



*Farmacia*  
**MARZANO**  
1878

LA TUA FARMACIA

 tecniche nuove

**PRONTO SOCCORSO**

**LA MEDICINA  
DI PRECISIONE**

**ORTOPEDIA**

**ZAINI IN SPALLA...  
RICOMINCIA LA SCUOLA!**

**GINECOLOGIA**

**QUANDO  
LA MENOPAUSA  
È PRECOCE**



**EFFITIX**<sup>®</sup>  
SOLUZIONE SPOT-ON  
(fipronil+permetrina)

PUÒ BASTARE UNA SOLA  
PUNTURA PER METTERE  
IN PERICOLO LA SUA VITA.



PUOI PROTEGGERE IL TUO CANE  
DAI PARASSITI CON **EFFITIX**  
PER 4 SETTIMANE PER DIFENDERLO  
OVUNQUE VADA.



Effitix è un antiparassitario che combina Fipronil e Permetrina, due principi attivi con effetto acaricida e insetticida. Protegge il cane dai 4 principali ectoparassiti: uccide zecche e pulci e repelle zanzare e pappataci. Effitix riduce indirettamente il rischio di diffusione di malattie trasmesse da zecche come la Babesiosi (Piroplasmosi). Effitix rende la protezione semplice, con una sola applicazione.

**4 settimane di protezione completa contro i 4 principali parassiti.**

**CHIEDI AL TUO VETERINARIO**



È un medicinale veterinario. Chiedi al tuo veterinario o al tuo farmacista. Tenere fuori dalla portata dei bambini e usare particolare attenzione finché il sito di applicazione non sia asciutto. Non utilizzare in cuccioli di età inferiore alle 12 settimane o con peso corporeo inferiore a 1,5 kg. L'uso scorretto può essere nocivo. Non usare su conigli e gatti. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Aut. Pub. N. 18/VET/2016

**Virbac S.r.l.**  
Via Ettore Bugatti, 15 - 20142 Milano  
Tel 02409247.1 - Fax 0240924777  
virbac@virbac.it **it.virbac.com**

Shaping the future of animal health

**Virbac**

# ENO-COLEST®

Il **colesterolo alto** è considerato un **importante fattore di rischio** legato all'insorgenza di **disturbi cardiovascolari** che rappresentano la prima causa di morte nei paesi occidentali.

Studi scientifici confermano che in natura possiamo trovare ingredienti vegetali in grado di favorire il mantenimento dei livelli di colesterolo:

**BERGAMOTTO:** proprietà ipolipemizzante sul colesterolo LDL e sui trigliceridi.

**DHA ALGALE: Omega 3.** L'olio algale, a differenza dell'olio di pesce, non presenta rigurgito e odore spiacevole, è una fonte rinnovabile inesauribile.

**COENZIMA Q10:** contribuisce a **contrastare il danno ossidativo** e i processi di invecchiamento cellulare.

**MONACOLINA DA RISO ROSSO** fermentato: **attività inibitoria** sull'enzima che promuove la sintesi endogena del colesterolo.

## UN UNICO PRODOTTO PER IL MANTENIMENTO DEI NORMALI LIVELLI DI COLESTEROLO

### L'Amico del cuore



### CLINICAMENTE TESTATO\*

COLESTEROLO TOTALE **-13%**

COLESTEROLO HDL **+17%**

COLESTEROLO LDL **-20%**

TRIGLICERIDI **-30%**

FATTORE DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE =  $\frac{\text{COLESTEROLO TOTALE}}{\text{COLESTEROLO HDL}}$

All'inizio del test 4.5  
Dopo assunzione prodotto 40gg 3.3

Più il valore di tale rapporto si abbassa più i livelli di colesterolo risultano protettivi.

\* Risultati ottenuti con studio clinico osservazionale su un campione di volontari a cui è stato somministrato il NO-COLEST per 40 giorni. In collaborazione con Farmacie Comunali di Chivasso Balsamo.



IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA

www.specchiasol.it - seguici su     

  
**SPECCHIASOL**  
Natura Scienza Salute

# Comprendere prima di curare



*«Accanto a ogni malattia Anselmo ha annotato le medicine da prendere, a che ora del giorno e della notte, i cibi permessi e quelli vietati, le raccomandazioni dei dottori: «Stare attenti al sale, che fa aumentare la pressione», «Limitare lo zucchero, che non va d'accordo con il diabete», «Evitare le emozioni, le scale, le correnti d'aria, la pioggia, il sole e la luna».*

*(Gianni Rodari)*

**N**ella citazione tratta dalle battute iniziali del romanzo *C'era due volte il barone Lamberto*, lo scrittore Gianni Rodari riporta in chiave letteraria il compito della Medicina che - nella sua essenza - consiste nello studiare le malattie dell'uomo, la loro prevenzione e la loro cura. Nella fase preliminare la scienza medica si basa, infatti, sulla corretta individuazione e raccolta dei sintomi chiave e sulla loro corretta comprensione.

Il verbo 'comprendere' significa proprio afferrare una realtà, esattamente come fa la mano con ciascuna delle cinque dita, quando afferra un oggetto. Il metodo insegnato ai medici e da loro applicato nel percorso mentale che inizia dai sintomi per giungere alla cura, si basa anch'esso su cinque passaggi, corrispondenti alle cinque dita della mano. Il primo tempo di tale procedimento consiste nella raccolta delle informazioni sui sintomi principali riferiti dal paziente (semeiotica); il secondo si focalizza sulla loro corretta interpretazione (semeiologia); il terzo si riferisce al confronto tra il quadro esaminato e i quadri di riferimento delle varie malattie (diagnosi differenziale); il quarto corrisponde alla formulazione della cura (consigli e trattamento) e il quinto alla successiva verifica della risposta alle cure previste per la risoluzione della malattia (verifica).

La diagnosi rappresenta dunque il momento iniziale critico, necessario per impostare correttamente le fasi successive che portano al trattamento della malattia. L'importanza della diagnosi in Medicina, viene felicemente espressa nella metafora proposta da Giordano Bruno nella sua opera *Il Candelaio*, quando ci ricorda quel che accade a chi non abbottona bene il primo bottone della camicia: 'Chi falla in appuntar primo bottone né mezzani né l'ultimo indovina'. Qui il primo bottone corrisponde alla diagnosi corretta. Spesso ci si rivolge al medico per dare un nome a sintomi e segni che costituiscono il linguaggio naturale del nostro corpo e che segnalano l'insorgenza di un problema che può essere risolto solo se interpretato correttamente.



Paolo Lanzetta  
**VIVERE SENZA  
PROBLEMI  
AGLI OCCHI**

ISBN 978-88-481-3477-4  
240 pagine - 15x21 cm  
€ 18,90

Conoscete come funziona il vostro sistema visivo? Sapete riconoscere le principali malattie che lo riguardano? Siete in grado di attuare possibili atti di prevenzione e cura mediante semplici accorgimenti e stili di vita? Il prof. Paolo Lanzetta e i coautori di questo volume hanno sviluppato un particolare interesse per gli elementi disponibili in natura che sono in grado di limitare l'insorgenza di patologie oculari potenzialmente molto invalidanti. Si è aggiunto al gruppo il famoso chef stellato Emanuele Scarello degli "Amici" di Godia di Udine a tutti noto per la cura e la ricerca della qualità dei prodotti della tavola e che ha appositamente realizzato per questo testo alcune ricette che "aiutano la vista". Con i leitmotiv di questa opera "prevenire è meglio che curare" e "la salute comincia a tavola", il libro vi accompagnerà attraverso le 10 regole d'oro per mantenere i vostri 10/10.

**PAOLO LANZETTA** è professore universitario a Udine, dove insegna oculistica e dirige la scuola di specializzazione in oftalmologia e la clinica oculistica. È fondatore e direttore scientifico dell'Istituto Europeo di Microchirurgia Oculare, centro di eccellenza clinica al servizio dei pazienti



**tecniche nuove**

[www.tecnichenuove.com](http://www.tecnichenuove.com)



Via Eritrea, 21 - 20157 Milano  
Tel. 0239090440 - Fax 0239090335  
[vendite-libri@tecnichenuove.com](mailto:vendite-libri@tecnichenuove.com)



6



14



24



16



22

**2 EDITORIALE**

Bruno Brigo

**6 PRONTO SOCCORSO  
LA MEDICINA  
DI PRECISIONE**

Maria Grazia Manfredi

**8 ALIMENTAZIONE  
UNA RIPRESA... LEGGERA**

Barbara Asprea

**10 MEDICINA  
LA NUOVA STAGIONE  
INFLUENZALE**

Piercarlo Salari

**12 CELIACHIA  
LA DERMATITE DEL GRANO**

Barbara Asprea

**14 DIABETE  
ABBIAMO CURA DEI PIEDI!**

Bruno Brigo

**16 ANDROLOGIA  
LA RICETTA E LE CURE  
"SU MISURA"**

Alberto Roggia

**18 PEDIATRIA  
ESAMI DIAGNOSTICI RAPIDI**

Roberto Marinello

**20 NUTRIZIONE  
INTOSSICAZIONE DA BOTULINO**

Antonio Lunardi

**22 AUTOANALISI IN FARMACIA  
RENI, URINE E SALUTE**

Elena Mattioli

**24 LE VIE DEL BENESSERE  
LA FITOTERAPIA**

Bruno Brigo

**26 ANGIOLOGIA  
LA MALATTIA DELLE VETRINE**

Guido Arpaia

**28 GINECOLOGIA  
QUANDO LA MENOPAUSA  
È PRECOCE**

Giovanna Testa

**30 ORTOPEDIA  
ZAINI IN SPALLA, RICOMINCIA  
LA SCUOLA!**

Martina Poggio

**32 FITOTERAPIA  
QUEL FASTIDIOSO BRUCIORE...**

Enrica Campanini

**34 OMEOPATIA  
HERPES VIRUS**

Elio Rossi



# 42

## 36 OCULISTICA OCCHIO AI SINTOMI!

Alessandro Bianchi

## 38 IGIENE DENTALE MIH

Stefania De Giorgio

## 40 VETERINARIA LE VACCINAZIONI DEL GATTO

Lucia Grieco

## 42 COSMETICA UNA VANITÀ TUTTA AL MASCHILE

Barbara Ricciardi

## 44 LA TISANA BENEFICHE BACCHE

Francesco Novetti

## 45 VETRINA

## 48 LA PIANTA DEL MESE LE NUMEROSE PROPRIETÀ DELL'ELICRISO

Enrica Campanini

### HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO...



#### GUIDO ARPAIA

Medico angiologo ed ematologo  
Vimercate (MB)



#### BARBARA ASPREA

Dietista  
Milano



#### ALESSANDRO BIANCHI

Medico oculista  
Pavia



#### BRUNO BRIGO

Medico internista  
Verona



#### ENRICA CAMPANINI

Medico fitoterapeuta e omeopata  
Firenze



#### STEFANIA DE GIORGIO

Odontoiatra e specialista in ortognatodonzia  
Milano



#### LUCIA GRIECO

Medico veterinario  
Varese



#### ANTONIO LUNARDI

Biologo nutrizionista  
Lucca



#### MARIA GRAZIA MANFREDI

Medico infettivologo  
Milano



#### ROBERTO MARINELLO

Medico pediatra  
Milano



#### ELENA MATTIOLI

Farmacista  
Milano



#### FRANCESCO NOVETTI

Erborista  
Milano



#### MARTINA POGGIO

Fisioterapista  
Milano



#### BARBARA RICCIARDI

Farmacista  
Milano



#### ALBERTO ROGGIA

Medico urologo e andrologo  
Varese-Como



#### ELIO ROSSI

Medico omeopata  
Lucca



#### PIERCARLO SALARI

Medico pediatra  
Milano



#### GIOVANNA TESTA

Medico ginecologo  
Milano

# La Tua Farmacia

Direttore responsabile: Ivo Nardella

Direttore editoriale: Paolo Pegoraro

Direttore scientifico: Bruno Brigo

Redazione:  
Raffaella Bergaglio (tel. 0239090333)  
latuafarmacia@tecnichenuove.com

Grafica:  
Grafica Quadrifoglio Srl - Milano

Stampa:  
CENTRO STAMPA DIGITALPRINT SRL  
Via A. Novella 15 - 47922 RIMINI

Direzione, redazione, abbonamenti,  
amministrazione e pubblicità:

Tecniche Nuove spa, via Eritrea 21,  
20157 Milano, tel. 02390901

Direttore commerciale: Cesare Gnocchi  
cesare.gnocchi@tecnichenuove.com

Registrazione: Tribunale di Milano  
n. 583 del 2/12/11. Iscritta al

ROC Registro degli Operatori di  
Comunicazione al n. 6419 (delibera  
236/01/Cons. del 30.6.01 dell'Autorità  
per le Garanzie nelle Comunicazioni).

Periodicità: trimestrale.

Responsabile pubblicità:  
Ennio Canazza tel. 0239090305  
ennio.canazza@tecnichenuove.com

Coordinamento stampa e pubblicità:  
Fabrizio Lubner (responsabile),  
Alessandra Della Cerra tel. 0239090227

Abbonamenti:  
Alessandra Caltagirone tel. 0239090261  
alessandra.caltagirone@tecnichenuove.com  
Domenica Sanrocco tel. 0239090243  
domenica.sanrocco@tecnichenuove.com  
Fax 0239090335  
abbonamenti@tecnichenuove.com

Vendita spazi pubblicitari:  
Milano, via Eritrea 21,  
tel. 0239090676-39090272  
commerciale@tecnichenuove.com

**www.tecnichenuove.com**

Uffici regionali:  
Vicenza: Contrà S. Caterina 29  
tel. 0444540233 - fax 0444540270;  
Bologna: via di Corticella, 181/3  
tel. 051325511 - fax 051324647

Copyright TECNICHE NUOVE - Milano.  
La riproduzione delle illustrazioni e  
degli articoli pubblicati dalla rivista,  
nonché la loro traduzione, è riservata  
e non può avvenire senza espressa  
autorizzazione della Casa Editrice. I  
manoscritti e le illustrazioni inviati alla  
redazione non saranno restituiti anche  
se non pubblicati e la Casa Editrice non  
si assume responsabilità nel caso che si  
tratti di esemplari unici. La Casa Editrice  
non si assume alcuna responsabilità  
nel caso di eventuali errori contenuti  
negli articoli pubblicati e di errori degli  
articoli stessi in cui fosse incorsa nella  
riproduzione sulla rivista.



Testata volontariamente sottoposta a  
certificazione di tiratura e diffusione  
in conformità al Regolamento CSST  
Certificazione Editoria Specializzata e  
Tecnica

Per il periodo 1/1/2017 - 31/12/2017  
• Periodicità: Trimestrale  
• Tiratura media: n. 31.642 copie  
• Diffusione media: n. 31.189 copie  
• Certificato C.S.S.T. n. 2017-2662  
del 02/03/2017  
• Società di revisione: BDO

## PRONTO SOCCORSO

*“È più importante conoscere che tipo di persona ha una malattia, piuttosto che conoscere il tipo di malattia che ha la persona” Ippocrate, 400 a.C.*

**N**ell'ultimo secolo la medicina ha compiuto passi da gigante grazie allo sviluppo di nuove e sofisticate tecnologie diagnostiche e in seguito all'introduzione di farmaci che hanno permesso di contrastare malattie un tempo incurabili, diventando così uno dei fattori responsabili dell'aumento della sopravvivenza del genere umano. Dopo questa fase caratterizzata dalla ricerca della cura per le singole patologie, una terapia quindi uguale per tutti i soggetti che siano affetti da quella determinata malattia, è giunto ora il momento di cambiare rotta e di pensare a curare i singoli individui. Questa considerazione prende l'avvio da studi che hanno dimostrato che purtroppo molte delle terapie in uso, per quanto avanzate, non sono efficaci per tutti i pazienti trattati. Per esempio, è stato dimostrato che i dieci farmaci più utilizzati negli Stati Uniti funzionano efficacemente solo in 1 malato su 4 nel migliore dei casi e in 1 su 25 nel peggiore. Le conclusioni di questi studi sono state che poiché non è possibile sapere in anticipo su chi sarà efficace quel determinato farmaco, si può affermare che milioni di persone lo assumono senza avere un reale beneficio.

### Primo step: i test genetici

Quindi, sono stati messi a punto **test genetici** molto sofisticati che studiano il DNA, cioè la struttura che codifica tutte le caratteristiche e le funzioni del nostro organismo, per permettere di individuare malati portatori di particolari mutazioni che possano trarre giovamento da certi farmaci, o coloro per i quali gli stessi farmaci sono sconsigliati, perché potrebbero scatenare gravi effetti collaterali. I primi studi in questo senso sono stati compiuti in ambito oncologico: già dal 1999 i ricercatori sono stati sollecitati a presentare progetti di ricerca volti a studiare le caratteristiche molecolari dei tumori e nei primi anni del 2000 si è cominciato a utilizzare materiale biologico prelevato dal paziente per identificare in laboratorio il farmaco antitumorale più efficace tra quelli disponibili e crearne di nuovi.

Il primo di questi farmaci per una cura “personalizzata” è stato l'anticorpo monoclonale trastuzumab, utilizzato per trattare i tumori della mammella che esprimono sulle

# LA MEDICINA



proprie cellule un recettore chiamato HER2. Oggi esistono altri farmaci oncologici diretti contro target molecolari specifici, utilizzati per esempio per trattare alcune forme di leucemia o tumori del colon-retto, del polmone o neoplasie della cute come il melanoma. Farmaci “mirati” sono stati individuati e vengono utilizzati nell'ambito di diversi altri settori della medicina: alcune terapie per il trattamento di patologie infettive o per la fibrosi cistica prevedono preliminarmente l'esecuzione di test genetici allo scopo di individuare la cura migliore per il singolo soggetto.

### Gli sviluppi della diagnostica

La medicina di precisione non si basa però solo sui test genetici, ma può giovare anche di altre moderne tecnologie

# di PRECISIONE



di ingegneria biomedica quali quelle utilizzate per la diagnostica per immagini: per esempio un settore in concreta e rapida espansione è quello rappresentato dall'uso delle **fibre ottiche**, sia per applicazioni chirurgiche che endoscopiche.

Molto promettente anche l'**imaging molecolare** che permette di rappresentare e visualizzare le interazioni biologiche a livello cellulare e subcellulare all'interno degli organismi viventi.

Rispetto alla diagnostica per immagini tradizionale (per esempio ecografia, tomografia assiale computerizzata, risonanza magnetica), queste tecniche riescono a sondare le anomalie biochimiche alla base di una patologia e per questo motivo potrebbero rappresentare uno strumento

prezioso per comprendere la specificità individuale della malattia e consentire l'adozione di terapie mirate per il singolo paziente.

## La medicina di genere

Un aspetto peculiare della medicina di precisione è quello legato alla cosiddetta "medicina di genere", orientata cioè a cogliere e valorizzare le differenze che caratterizzano gli uomini e le donne rispetto ai processi di salute e malattia. Le donne si ammalano di più dell'uomo nonostante la loro vita sia più lunga; presentano, per le stesse malattie, segni e sintomi lievemente diversi rispetto all'uomo, sia statisticamente che qualitativamente; consumano più farmaci e sono più soggette a reazioni avverse agli stessi. Anche l'assorbimento, la distribuzione, l'eliminazione e il meccanismo d'azione di alcuni farmaci varia dall'organismo maschile a quello femminile. Partendo da queste evidenze si sta ora cercando di implementare percorsi di studio, ricerca, diagnosi e terapia, che siano maggiormente orientati a un approccio sensibile alle differenze di genere. Considerare queste differenze ha permesso, negli ultimi anni, di svelare i motivi di alcuni fallimenti diagnostici e terapeutici nei confronti delle donne e della loro salute.

## Il futuro della medicina

Uno dei problemi maggiori correlati ai nuovi approcci di terapia e diagnosi che caratterizzano la medicina di precisione è rappresentato dalla difficoltà di costruire studi che possano limitare quanto più possibile errori legati alla caratterizzazione genica e consentano di validare scientificamente e con certezza le terapie personalizzate proposte. Un'altra criticità rilevante è certamente rappresentata dal costo elevato delle metodiche diagnostiche e delle terapie che caratterizzano la medicina di precisione, aspetto che solleva problemi rispetto all'accessibilità alle cure di un numero elevato di persone.

La medicina di precisione, pensata inizialmente per identificare la terapia migliore per una determinata patologia nel singolo paziente, si propone però di andare oltre e di diventare anche medicina predittiva: la sfida di domani infatti consisterà, partendo dallo studio di intere popolazioni, nel mettere in relazione genoma, stili di vita ed eventuali interazioni ambientali e riuscire a prevenire le patologie che da queste relazioni derivano.

# UNA RIPRESA... *leggera!*

*Se, dopo l'estate, gonne e pantaloni sono diventati più aderenti è inutile fare finta di niente: meglio pesarsi subito e correre ai ripari!*

**P**uò capitare che vacanze particolarmente rilassate e con tante serate trascorse in compagnia facciano tornare a casa con qualche chilo in più. Ma settembre è un mese complesso: non si fa in tempo a rientrare che subito si è travolti dai serrati ritmi cittadini. E lo sforzo d'energia richiesto per adattarsi al lavoro o allo studio lascia davvero poche forze per pensare alla dieta. Invece, in questi casi sarebbe meglio non rimandare: col freddo che si avvicina, la voglia di mangiare aumenterà invece che calare. Insomma, la soluzione migliore è quella di iniziare da subito un'alimentazione leggera e salutare, in più semplice da seguire. Abbinandola a qualche suggerimento e a una indispensabile attività fisica, che aiuterà a bruciare calorie e a mantenere la muscolatura tonica.

## **Non avere paura della bilancia**

Non è un caso che quando si ingrassa la prima cosa che si fa è smettere di salire sulla bilancia. Ma controllare il peso spesso serve anche a motivarsi di più: la ricerca scientifica ha provato che pesarsi con regolarità, una volta

che l'ago della bilancia comincia a scendere, rafforza la volontà di dimagrire. Inoltre, è stato individuato anche il giorno della settimana ideale per pesarsi, ovvero il mercoledì, quando si sono smaltiti gli eventuali surplus calorici tipici del fine settimana. Inoltre, è consigliabile appuntarsi la data e il peso in modo da valutare l'andamento del peso nel tempo - ossia settimane e mesi - e non spaventarsi se talvolta, nonostante gli sforzi, il peso sembra "bloccato" per più giorni.

## **Meno stress e più movimento**

Già la ripresa lavorativa è abbastanza impegnativa: meglio scegliere un modello di dieta che si riesca a seguire facilmente. Come, ad esempio, quella del piatto presentata più avanti, che prevede la costruzione di un menu leggero direttamente nel piatto. Se non quotidianamente, si può seguire a giorni o a settimane alterne, a seconda delle esigenze personali: l'importante è dimagrire restando in salute, psiche compresa, evitando, ad esempio, di saltare i pasti come la colazione o il pranzo. Una buona pratica, semmai, è quella di consumare cene leggere e digeribili, visto che di notte l'energia che serve è poca. E, visto che a settembre si pianificano tutte le

attività del nuovo anno, meglio decidere anche quella sportiva, iniziando il prima possibile a frequentare un corso.

Il regolare esercizio fisico, 2-3 volte alla settimana, è parte integrante di qualsiasi programma dietetico serio e duraturo.

Quello che si è dimostrato con una maggiore efficacia dimagrante abbina l'attività di tipo aerobica (ossia corsa, camminata veloce, bici, nuoto...) a esercizi che potenziano la muscolatura, come quelli con i pesi.

## Soddisfare senza rischi il desiderio di dolci

Con l'arrivo dell'autunno si fa più intensa la voglia di alimenti dal sapore dolce, ai quali si ricorre anche per contrastare quella leggera malinconia tipica del periodo. Come sempre bisogna trovare un equilibrio altrimenti, a gennaio, ci si ritroverà con ulteriori chili da smaltire. Per fortuna la Natura viene in aiuto con i suoi prodotti stagionali naturalmente dolci come uva, fichi, cachi, castagne, zucca, spinaci... Cibi che in porzioni normali sono in grado di confortare e di appagare la voglia di dolce, rendendo così meno intensa la "necessità" di concludere il pasto con un dessert. In questo modo, non solo si riuscirà a perdere peso senza troppa fatica ma, soprattutto, ad attraversare l'autunno senza ingrassare. E per coccolarsi un po', nelle ore serali si può prendere l'abitudine di sorseggiare una bevanda calda (senza zuccherarla, però), eventualmente abbinandola a un frutto, anche cotto. Così facendo si eviteranno più facilmente gli spuntini dolci notturni, davvero pericolosi per la linea.

## Le calorie si controllano nel piatto

Presentato negli Stati Uniti nel 2001 in occasione dell'uscita delle Linee guida di sana alimentazione Usa, il simbolo del monopiatto sta affiancando – se non gradualmente sostituendo – la piramide alimentare, senz'altro molto più ricca di informazioni, ma meno immediata per il grande pubblico. Per controllare il peso o dimagrire, comporre i pasti di tutti i giorni avendo in mente il modello di monopiatto è un modo semplice ed efficace per costruirsi dei menu equilibrati, nei quali non si esagera con cereali e proteine ma solo con i salutari ortaggi. Ancora meglio se

## CHE PORZIONI DI RIFERIMENTO?

Si può costruire su misura la propria dieta del piatto modificando l'apporto energetico a seconda delle esigenze personali.

In genere, l'energia totale di una tipica giornata "dimagrante" per una donna che non fa attività fisica si aggira intorno alle 1300 Kcal. Questo è un introito che dovrebbe consentire una perdita di peso settimanale dai 250 ai 500 g.

### Colazione e spuntini

Al mattino calcolare una porzione di 30 g di fiocchi, pane o gallette con 100-150 g di yogurt o latte magro, oppure le alternative vegetali, preferibilmente addizionate di calcio. Completare con un frutto.

A metà mattina e pomeriggio non dimenticare di consumare una porzione di frutta al naturale o sotto forma di spremute, frullati, centrifugati...

### Pasta, pane e chicchi

Tra colazione, pranzo e cena, la somma totale di cereali dovrebbe essere intorno ai 120 g al giorno. Ad esempio: 30 g di fiocchi di avena a colazione, 60 g di pasta o cereali in chicchi a pranzo e 30 g di pane o pasta a cena.

### Alimenti proteici

Tra quelli di origine animale, scegliere preferibilmente carne bianca o pesce, con grammature intorno ai 100 g. Via libera anche alle uova più volte a settimana e ai formaggi, ma con porzioni ridotte: 30-50 g per quelli stagionati che diventano 100 g per la ricotta magra o i fiocchi di latte.

Tra le fonti vegetali, sono preziosi i legumi (la porzione è di 100-150 g da cotti) e le alternative come tofu o seitan (80-100 g).

### Condimenti

L'olio da usare preferibilmente è quello extravergine di oliva, quando possibile a crudo, e la quantità standard per ogni pasto è quella di un cucchiaino e mezzo (o 3 cucchiaini).

### Verdure e ortaggi

Non vanno mai pesati e bisognerebbe mangiarne almeno 2-3 abbondanti porzioni al giorno, alternando tra crudo e cotto.



si preferiscono abitualmente i salutari chicchi dei cereali integrali, la cui capacità saziante non fa rimpiangere le porzioni contenute. Ovviamente, oltre alla quantità (nel box ci sono alcuni riferimenti per delle porzioni standard) è importante anche valutare la qualità, mettendo in tavola pietanze cucinate in modo leggero. Bisogna costruire un menu pensando a un piatto piano riempito per metà con verdure miste, per un quarto con cereali e per l'altro quarto con una porzione di alimenti proteici. Va anche benissimo se si decide di mescolare i diversi alimenti, come accade per le insalate di cereali, legumi e ortaggi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



# La nuova stagione influenzale

## COSA È BENE SAPERE

*Con la ripresa delle normali attività e l'approssimarsi dell'autunno tornano di attualità le infezioni respiratorie e in particolare l'influenza, con la relativa campagna vaccinale*

**A** proposito di vaccinazione antinfluenzale, sono due le novità di quest'anno. Innanzitutto la consueta Circolare, che contiene le raccomandazioni annuali per la prevenzione dell'influenza attraverso le misure di igiene e protezione individuale e la vaccinazione, è stata firmata dal ministro della Salute il 30 maggio scorso, con largo anticipo cioè rispetto agli altri anni, al fine di consentire una tempestiva attivazione delle necessarie

procedure da parte delle Regioni. In secondo luogo i donatori di sangue sono stati inseriti tra le categorie a cui la vaccinazione è offerta attivamente e gratuitamente. Va poi sottolineato, come si legge nella Circolare stessa, che "si raccomanda di informare sia i medici di medicina generale che i ginecologi/ostetrici sull'importanza della vaccinazione antinfluenzale nelle donne nel secondo e terzo trimestre di gravidanza, ricordando che la vaccinazione è offerta gratuitamente e che l'OMS nel suo position paper più recente sull'influenza ritiene le gravide come il più importante dei gruppi a rischio per loro stesse e per il feto".

## La composizione del “nuovo” vaccino

La composizione del vaccino antinfluenzale viene aggiornata ogni anno sulla base dei ceppi virali circolanti e sull'andamento delle sindromi similinfluenzali nel mondo dal Global Influenza Surveillance Network dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, in collaborazione con i National Influenza Centres.

Per la stagione 2017-2018 la composizione è la seguente:

- A/Michigan/45/2015 (H1N1) - nuova variante
- A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2) - presente anche nel vaccino 2016/2017
- B/Brisbane/60/2008 (lineaggio B/Victoria) - presente anche nel vaccino 2016/2017.

La vaccinazione antinfluenzale è offerta gratuitamente agli ultrasessantacinquenni, agli individui che rientrano nelle categorie a rischio, specificate nella Circolare e agli operatori sanitari che hanno contatto diretto con i pazienti maggiormente esposti all'acquisizione/trasmissione dell'infezione influenzale.

Il vaccino antinfluenzale è in ogni caso indicato a partire dal 6° mese di vita a chiunque desideri evitare la malattia influenzale e non presenti specifiche controindicazioni, sentito il parere del proprio medico.

A seconda dei casi, ci si può vaccinare:

- presso il proprio medico di famiglia o pediatra di libera scelta
- presso strutture sanitarie o ambulatori vaccinali e di prevenzione.
- in alcuni casi presso la sede di lavoro dal medico del lavoro.

Il vaccino viene somministrato con un'iniezione intramuscolo, nella parte superiore del braccio (muscolo deltoide) negli adulti e nel muscolo antero-laterale della coscia nei bambini. Il periodo utile per vaccinarsi è normalmente compreso tra metà ottobre e fine dicembre.

## CHI RISCHIA DI PIÙ

Le persone a maggior rischio di complicanze correlate all'influenza sono adulti e bambini con malattie di base (per esempio cardiopatici, bronchitici cronici, diabetici, epatopatici, persone affette da tumori o malattie infiammatorie croniche oppure sottoposte a importanti interventi chirurgici), residenti in strutture socio sanitarie e altre strutture di assistenza cronica, persone di 65 anni e oltre, donne in gravidanza e alcune categorie professionali, tra cui operatori sanitari, vigili del fuoco, forze di polizia, allevatori e veterinari.



## VACCINAZIONE: I DATI DELLA STAGIONE PASSATA

I dati della campagna vaccinale 2017-2018 aggiornati al 19 giugno indicano che nella popolazione generale la copertura antinfluenzale è stata pari al 15,6%, registrando un lieve incremento rispetto al 15,1% della stagione 2016/2017. I valori più elevati sono stati rilevati in Sardegna (21,2%), mentre i più bassi nella Provincia autonoma di Bolzano (8,6%). Le coperture negli ultrasessantacinquenni sono passate dal 52,0% della stagione precedente al 52,7% dell'ultima rilevazione. Una percentuale purtroppo ancora lontana dal livello del 75%, che consente di ridurre in maniera significativa morbosità, complicanze e mortalità per influenza nelle classi a rischio in qualsiasi fascia d'età.

## Qualche dettaglio da non dimenticare

Spesso si sente dire da qualcuno “perché dovrei vaccinarmi? In fondo l'influenza non è poi così grave e se anche dovessi ammalarmi passerei qualche giorno di riposo”. Nulla di più sbagliato, se si considera che l'influenza è tutt'altro che un'infezione banale, potendo dare luogo a complicanze gravi (polmonite in primis) e talvolta perfino letali. Uno studio di alcuni anni fa stimava un costo medio per singolo caso superiore a 900 euro,

considerando i costi dovuti non soltanto all'assenteismo dal lavoro, ma anche a eventuali ricoveri. Se è vero che nei bambini il più delle volte l'influenza decorre in maniera benigna, è altrettanto innegabile, però, che la fascia 0-14 anni è quella in assoluto più colpita e contribuisce ad amplificare a dismisura il contagio.

È bene tenere presente che la protezione indotta dal vaccino comincia due settimane dopo l'inoculazione e perdura per un periodo di 6-8 mesi, dopo i quali tende a declinare: questo implica la necessità di vaccinarsi per tempo e, poiché i ceppi in circolazione tendono a cambiare da un anno all'altro, all'inizio di ogni nuova stagione influenzale. Sono sempre raccomandate, infine, alcune misure di igiene e protezione personale:

- le mani devono essere lavate accuratamente con acqua e sapone, per almeno 40-60 secondi ogni volta, specialmente dopo aver tossito o starnutito e asciugate
- è opportuno coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, con fazzoletti monouso da smaltire correttamente
- è bene evitare il contatto stretto con persone ammalate, per esempio mantenendo una distanza di almeno un metro da chi presenta sintomi dell'influenza ed evitare posti affollati e, se questo non è possibile, ridurre il tempo di contatto stretto.



# La DERMATITE del Grano

*La prima reazione è di stupore:  
cosa c'entra il glutine con la pelle?*

**I**n effetti a prima vista potrebbe sembrare strano che il composto proteico presente nel grano e in altri cereali possa essere la causa di un disturbo che colpisce prevalentemente la cute. Tuttavia tutto diventa più chiaro se parliamo della dermatite erpetiforme di Dühring, considerata una variante della malattia celiaca tanto da essere spesso definita come “la celiachia delle pelle”.

Una condizione, perciò, che può presentarsi soltanto a chi è celiaco, sia diagnosticato che non. I soggetti affetti da dermatite o da celiachia devono necessariamente avere una predisposizione genetica (ossia una

stretta associazione con il sistema degli antigeni di istocompatibilità HLA-DQ2 e DQ8). Perciò chi non presenta tali fattori genetici non può ammalarsi di queste patologie.

### **La pelle diventa il bersaglio**

Se in genere sono i celiaci ad accorgersi di soffrire anche di dermatite erpetiforme, talvolta può accadere il contrario. C'è chi scopre di avere un problema con il glutine soltanto in seguito al manifestarsi di disturbi alla pelle e non per i sintomi intestinali. E, in effetti, le alterazioni dell'intestino tenue in chi ha la dermatite erpetiforme possono variare di intensità ed estensione, risultando talvolta asintomatiche negli adulti. Se per

la celiachia l'organo bersaglio è l'intestino tenue, nella dermatite erpetiforme questo diventa l'epidermide, mentre l'intestino può venire coinvolto più o meno gravemente. In altre parole, gli anticorpi scatenati dalla reazione del sistema immunitario a seguito dell'ingestione di glutine, danneggiano per lo più le cellule della pelle. Può anche accadere che in alcuni soggetti la dermatite erpetiforme sia associata - al pari della celiachia - con altre patologie su base autoimmune come la tiroidite autoimmune, il diabete mellito di tipo 1, la sindrome di Sjogren e, meno frequentemente, con epatopatie, patologie renali, lupus eritematoso, vitiligine e psoriasi.



## Un'inflammatione molto particolare

Descritta per la prima volta nel 1884 dal dermatologo statunitense Louis Adolphus Duhring, tanto da venire battezzata con il nome del suo scopritore, la dermatite erpetiforme è una patologia infiammatoria caratterizzata dalla comparsa di un'eruzione cutanea bollosa fortemente pruriginosa e generalmente arrossata. Fa effetto sapere che l'esistenza di una correlazione tra questa dermatite e la celiachia è molto più recente e risale al finire degli anni '60 del secolo scorso: ricerche scientifiche dell'epoca su gruppi familiari avevano scoperto che i familiari di una persona affetta da dermatite erpetiforme spesso sviluppavano a loro volta la malattia oppure erano celiaci. Ma come si presenta la "celiachia della pelle"? Tipicamente si formano

grappoli di vesciche raggruppate in varie zone del corpo, ma anche bollicine (che poi diventano croste) e macchie eritematose. A causa del forte prurito, se non bruciore, chi ne soffre si gratta al punto da causare non solo cicatrici permanenti, ma anche sovrainfezioni batteriche che complicano ulteriormente la situazione. Nella stragrande maggioranza dei casi, la zona colpita è quella del gomito e dell'avambraccio. Altri punti interessati sono i glutei e la parte anteriore delle ginocchia, le spalle e la regione lombare. Talvolta la dermatite erpetiforme colpisce anche il viso, le mani e il cuoio capelluto. Spesso capita che la malattia coinvolga parti simmetriche del corpo. Questa particolare dermatite è considerata una delle malattie rare della pelle: la sua incidenza nella popolazione è circa di un caso ogni 10mila. Piuttosto rara nei bambini e negli anziani, diventa più frequente nei giovani e negli adulti. I sintomi si presentano più frequentemente nel periodo che va dai 20 ai 30 anni. Se la patologia non viene tempestivamente trattata, le lesioni cutanee possono permanere per lunghi periodi, per poi scomparire e ripresentarsi periodicamente con un andamento cronico.

## La diagnosi non sempre è facile

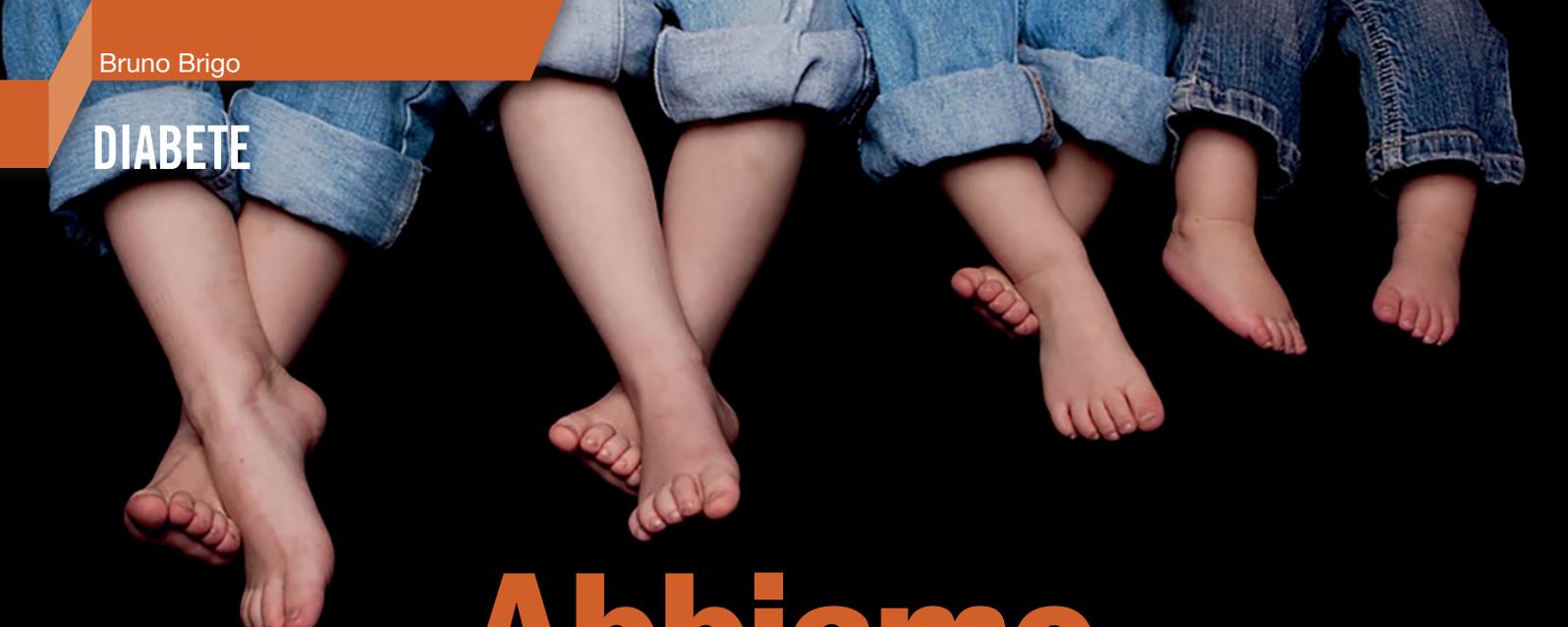
Purtroppo non sempre si arriva subito alla diagnosi corretta della dermatite erpetiforme, specialmente quando si presenta nei soggetti ancora non diagnosticati come celiaci. Spesso può venire confusa con altri tipi di infiammazione cutanea con sintomi simili. Nei bambini, ad esempio, sebbene si presenti raramente come già ricordato, può venire scambiata per la molto più frequente dermatite atopica. Negli adulti, invece, la sintomatologia può essere erroneamente interpretata come un'infezione da Herpes zoster. Normalmente, per diagnosticare la dermatite erpetiforme si esegue una biopsia cutanea in modo da ricercare

gli anticorpi responsabili della patologia, effettuando l'analisi su una piccola parte di tessuto cutaneo non interessato dai sintomi. Se si riscontra la presenza di anticorpi di tipo IgA, è molto probabile che il soggetto sia affetto dalla malattia. Talvolta, ci si può sottoporre a ulteriori test per individuare gli anticorpi tipici della celiachia come gli anti endomisio (EMA), gli anti gliadina (AGA) e gli anti transglutaminasi (TGA). A seguito dei risultati si può valutare se effettuare anche degli esami cosiddetti di secondo livello come i test genetici o la biopsia della mucosa intestinale per accertare, rispettivamente, il genotipo a rischio di celiachia o la presenza delle lesioni dovute al glutine.

## Il trattamento? Dieta più terapia

Giacché questa particolare dermatite è considerata la manifestazione cutanea dell'intolleranza al glutine, è abbastanza intuitivo che anche il trattamento sia molto simile e venga basato su un regime alimentare rigorosamente privo di glutine, l'unico in grado di portare a risoluzione completa le lesioni cutanee e di ripristinare la normalità della mucosa intestinale. Va però detto che nella maggior parte dei pazienti neo-diagnosticati occorre molto tempo prima che l'alimentazione senza glutine porti alla scomparsa dei sintomi. Tempi più lunghi di quelli che normalmente occorrono alla mucosa intestinale dei celiaci per tornare integra. Allo scopo di abbreviare l'attesa per la remissione, la dieta aglutinata viene spesso affiancata da una terapia farmacologica. La somministrazione di una corretta terapia (sia topica che per via sistemica) può far scomparire lo sfogo cutaneo nell'arco di una settimana, sebbene la dieta resti l'unica garanzia per evitare le manifestazioni della malattia anche a lungo termine. Secondo gli esperti, ci vogliono dai 6 agli 8 mesi per ridurre il dosaggio dei farmaci e in genere dopo 2 anni di dieta l'assunzione della terapia può essere sospesa del tutto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



# Abbiamo cura dei piedi!

*Con il passare degli anni, le complicanze del diabete possono danneggiare gradualmente diversi organi. Particolare rilievo assumono le alterazioni dei piedi che passano inosservate e possono influire negativamente sul controllo del diabete, comportando talvolta la necessità del ricovero ospedaliero*

**L**a formula *'piede diabetico'* indica una sindrome tipica del diabete che può manifestarsi con diverse alterazioni della forma, della statica e della dinamica del piede (deformità, dita a griffe, ulcere, infezioni, necrosi, anomalie della sensibilità e del movimento, vasculopatia periferica). Rappresenta una delle complicanze più comuni e costituisce la causa più frequente di ricovero dei soggetti diabetici. Gli anziani con una lunga durata della malattia e con problemi di vista, sono le persone maggiormente a rischio.

## Riconoscere i sintomi

Con il passare del tempo la malattia diabetica può dare problemi alla

circolazione sanguigna (*vasculopatia diabetica*) perché i vasi dei piedi sono più lontani dal cuore, e problemi del sistema nervoso periferico (*neuropatia diabetica*), in quanto i nervi degli arti inferiori sono molto lunghi. I sintomi più frequenti comprendono sensazione di debolezza, di intorpidimento e di pesantezza, bruciore, crampi e dolore, secchezza e gonfiore che interessano piedi e gambe. Il dolore migliora stando in piedi o camminando. La neuropatia sensitiva rende il piede meno sensibile, per cui la persona non percepisce

fastidi, urti, dolore, con il rischio che lesioni modeste, ma persistenti, possano provocare lesioni anche severe.

A livello motorio, la neuropatia comporta perdita di tono muscolare con retrazioni e deformità che possono causare alterazioni, come piede cavo o dita ad artiglio.

La conseguente anomalia di carico causa un'ipercheratosi e successivamente un'ulcera.

La secchezza, il gonfiore e le ulcere sono la conseguenza della cattiva circolazione che provoca una ridotta irrorazione dei tessuti. A volte è sufficiente una condizione di frizione conseguente a una calzatura stretta perché si manifesti la necrosi dei tessuti. Piccoli tagli, la presenza di ragadi o di ulcerazione a livello dei piedi, favoriscono la sovrapposizione batterica o di funghi, favorita dal processo di macerazione dei tessuti.

## Cosa fare e non fare

Oltre a seguire una dieta corretta e la cura assegnata dal medico, è necessario controllare i piedi regolarmente, adottare misure semplici e seguire alcune raccomandazioni.

# 10 CONSIGLI PER PREVENIRE IL PIEDE DIABETICO

## 1 Lavare con cura i piedi ogni giorno

Lavare i piedi tutti i giorni, per pochi minuti, con acqua tiepida e sapone neutro. Se si fa un pediluvio, non tenere i piedi in ammollo per più di 10 minuti. Una volta terminato, asciugare bene i piedi, soprattutto fra le dita. L'umidità favorisce la macerazione dei tessuti e le infezioni da funghi, batteri e virus.

## 2 Proteggere i piedi dal freddo e dal caldo

Evitare di camminare a piedi nudi sia in casa che fuori e, in particolare su superfici calde (pavimento, piscine, saune, spa, spiaggia). Indossare dei calzini, soprattutto durante la notte o se i piedi sono freddi. Evitare l'uso di ghiaccio per raffreddare i piedi e di borse dell'acqua calda o termocoperte per riscaldarli. Cambiare le calze ogni giorno, senza rammendi, di tessuto traspirante (cotone, lana o fibre naturali) che andranno indossate ben stirate e adattate alla pelle, in modo da evitare arrossamenti.

## 3 Assicurarsi di mantenerli idratati

Evitare di avere i piedi troppo secchi o troppo umidi. Importante è assicurarsi che la pelle dei piedi sia sempre ben idratata e morbida. Si può ricorrere a una crema idratante naturale, da applicare su tutta la superficie del piede e in particolare del tallone, dove tendono a formarsi più facilmente callosità e ragadi.

## 4 Attenzione agli agenti irritanti

Vanno evitati agenti irritanti, come alcol, tintura di iodio, acqua salata, callifughi, lime, in quanto potrebbero provocare problemi anche gravi. Se si devono utilizzare bende o garze, accertarsi che siano ipoallergeniche.

## 5 Prendersi cura delle unghie

Si consiglia di limare le unghie invece di tagliarle, con frequenza settimanale o secondo necessità. Evitare l'uso di forbici appuntite o altri strumenti taglienti, utilizzando una lima di cartone, cercando di dare alle unghie una forma retta e seguendo la forma del dito. Le unghie vanno controllate spesso per individuare qualsiasi anomalia (cambiamento di colore o di consistenza, striature...). Evitare assolutamente di prestare gli strumenti per la pedicure ad altri.

## Sintomi e segni del piede diabetico

Sensazione di debolezza e pesantezza  
Senso di intorpidimento  
Bruciore, crampi e dolore  
Secchezza  
Gonfiore  
Abrasioni, arrossamenti, ragadi, ulcerazioni

## 6 Tenere sotto controllo i piedi

A volte insorgono problemi ai piedi perché i nervi periferici sono danneggiati, per cui non si sentono le ferite e non si notano, se non quando le conseguenze sono serie. L'unico modo per evitarlo è il controllo accurato e quotidiano dei piedi. Particolare attenzione va rivolta alla presenza di zone arrossate o gonfie, vesciche, tagli, piaghe, callosità.

## 7 Scarpe adatte

Usare calzature adeguate sia in casa sia quando si esce. Indossare scarpe comode e a pianta larga. Scegliere materiale traspirante in pelle flessibile e senza cuciture. Le scarpe nuove non vanno usate subito per tanto tempo, ma con gradualità. Le scarpe devono essere comode, non troppo strette, ma nemmeno troppo larghe. Usare soles antiscivolo per evitare cadute. Verificare che l'interno non sia troppo logoro e che non ci siano sassolini o altro dentro le scarpe. In caso di alterazioni del piede, talvolta è indicato l'uso di un plantare o di una scarpa speciale.

## 8 Il cammino

Camminare ogni giorno, indossando sempre scarpe adeguate. Cercare di fare delle passeggiate tranquille della durata di 45-60 minuti. Per allenare i piedi si può fare un esercizio che consiste nel sollevare le gambe e le caviglie verso l'alto e poi verso il basso, ripetendo per 5 minuti, 2 o 3 volte al giorno.

## 9 Controllare il glucosio

Seguire una dieta sana ed equilibrata, cercando di mantenere sempre costanti e sotto controllo i livelli di zuccheri nel sangue.

## 10 Consultare il medico

Sottoporsi a un esame completo del piede, presso il Centro diabetologico, almeno una volta all'anno. In presenza di anomalie o lesioni, è consigliabile consultare un podologo e se necessario sottoporsi a visita medica.



# LA RICETTA E LE CURE

“  
*SU MISURA*”



*La ricetta nasce dalla visita specialistica per cui è sempre su “misura”. La prescrizione di cure è personalizzata per ogni paziente e le medicine non hanno una taglia unica che possa vestire correttamente tutti i pazienti*

**P**ossiamo così schematizzare il percorso che sfocia nella ricetta medica con indicazione delle cure consigliate:

**1. primo tempo.** È rappresentato dalla indispensabile e utilissima visita medica specialistica andrologica-urologica. In tale momento lo specialista andrologo potrà già prescrivere la terapia - che è sempre su “misura” per quel paziente - qualora valutasse che non sono necessari altri esami di

laboratorio o ecografici.

**2. Secondo tempo.** In altri casi lo specialista potrebbe ritenere opportuno consigliare esami diagnostici di laboratorio o indagini strumentali come ad esempio l'ecografia, l'RMN o altro. Lo specialista infatti già dalla visita potrebbe riscontrare la presenza di “sospette variazioni o anomalie” degli organi genitali rispetto alla norma, che meritano accurati approfondimenti diagnostici: ad esempio, se lo specialista riscontra alla palpazione del pene un'area di fibrosi a carico di un corpo cavernoso e in una specifica localizzazione dello stesso, occorre che l'ecografia studi ovviamente entrambi

i corpi cavernosi, ma si soffermi ad analizzare accuratamente quanto lo specialista aveva individuato con la visita andrologica. Ecco perché in tali casi verrà consigliata l'ecografia associata alla elastografia, che dovrà essere indirizzata a studiare "tutto l'organo" ma soprattutto sarà "mirata" sull'area identificata dallo specialista. Da ciò è chiaro il motivo per cui non è mai consigliabile effettuare esami strumentali prima della visita specialistica.

**3. Terzo tempo. Prescrizione della terapia:** da quanto sopra detto emerge che la ricetta con le cure prescritte sarà sempre "mirata", chiamata pure "sartoriale" in quanto confezionata a pennello cioè prescritta e indicata solo per quello specifico paziente.



## Si parte dall'anamnesi

La ricetta con l'indicazione delle cure è l'ultimo anello di un percorso che inizia presso il proprio Medico di Famiglia o il Medico specialista urologo-andrologo.

La cosiddetta anamnesi non è altro che la segnalazione dettagliata e quanto mai precisa al Medico da parte del paziente di tutte le informazioni inerenti le proprie malattie pregresse, gli interventi chirurgici eventualmente subiti, i farmaci utilizzati per le varie malattie avute e anche l'indicazione dello stile di vita personale. Molto dettagliata deve essere soprattutto la descrizione da parte

del paziente dei disturbi che hanno richiesto la visita medica da parte del Medico di famiglia o dello Specialista: dovrà indicare da quanto tempo lamenta vari disturbi e l'intensità degli stessi, se insorgono improvvisamente, con dolore acuto o al contrario assenza di dolore, e con quale frequenza, e altri particolari che verranno puntualizzati in base a domande specifiche da parte del Medico che si mette in "ascolto" al fine di avere il quadro più preciso per poter formulare già un primo orientamento diagnostico.

L'esame clinico effettuato durante la visita specialistica consente successivamente al Medico di raccogliere tutti quei dati che scaturiscono dalla palpazione e dall'ispezione di vari organi o parti del corpo, come l'addome, la prostata e soprattutto gli organi genitali esterni. Tale visita medica è senza dubbio il momento cruciale e peraltro ineludibile se si vuole intraprendere un corretto percorso, che è il presupposto per un ricetta finale di terapia appropriata, per cui è quanto mai evidente

che solo il Medico Specialista o il Medico di famiglia potrà ritenere opportuno consigliare eventuali esami e indagini di moderna "diagnostica per immagine". A volte invece la diagnosi è pressochè immediata sulla base della sola visita medica specialistica, per cui al paziente viene subito consegnata la ricetta personalizzata con l'indicazione della terapia.

La ricetta ha sempre i connotati di ricetta impostata "su misura" solo per quel paziente ben identificato ed ecco perché è stata anche definita "sartoriale", alla stessa stregua di come un sarto confeziona un abito sulle esatte misure del suo cliente,

vestito che non andrà mai a pennello per un altro cliente.

È evidente che se un abito non è perfetto non succede proprio nulla, ma se un paziente decidesse di curarsi senza la ricetta medica, che è sempre personalizzata in quanto costruita sul preciso profilo clinico personale di ciascuno, andrà certamente incontro a risultati terapeutici quanto mai incerti, se non addirittura verso un peggioramento della sua patologia con risultati facilmente immaginabili.

Gli Inglesi affermano in modo stringato ma quanto mai efficace "one size fits all", indicando come i farmaci non hanno una taglia unica che può vestire tutti!

Tuttavia molto spesso si constata come molti pazienti, soprattutto in età giovanile, desiderano "bruciare le tappe" by-passando il proprio Medico di Famiglia e lo Specialista urologo-andrologo e auto-prescrivendosi le cure sulla base di quanto hanno sentito dire dall'amico o consigliato dal collega di lavoro, ma soprattutto navigando in quell'oceano di dati forniti da internet e rivolgendosi al ... dott. Google. Nessuno mette in dubbio come in internet si possano conoscere nel dettaglio per ogni patologia i vari sintomi, la diagnostica, il ventaglio di innumerevoli cure, anche le più moderne, ma chi vi accede non deve trarre conclusioni diagnostiche per il proprio caso, né tanto meno auto-prescrivere la cura se non vuole rischiare di lanciarsi in un percorso terapeutico che non porterà alcun risultato positivo o addirittura potrà riservare spiacevoli risultati e complicanze, magari attenuando solo momentaneamente il disturbo, ma certamente non curando la causa della sua insorgenza che pertanto, rimanendo attiva, contribuirà al peggioramento della malattia stessa, per cui anche le terapie instaurate troppo tardivamente potrebbero non permettere guarigioni totali.

## PEDIATRIA

# Esami diagnostici rapidi nell'ambulatorio del pediatra di famiglia

*Un rapido ed efficace supporto alla diagnosi del medico*

**G**razie alla ricerca biochimica e alle nuove potenzialità tecnologiche hanno iniziato a svilupparsi alcune tecniche definite di “diagnostica rapida ambulatoriale” che, attraverso la raccolta di minime quantità di sostanze organiche (sangue, urine, muco faringeo o nasale), consentono oggi di fornire una diagnosi tempestiva, talora identificando il germe/virus responsabile dell'infezione, talaltra chiarendo la natura batterica/virale dell'infiammazione. In questo modo il pediatra ha risultati chiari da un punto di vista diagnostico e può impostare una terapia corretta e tempestiva con maggiore sicurezza clinica e maggiore soddisfazione da parte dei genitori per un percorso diagnostico terapeutico rapido ed efficace. Uno dei principali valori di queste nuove possibilità diagnostiche, che tecnicamente i pediatri chiamano “self help”, cioè di auto aiuto, è il contenimento della prescrizione antibiotica, necessaria solo se gli esami danno una sicura infezione di tipo batterico, mentre in assenza di diagnosi certa il pediatra tende a iper-prescrivere l'antibiotico per sentirsi più sicuro e cercare di evitare complicanze. È importante sottolineare che tali test vengono abitualmente effettuati in ambulatori ben strutturati con la presenza del medico, collaboratore



di studio e infermiere professionale, per consentire una suddivisione delle competenze operative e una ottimizzazione dei tempi e dei compiti professionali. Nel box sono indicati i principali esami diagnostici nel campo delle malattie infettive del bambino e dell'adolescente che si possono effettuare in un ambulatorio pediatrico di famiglia, dotato di buona attrezzatura diagnostica. Tra questi descriverò brevemente quelli più comunemente usati e utili ai fini diagnostico-terapeutici.

## **Proteina C Reattiva (PCR)**

Per poter essere realizzato, questo esame richiede alcune gocce di sangue; si utilizzano i moderni pungidito automatici indolori. In caso di febbre di natura da determinare è utile, specie nel bambino di età compresa fra 3 e 36 mesi, per escludere una eventuale infezione batterica (es:

otite, sinusite, infezione urinaria) e consentire di prescrivere una terapia con maggiore appropriatezza. Inoltre, il mancato aumento nel corso di alcune ore può essere rassicurante per un'assenza di infezione batterica. La PCR potrebbe essere utile anche per differenziare un'infezione respiratoria di origine virale da una di origine batterica, riducendo così la possibilità di somministrare inutilmente farmaci antibiotici.

## **Emocromo (conta dei globuli bianchi e della formula leucocitaria)**

Per poter essere realizzato, questo esame richiede alcune gocce di sangue; si utilizzano i moderni pungidito automatici indolori. Nel bambino con febbre di natura da determinare, la conoscenza della conta leucocitaria e della formula permette di migliorare la definizione di gravità e di ridurre

## Self help in infettivologia pediatrica



- Test rapido per Streptococco Beta Emolitico di Gruppo A (SBEGA)
- Stick esame urine
- Proteina C reattiva (PCR)
- Emocromo/Conta dei globuli bianchi con formula leucocitaria
  - Test rapido per la determinazione dell'influenza A e B
  - Test rapido per le infezioni da pneumococco (sulle urine)
  - Test rapido per la mononucleosi (EBV)
  - Test rapido per il Virus Respiratorio Sinciziale (RSV)
  - Test rapido per il Rotavirus
  - Scotch test per ossiuri (al microscopio)
  - Ricerca anticorpi anti Mycoplasma Pneumoniae

il rischio di trascurare una possibile invasione batterica del sangue. Inoltre, la conoscenza della conta leucocitaria e della formula può essere importante nel bambino con addome dubbio per appendicite acuta, contribuendo al sospetto diagnostico e alla decisione di invio al chirurgo.

### Ricerca di Streptococco Beta Emolitico su tampone faringeo

In caso di sospetta tonsillite, si esegue un tampone faringeo (cioè il prelievo con specifico cotton fioc di essudato faringo-tonsillare) che consente di ricercare la presenza di Streptococco Beta Emolitico di gruppo A (SBEGA), al fine di definire tempestivamente la natura batterica o virale dell'infezione e di iniziare, in caso di positività del tampone per SBEGA, una terapia immediata di tipo antibiotico anche al fine di minimizzare i rischi di complicanze reumatiche.

### Esame ottico delle urine tramite multistick a 11 parametri

Gli stick urine sono strisce reattive costituite da un supporto di plastica rigido su cui sono fissati tasselli che contengono reagenti enzimatici capaci, in ½ minuto, di produrre variazioni colorimetriche in contatto con i vari componenti urinari. L'uso più frequente degli stick urine è relativo alla valutazione di sospetta infezione delle vie urinarie: in caso di febbre di natura non determinata, soprattutto

in un lattante, permette di verificare la presenza o meno di infezione delle vie urinarie e di predisporre quindi gli accertamenti e la terapia più opportuna. Bisogna però tener presente che mentre in un bambino febbrile che non ha mai avuto precedenti infezioni delle vie urinarie, lo stick urine è sufficientemente accurato per escludere una infezione urinaria, in un bambino che presenta una recidiva, è necessario ricorrere anche all'urinocoltura, vista l'importanza della diagnosi anche da un punto di vista prognostico.

### Test influenza A e B

Il test rapido per la determinazione degli antigeni dell'influenza A e B su tampone nasale è piuttosto semplice da utilizzare e può trovare un suo giustificabile spazio nell'ambulatorio pediatrico. Presenta però un valore di sensibilità inferiore rispetto agli esami colturali tradizionali, con rischio di incorrere in falsi negativi. Può essere indicato nell'ambulatorio pediatrico in alcune situazioni particolari:

- 1) nei bambini più piccoli nei quali l'identificazione eziologica precisa di influenza (e quindi la positività del test) in una sindrome febbrile può ridurre l'utilizzo di esami di secondo livello e di antibiotici.
- 2) Per identificare i primi casi dell'epidemia annuale di influenza.

È importante chiarire che, in caso di dubbio diagnostico o di situazioni patologiche a rischio, è utile eseguire 2 o più test contemporaneamente (es. PCR + stick urine nel sospetto di

infezione urinaria) per dare sempre più specificità e precisione ai risultati ottenuti. In caso di test dubbi o di sintomi che non corrispondono al reperto degli esami eseguiti è assolutamente necessario verificare i risultati con gli stessi test a livello ospedaliero o laboratoristico, oppure inviare il bambino a un Pronto Soccorso Ospedaliero, laddove le condizioni del paziente siano particolarmente alterate.

Non dobbiamo poi mai dimenticare che questi test non possono in alcun modo sostituire la visita medica e l'occhio clinico del pediatra, ma sono solo un supporto alla diagnosi.

### Prick Test

Un ultimo esame che viene oggi praticato comunemente in molti ambulatori pediatrici è il test allergometrico cutaneo o PRICK TEST utile per la diagnosi di sensibilizzazione allergica a sostanze inalanti e/o alimentari e che, grazie a una precisa anamnesi allergologica e a una scelta corretta degli allergeni da testare, può dare utilissime e pratiche indicazioni sullo stato allergico del bambino, consentendo di instaurare una terapia preventiva o sintomatica o di inviare a un centro di secondo livello il bambino in caso di problematiche complesse, avendo già realizzato uno screening di primo livello. Pertanto la pratica del PF si sta arricchendo di nuove potenzialità diagnostiche e terapeutiche che renderanno in futuro sempre più tempestive e mirate le diagnosi e le terapie.

*Il 90% dei casi di botulismo alimentare è associato al consumo di conserve preparate in ambito domestico. Sono maggiormente coinvolte le conserve vegetali sottolio non adeguatamente acidificate e vegetali in salamoia con concentrazioni saline inferiori al 10%*

# Intossicazione da botulino con le conserve casalinghe

**I** botulismo alimentare è un'intossicazione causata dall'ingestione di cibo contaminato con le tossine prodotte dal batterio *Clostridium botulinum*, un microrganismo anaerobio che vive nel suolo, acque, vegetali e nell'intestino degli animali. Il batterio è in grado di produrre spore, ossia forme di resistenza che permettono al microrganismo di sopravvivere anche per lunghi periodi in condizioni ambientali sfavorevoli. Al ripristinarsi delle condizioni favorevoli, le spore germinano e liberano forme vegetative che possono riprodursi rilasciando le tossine botuliniche. Il consumo, anche se in quantità minime, di alimenti contaminati può provocare la malattia e addirittura può essere fatale. Ogni anno in Italia si registrano 20-30 casi di avvelenamento da botulino. I sintomi compaiono mediamente 12-48 ore dopo l'assunzione dell'alimento contaminato, in alcuni casi tuttavia il tempo di incubazione può arrivare a 8 giorni. I primi sintomi di solito sono gastroenterici (nausea, vomito e diarrea) con spossatezza e secchezza delle fauci; seguono quindi disturbi vari della vista (strabismo, difficoltà a mettere a fuoco, dilatazione delle pupille, visione doppia), difficoltà nel parlare e nel deglutire. Nella forme più gravi i disturbi neurologici progrediscono coinvolgendo la respirazione (paralisi dei muscoli respiratori con insufficienza respiratoria) e la muscolatura degli arti. La tossina viene neutralizzata con la somministrazione di un'antitossina specifica nelle primissime ore dalla comparsa dei sintomi e il recupero e la guarigione avvengono dopo settimane o mesi di terapia di supporto.

## Come prevenire l'intossicazione

Nella preparazione casalinga delle conserve possiamo impedire la germinazione delle spore e quindi la proliferazione delle

forme vegetative e il rilascio di tossine attraverso l'acidificazione (processo con il quale un alimento viene reso acido) oppure mediante l'aggiunta di sale o zucchero, sostanze queste ultime in grado di ridurre il contenuto di acqua libera disponibile indispensabile al batterio. La crescita dei microrganismi viene inoltre inibita dal congelamento e dalla refrigerazione a temperature inferiori a 3,3°C, mentre le tossine vengono facilmente distrutte dal calore (85°C al cuore dell'alimento per un tempo di 10 minuti). L'industria addirittura può eliminare le spore sterilizzando gli alimenti con temperature elevate (121°C per 15 minuti). Nel trattamento casalingo, per ottenere gli stessi effetti della sterilizzazione industriale dovremmo bollire il prodotto per 7-10 ore. Nelle "Linee guida per la corretta preparazione delle conserve alimentari in ambito domestico", l'Istituto Superiore di Sanità riassume le pratiche necessarie per ridurre sia il rischio che la pericolosità dell'intossicazione botulinica.

## Igiene e attrezzature

È indispensabile pulire il piano di lavoro e lavarsi accuratamente le mani prima di iniziare la manipolazione degli alimenti o dopo aver tossito, starnutito o toccato possibili fonti di contaminazione (alimenti crudi, utensili, animali domestici, rifiuti, uso del bagno). Le stoviglie vanno lavate con apposito detergente e risciacquate con abbondante acqua. Strofinacci e spugne utilizzati per la pulizia degli utensili necessitano di una disinfezione e di un ricambio frequente. Sono da preferire contenitori in vetro con il collo ampio e dalla capacità massima di mezzo litro. Il vetro non assorbe odori, si lava facilmente e può essere riutilizzato più volte, inoltre, grazie alla trasparenza consente di evidenziare eventuali alterazioni negli alimenti conservati al

suo interno. Dopo averli lavati con acqua e detergente, contenitori e coperchi andranno risciacquati e asciugati; nel caso presentino ammaccature, ruggine e segni di corrosione andranno invece eliminati.

## Ingredienti e lavaggio

Nella preparazione di conserve vegetali è preferibile scegliere prodotti locali, di stagione e biologici, da utilizzare possibilmente a 6-12 ore dalla raccolta. I vegetali inoltre devono avere una giusta maturazione ed essere privati delle parti che presentano ammaccature e marciumi. L'aceto usato per acidificare, preferibilmente di vino bianco, deve avere un'acidità non inferiore al 6%. I vegetali si lavano sotto acqua corrente in modo da eliminare tutti i residui. In aggiunta possiamo immergerli per alcuni minuti in acqua e bicarbonato di sodio (1 cucchiaino di bicarbonato per litro d'acqua) per ridurre eventuali tracce di pesticidi dalla superficie esterna. Dopo averli asciugati dobbiamo infine eliminare le parti danneggiate, torsoli, noccioli e buccia, che va invece conservata nella preparazione delle confetture.

## Scottatura

La scottatura o blanching, essenziale per tutti i vegetali che devono essere congelati, consiste nello scaldare per un breve periodo di tempo gli alimenti in acqua bollente (5 litri d'acqua per 500 grammi di prodotto) o vapore. Il processo di fatto blocca l'attività degli enzimi responsabili della perdita di sapore, colore e consistenza e nello stesso tempo elimina eventuali residui di terra e microrganismi dalla superficie esterna. Completata la scottatura, i vegetali vengono raffreddati velocemente in acqua fredda, quindi immediatamente scolati per impedire la perdita di sali minerali.

## Riempimento dei contenitori

Per evitare shock termici, quando il riempimento dei contenitori viene fatto a caldo (confetture) i barattoli vengono precedentemente sanificati in bagnomaria bollente, quindi lasciati nell'acqua calda fino al loro utilizzo. I contenitori non vanno mai riempiti fino all'orlo; uno spazio libero in prossimità del collo permette di creare il vuoto al loro interno e di contenere l'aumento di volume delle conserve (passata di pomodoro e sottaceto) che subiscono una successiva pastorizzazione. In questo caso lo spazio di testa sarà di almeno 2 cm, mentre nelle confetture di 1 cm. Una volta nei barattoli, gli alimenti vengono immersi nel liquido (olio evo, aceto ecc.) con l'aiuto di appositi distanziatori in plastica. Prima della chiusura è necessario pulire accuratamente il collo del contenitore con carta assorbente.

## Pastorizzazione delle conserve

La pastorizzazione, un trattamento termico capace di distruggere i microrganismi in forma vegetativa, si effettua immergendo i barattoli avvolti in strofinacci in una pentola riempita d'acqua alta almeno 10 cm più dei contenitori. Si copre quindi la pentola con un coperchio e si fa bollire l'acqua in modo



uniforme e vigoroso per una tempo variabile in base al tipo di conserva e alla grandezza del contenitore. Terminata la pastorizzazione, dopo 5-10 minuti si estraggono i barattoli e si lasciano raffreddare avvolti in una coperta di lana, in alternativa possono essere lasciati in acqua. Dopo 12-24 ore i contenitori vengono ispezionati al fine di verificare l'ermeticità della chiusura e il raggiungimento del vuoto. Tappi e capsule di metallo dovranno presentarsi leggermente incurvati verso l'interno del contenitore: premendo con il dito la loro parte centrale non si deve udire un "click clack". Per i tappi con sicura e guarnizione di gomma, se dopo aver tolto la sicura il coperchio non oppone resistenza alla sua apertura, significa che non è chiuso ermeticamente e non è sottovuoto. In tal caso il contenitore può essere nuovamente pastorizzato dopo aver comunque sostituito il tappo o la guarnizione; in alternativa i barattoli si devono conservare nel frigo e l'alimento va consumato entro una settimana.

## Prima del consumo

È importante controllare eventuali sversamenti di liquido, perdita del sottovuoto, presenza di bollicine di aria che salgono verso l'alto, odori o colori innaturali della conserva. In questi casi, dal momento che potrebbero essere presenti tossine botuliniche, è necessario detossificare il barattolo immergendolo per 30 minuti in una pentola contenente acqua in ebollizione. Dopo il raffreddamento, barattolo e contenuto verranno eliminati. Una volta aperte, le conserve vanno mantenute nel frigo e consumate prima possibile. I tempi di stazionamento nel frigorifero variano da 4-5 giorni per i sughi, salse, oli aromatizzati, succhi di frutta e pesto, a una settimana per confetture e passata di pomodoro. Conserve acide o acidificate (sottolio, sottaceto) e vegetali in salamoia possono arrivare anche a due mesi. È opportuno ricordare che la preparazione casalinga del pesto può comportare rischi correlati al botulismo, per tale motivo, il condimento dovrebbe essere preferibilmente porzionato in piccoli contenitori di vetro dotati di coperchio e conservato mediante congelamento.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## AUTOANALISI IN FARMACIA

**I**reni sono organi cruciali per la nostra salute. Svolgono molte funzioni di vitale importanza: la principale e la più conosciuta è filtrare il sangue per purificarlo dalle scorie che l'organismo produce funzionando e che devono essere eliminate (metaboliti). Il rene cattura questi residui metabolici e li trasferisce nelle urine, che vengono poi espulse più volte durante la giornata. Il rene, inoltre, produce alcuni ormoni essenziali che regolano, per esempio, la produzione di globuli rossi, la pressione arteriosa, l'assorbimento intestinale di calcio e la sua fissazione nelle ossa. La quantità di urine che produciamo ogni giorno può variare molto, da mezzo litro fino a parecchi litri, in casi particolari. In parte il volume delle urine dipende da quanti liquidi beviamo e introduciamo con il cibo, ma non solo. I reni, infatti, hanno anche il ruolo di mantenere in equilibrio il bilancio corporeo di acqua e sali. La funzione renale è indispensabile alla vita. Nasciamo con due reni ma si può vivere anche con uno solo. Se entrambi i reni non funzionano è necessario ricorrere alla dialisi, una tecnica che purifica il sangue grazie all'aiuto di una macchina e che consente al paziente di stare bene anche per molti anni. In alcuni casi selezionati dagli specialisti è possibile sottoporsi a trapianto di rene. In questo caso il malato non ha più necessità di dialisi.



*Le urine sono un indicatore prezioso in medicina perché dalla loro analisi è possibile rilevare problemi che riguardano la salute dell'interno organismo, oltre che del rene stesso*

# Reni, urine e salute il significato dei risultati

## L'analisi delle urine

Oggi, grazie alla tecnologia moderna, eseguire l'esame delle urine è molto più semplice e veloce di un tempo. Esistono test reattivi per un elevatissimo numero di valori. Molti possono essere eseguiti direttamente portando un campione in farmacia e alcuni addirittura a casa propria. Chi di noi non ha fatto da piccolo o per i propri bambini il test dell'acetone, con una striscetta reattiva da immergere per pochi secondi nelle urine per vedere se contengono troppi "corpi chetonici"? Se ricordate, basta guardare il tempo indicato sulla confezione, per esempio 1 minuto, e confrontare il colore della striscia con una scala di riferimento per avere la risposta.

## Esami in farmacia

Le farmacie più orientate a offrire servizi ai cittadini eseguono gli esami delle urine per i clienti che lo desiderano o che ne hanno bisogno, sia in modo occasionale sia cronico, magari per controllare l'andamento di una patologia o di una cura. Per portare le urine in farmacia da analizzare occorre acquistare ogni volta un contenitore sterile per la raccolta. Le donne devono evitare i giorni delle mestruazioni perché il campione potrebbe contenere tracce di sangue. La raccolta deve avvenire la mattina stessa in cui si consegna. È opportuno lavarsi le mani e i genitali prima della raccolta, non toccare il barattolino di plastica all'interno o sui bordi e buttare via il primo getto in modo da ottenere un campione senza contaminazioni esterne che potrebbero dare dei risultati falsamente positivi. L'esame delle urine è un comune test di screening ed è diviso in tre parti: l'esame fisico, che analizza colore e aspetto delle urine; l'esame chimico, che rivela le eventuali sostanze presenti nelle urine e la loro quantità e l'esame microscopico del sedimento urinario, che rileva detriti di tipo cellulare. In genere meritano un approfondimento la presenza di proteine, sangue, globuli bianchi (leucociti) o glucosio che, se la persona è sana, devono essere assenti.

## IN FARMACIA

Tipo di esame	Che cosa cerca
<b>Esame chimico-fisico delle urine</b>	Glucosio, bilirubina, chetoni, peso specifico, sangue, pH, proteine, urobilinogeno, nitriti, leucociti
<b>Urinocoltura</b>	Il microrganismo responsabile di un'infezione (es. batteri, funghi ...). Eventualmente è seguita da antibiogramma per individuare il farmaco che lo può combattere
<b>Esame per ricerca di droghe</b>	Prodotti del metabolismo di droghe assunte per uso voluttuario o di abuso di farmaci (es. amfetamine e metamfetamine, cannabinoidi, cocaina, oppiacei ...)

## Nitriti e leucociti indicatori di infezione

Alcune persone, soprattutto donne, soffrono di cistite ricorrente. L'errore da non commettere è quello di ripetere la stessa terapia antibiotica prescritta al primo episodio senza più sentire il parere del medico o controllare le urine. Questo comportamento può portare a tre diverse evenienze:

- 1) fare una cura antibiotica non necessaria, sulla base di un fastidio magari non causato da una nuova infezione delle vie urinarie;
- 2) fare una cura antibiotica non mirata contro il batterio presente, che può essere variato rispetto agli episodi precedenti;
- 3) selezionare ceppi batterici resistenti all'antibiotico che viene usato impropriamente in modo ripetuto, rendendoli più forti e più difficili da

debellare. Per evitare questi problemi è possibile controllare due soli valori delle urine: nitriti e leucociti.

I nitriti confermano la presenza di batteri e i leucociti di globuli bianchi, prodotti dal sistema immunitario per combatterli. Se sono positivi, quindi, è presente l'infezione e si procederà a un'indagine più approfondita e a terapia, altrimenti no.

## Il glucosio nelle urine

Il glucosio nelle urine deve essere assente. Lo si può ritrovare in persone con diabete non ancora diagnosticato o conosciuto ma mal controllato da farmaci e dieta. Può essere utile un controllo periodico nei soggetti diabetici o *border-line*. In ogni caso, in presenza di glucosio occorre rivolgersi al medico al più presto.

## La clearance della creatinina

In alcune farmacie selezionate, che a volte si appoggiano a laboratori di analisi, è possibile anche misurare la clearance della creatinina. Questo è l'esame principale che dice se il rene funziona bene. La creatinina è una sostanza naturale che viene prodotta dai muscoli e che viene eliminata solo tramite i reni. Il valore della clearance si determina abbinando un esame del sangue con un esame eseguito sulle urine raccolte in 24 ore nell'apposito contenitore grande. È necessario, infatti, conoscere contemporaneamente il contenuto di creatinina nel sangue, nelle urine e il volume di urina filtrato dal rene in 1 minuto. In fase di screening e prevenzione spesso viene controllata solo la creatinina nel sangue (creatininemia), come indicatore sufficiente per una rilevazione di eventuali problemi più rapida e semplice.

## ESAME DELLE URINE

Esame fisico	Colore
	Aspetto
	Odore
Esame chimico	Peso specifico (densità)
	pH
	Proteine (albumina)
	Hb (emoglobina)
	Glucosio
	Chetoni
	Bilirubina
	Urobilinogeno
	Nitriti
Esame microscopico	Emazie (globuli rossi)
	Leucociti (globuli bianchi)
	Cellule epiteliali

*Le piante medicinali hanno ritrovato di recente il favore del grande pubblico. Dopo un temporaneo appannamento in cui la produzione e il consumo di farmaci ha messo in ombra il potenziale straordinario della fitoterapia, le piante hanno ripreso a far parte della nostra vita quotidiana*



# La Fitoterapia

**D**a sempre le piante officinali sono parte della vita dell'uomo e anche se il termine *'fitoterapia'* è stato introdotto solo agli inizi degli anni '20 dal medico francese Henri Leclerc (1870-1955), l'uso delle piante rappresenta la forma di cura più antica e universale. In ogni epoca, in tutte le culture e in ogni regione del mondo le piante medicinali sono state, infatti, il fondamento essenziale della terapia. Dall'India alla Cina, dal Tibet al Sud America continuano a essere la principale forma di cura per le popolazioni locali.

## La Fitoterapia moderna

In Occidente in tempi recenti si è assistito a una progressiva riscoperta delle piante medicinali. Così, se sono meno usate a livello popolare sotto forma di preparazioni empiriche, hanno trovato sempre più spazio negli ordinati scaffali delle erboristerie e delle farmacie, disponibili a continuare il loro compito di prevenire e curare disturbi piccoli e grandi del corpo, disagi psichici, assicurare un più completo benessere,

migliorare l'aspetto esteriore. Le piante continuano dunque a essere il polmone del nostro pianeta e una preziosa fonte di salute per l'uomo. Più del 60% dei farmaci che noi consumiamo hanno infatti la loro origine nelle cellule vegetali. Ed è sempre nelle piante che gli studiosi continuano a ricercare la soluzione alle continue sfide della malattia. Uno dei tratti essenziali della fitoterapia moderna è la valorizzazione e l'utilizzo delle piante medicinali come *'fitocomplesso'*, termine che indica l'insieme biochimico unitario e dinamico, di origine vegetale, somma di più principi attivi sinergici, capaci di un'attività terapeutica superiore a quella svolta dai singoli principi attivi costituenti. Viene in tal modo ridotto il rischio di assuefazione e tossicità, mentre emerge un'attività farmacologica complessa, più completa e meno drastica, rispetto all'effetto indotto dal farmaco tradizionale di sintesi. Le piante presentano una *minore aggressività* in confronto ai farmaci di sintesi, pur assicurando una *reale efficacia*, documentata da studi sempre più numerosi che ne confermano l'attività e ne precisano le indicazioni. In tal modo esse si sono dimostrate capaci di prevenire e controllare i disturbi conseguenti all'avanzare dell'età, così come sono capaci di potenziare i meccanismi di difesa



e prevenire le infezioni. Il cuore, i polmoni, i reni, il cervello, le articolazioni, la pelle, il sistema immunitario, lo stomaco, l'intestino e tutti gli organi possono trarre effetti favorevoli dalla loro attività. La digestione viene facilitata, l'attività dell'intestino viene normalizzata, i processi riparativi della pelle sono favoriti, l'organismo viene meglio protetto dalle aggressioni dei microrganismi, l'attività del cuore viene sostenuta, le scorie vengono più facilmente eliminate, le articolazioni mantengono la loro flessibilità, le tensioni muscolari vengono annullate, la respirazione viene liberata. Ma le piante non si limitano a prevenire e curare i piccoli e grandi disturbi che ci affliggono, esse possono contribuire a mantenere giovane la pelle e i capelli resistenti, a perdere peso senza soffrire troppo, a rimanere sereni, a trovare più facilmente il cammino da percorrere.

## La Fitoterapia nella quotidianità

Giorno dopo giorno cresce l'utilizzazione delle piante officinali per **prevenire e curare** numerosi disagi o condizioni morbose, o semplicemente per ottimizzare la propria condizione di benessere. Olivo e Biancospino per controllare la pressione, Riso rosso fermentato per ridurre il colesterolo, Passiflora per dormire con serenità, Iperico per dissipare le nubi nere della depressione, Ginseng siberiano per minimizzare lo stress, linfa di Betulla per eliminare le scorie e le tossine, Agnocasto per i disturbi della sindrome premestruale, Angelica per risolvere la tensione dolorosa dell'intestino, rizoma di Zenzero per curare il reflusso e il mal di testa, Echinacea per prevenire le malattie da raffreddamento, Boswellia per risolvere l'infiammazione delle articolazioni, Curcuma per prevenire i tumori.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## 12 PIANTE OFFICINALI DI PRIMA SCELTA

Qui di seguito sono proposte, come esempio, 12 piante correntemente utilizzate con le loro specifiche proprietà essenziali.

### Artiglio del diavolo

Cresce nelle zone desertiche del Sudafrica. Le radici sono utilizzate per l'efficacia nei **processi infiammatori delle articolazioni**.

### Calendula

Il preparato ottenuto dalle estremità fiorite viene utilizzato per **uso topico** in caso di arrossamento cutaneo, ferite, ulcere, callosità dolorose della pianta del piede.

### Cardo mariano

Il preparato ottenuto dai frutti viene impiegato nelle varie forme di **sofferenza del fegato** (epatosteatosi o fegato grasso, epatite).

### Echinacea

Pianta nota per l'azione antinfiammatoria e immunostimolante, utile sia nella prevenzione che nel trattamento dei **processi infiammatori delle vie aeree**, di origine batterica e virale.

### Eleuterococco

Detto anche 'Ginseng siberiano', migliora la resistenza e l'adattamento dell'organismo in **condizioni di stress** occasionale, abituale o prolungato.

### Elicriso

Pianta mediterranea dotata di una grande polivalenza terapeutica. In particolare è indicata in **alcune malattie autoimmuni** (artrite psoriasica, spondilite anchilosante, tiroidite).

### Equisetio

Particolarmente ricco di silicio, è utilizzato come **remineralizzante** nella fragilità di unghie e capelli o nell'osteoporosi.

### Ginkgo biloba

Vero e proprio 'fossile vivente', protegge il microcircolo, modula la permeabilità capillare e i relativi scambi, protegge gli organi di senso, **migliora l'attenzione, la concentrazione, la memoria** e contrasta l'invecchiamento cerebrale troppo rapido.

### Ippocastano

Largamente impiegato come fitocomplesso specifico delle **afezioni venose**, in quanto aumenta il tono della parete venosa e riduce la congestione.

### Ortica

Particolarmente **ricca di minerali**, l'ortica viene utilizzata per l'effetto drenante a livello renale, per l'ipertrofia della prostata e nel processo artrosico.

### Tarassaco

Il Dente di leone è usato come **pianta depurativa** nelle cure disintossicanti e primaverili.

### Zenzero

La radice dello Zenzero viene utilizzata nelle **difficoltà digestive**, nella nausea, nel meteorismo e nel mal di testa.

## ANGIOLOGIA

*Il dolore alle gambe è un problema frequentemente riferito sia al medico di Medicina Generale che allo specialista. Le cause possono essere molteplici, anche se nella maggior parte dei casi si accusa a priori “la circolazione”*

**D**ottore, da un po' di tempo dopo poco che cammino mi fanno male le gambe!' Nella mia esperienza di medico vascolare devo dire che solo raramente ciò si rivela vero e molto spesso poche domande e un minimo di esame obiettivo sarebbero state in grado di indirizzare la diagnosi diversamente. È anche vero però che la comunità scientifica sta da tempo attirando l'attenzione dei medici verso la cosiddetta malattia delle vetrine (detta *claudicatio intermittens*), situazione nella quale durante l'esercizio a causa di un restringimento del lume di arterie che portano il sangue alle gambe, anche una semplice camminata a volte, compare un dolore più frequentemente ai muscoli del polpaccio, tale da costringere la persona a fermarsi. La definizione di malattia delle vetrine è nata proprio dall'abitudine che i portatori hanno di fermarsi periodicamente

davanti a qualche negozio, manifestando un finto interesse per quanto esposto per attendere che il dolore si attenui. Col riposo, infatti, l'apporto di sangue torna sufficiente e il muscolo non fa più male. I portatori di questa patologia hanno notoriamente un rischio più elevato di soffrire di complicanze vascolari in altri distretti - come infarto del cuore o ischemia cerebrale - che possono comportare conseguenze particolarmente invalidanti e anche una più elevata mortalità. A complicare il quadro interviene il fatto che anche coloro che non hanno i sintomi descritti, ma comunque lesioni vascolari alle arterie delle gambe, hanno pressoché le stesse probabilità di sviluppare complicanze vascolari. Per queste ragioni il medico deve prestare molta attenzione al sintomo “dolore alle gambe durante esercizio” e ricercarne le cause con attenzione. Per fortuna però la raccolta della storia, la descrizione accurata del disturbo e un esame obiettivo attento sono in grado, nella maggior parte dei casi, di dare rapidamente risposte attendibili e con costi personali e sociali veramente minimi.

# LA MALATTIA DELLE VETRINE



## Come si manifesta

Si è detto “dolore durante esercizio”. In effetti il dolore vascolare raramente interviene a riposo e in questi casi è espressione di situazioni spesso note e conclamate che non pongono difficoltà diagnostiche. Normalmente la persona lamenta la comparsa di un dolore progressivo a un polpaccio, a volte a entrambi, che lentamente si fa più intenso sino a costringerla a fermarsi. Usualmente questo dolore compare dopo una distanza di marcia più o meno costante, prima se in salita o salendo rampe di scale. Nella storia del paziente sono presenti i soliti fattori di rischio vascolare (fumo, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, sovrappeso od obesità..., ma anche familiarità) ed è più frequentemente di sesso maschile che femminile. Ma è l'obiettività clinica ad aiutare in maniera sostanziale. Il medico esperto, assolutamente non per forza lo specialista, può con relativa facilità palpare i polsi periferici delle gambe, esattamente come si fa con la pulsatilità dell'arteria radiale al polso. Dietro al malleolo mediale e al dorso del piede passano due arterie superficiali, la tibiale posteriore e la pedidia, che, se palpabili, possono ragionevolmente escludere una arteriopatia grave. Nei casi dubbi oppure in persone con fattori di rischio plurimi (soprattutto il fumo e il diabete) di età superiore ai 50 anni nell'uomo e dopo la menopausa nella donna, è possibile prevedere un ulteriore accertamento - chiamato ABI (Ankle-Brachial Index) - che si effettua misurando la pressione delle arterie delle braccia e delle gambe utilizzando un piccolo doppler portatile o con strumenti automatici più moderni. Normalmente le varie pressioni sono uguali e facendo un rapporto pressione braccia/pressione gambe se questo è superiore o uguale a 0.9 non c'è arteriopatia, se inferiore questa è dimostrata. L'esame è semplice, pochissimo costoso e potrebbe (dovrebbe!) essere effettuato dallo stesso medico di Medicina Generale.

## Quando c'è arteriopatia?

Ma tutte le *claudicatio* sono espressione di arteriopatia? E soprattutto tutte le *claudicatio* sono vascolari? In effetti no. Sono molte le patologie che possono esprimersi con difficoltà o dolore durante la deambulazione, ma anche in questo caso l'anamnesi e un esame obiettivo adeguato possono orientare. Il dolore neurologico, tipo sciatica, è presente anche a

**NORMALMENTE  
LA PERSONA  
LAMENTA LA  
COMPARS  
DI UN DOLORE  
PROGRESSIVO  
A UN POLPACCIO,  
A VOLTE  
A ENTRAMBI, CHE  
LENTAMENTE SI FA  
PIÙ INTENSO SINO  
A COSTRINGERLA  
A FERMARSI**

riposo, può peggiorare con l'esercizio, ma non si modifica col riposo, i polsi sono normali. I sintomi da riduzione di calibro del canale midollare si esprimono durante l'esercizio, ma vengono usualmente descritti come stanchezza o esaurimento muscolare, i tempi di recupero sono lunghi e anche in questo caso di solito i polsi sono normali. I dolori artritici o articolari, sono presenti a riposo, peggiorano con l'esercizio e sono usualmente confinati alle articolazioni interessate. Il dolore “venoso” è presente anche a riposo, di solito si allevia con l'esercizio con l'eccezione della cosiddetta *claudicatio venosa*, conseguenza di una peggiorata trombosi venosa profonda con residua ipertensione venosa grave, spesso caratterizzata dalla storia clinica, dall'edema monolaterale che può peggiorare con il movimento. Quindi, non tutti i dolori alle gambe sono colpa della circolazione; il nostro medico di riferimento ha le conoscenze e le possibilità di fare una diagnosi differenziale senza necessità di ricorrere a indagini strumentali allargate e inappropriate, indirizzando alle più utili nel singolo caso e non dimentichiamo che una vita sana e la correzione dei fattori di rischio modificabili sono in grado di allontanare molti dei rischi cui abbiamo accennato.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



# Quando la menopausa è precoce

*Il punto su una patologia ancora troppo poco conosciuta*

**L**a menopausa è un evento fisiologico nella vita della donna. Se ne parla molto, se ne scrive molto e si sa bene che compare al termine dell'età fertile, in media poco dopo i cinquant'anni. Non è invece noto alla maggior parte della popolazione che può comparire troppo presto. Si parla di **menopausa precoce** quando le ovaie esauriscono prematuramente la propria riserva di ovociti e il ciclo mestruale scompare prima dei quarant'anni. Quando questo accade siamo in presenza di una patologia e il medico

deve dirlo a una giovane donna che, nella gran parte dei casi, è impreparata a ricevere una simile diagnosi. Da un'indagine approfondita è emerso che gli aspetti più critici per le donne affette da menopausa precoce sono stati proprio il modo in cui è stata comunicata loro la patologia e le implicazioni presenti o future sulla fertilità.

## ETÀ DELLA MENOPAUSA

< 40 anni: menopausa precoce
40 - 44 anni: menopausa anticipata
> 45 anni: menopausa fisiologica
50 anni e 8 mesi: età media insorgenza della menopausa

## Diagnosi

Un medico attento non dovrebbe mai sottovalutare i sintomi segnalati da una paziente perché ciò potrebbe posticipare la diagnosi e precludere le ultime possibilità di concepire un figlio in modo naturale. Di fronte all'insorgenza di irregolarità mestruali è opportuno prescrivere un'ecografia pelvica ed esami del sangue per verificare il livello degli estrogeni e dell'ormone FSH (ormone follicolo-stimolante). Quando le ovaie riducono la loro attività, i livelli di estrogeni nel sangue crollano e l'FSH progressivamente aumenta. Altri sintomi che possono comparire sono quelli tipici della carenza di

estrogeni come i sintomi vasomotori (vampate di calore e sudorazioni), l'insonnia, i dolori osteo-articolari, la secchezza vaginale. Per risalire alla causa della malattia si possono eseguire indagini cromosomiche e/o genetiche prescrivendo esami specifici del sangue, come il cariotipo (mappa cromosomica). È bene anche controllare il funzionamento della tiroide attraverso i valori ematici degli ormoni tiroidei. In molti casi, però, non è possibile individuare una causa precisa (menopausa precoce idiopatica). Un'eccezione è rappresentata dalle pazienti che per patologie hanno dovuto asportare entrambe le ovaie o che hanno subito un trattamento di chemioterapia o radioterapia (menopausa precoce iatrogena: incidenza 3,5 - 4,5%). Oggi però in questi casi si può consigliare di prelevare e congelare gli ovociti prima della terapia, nella speranza di gravidanze future.

## I SINTOMI

Irregolarità del ciclo mestruale
Assenza di ciclo mestruale (amenorrea)
Vampate di calore e/o sudorazioni
Insonnia
Dolori osteo-articolari
Secchezza vaginale

## Una terapia personalizzata

La menopausa precoce, come quella fisiologica, si instaura spesso in modo graduale. Altre volte può insorgere improvvisamente.

In entrambi i casi esiste una finestra di tempo più o meno lunga durante la quale possono verificarsi ancora ovulazioni spontanee, anche se irregolari. Se il ginecologo sospetta una menopausa precoce e la donna desidera avere un bambino, si possono mettere in atto alcuni accorgimenti per sfruttare al meglio la residua possibilità di ovulazione.

I principali sono un sostegno ormonale, somministrando una terapia sostitutiva a base di estrogeni e progesterone, e il monitoraggio ecografico per verificare un'eventuale attività ovarica residua e la presenza di un follicolo in maturazione. Nei casi in cui la menopausa precoce sia già definitivamente instaurata è possibile ricorrere all'ovodonazione, ricevendo un ovocita da una donatrice. Questa tecnica oggi è legale anche in Italia. Le donne che invece non hanno desiderio di maternità potranno assumere una terapia contraccettiva per scongiurare gravidanze imprevedibili date dall'irregolarità del ciclo e, al contempo, per compensare la carenza di estrogeni. L'assunzione a lungo termine di estrogeni resta il caposaldo della terapia, sia per contrastare i sintomi che per prevenire la demineralizzazione dell'osso, e deve essere in ogni caso personalizzata. Non si deve temere un incremento del rischio di tumore in quanto sono gli stessi ormoni che le ovaie attive producono in autonomia fino alla menopausa. Per questo motivo le terapie farmacologiche ormonali vengono prescritte fino all'età in cui mediamente insorge la menopausa fisiologica, ossia intorno ai cinquant'anni.

## L'incidenza

La menopausa precoce nella forma spontanea colpisce circa l'1% della popolazione femminile. Nel 30-33% dei casi vi è una familiarità da parte di mamma o di papà. Se una giovane riferisce casi analoghi in famiglia sarà più preparata ad accettare la diagnosi. In molti casi si rivolge spontaneamente al ginecologo con anticipo, prima della comparsa di sintomi. Queste pazienti desiderano comprensibilmente scoprire il proprio stato ormonale e avere una diagnosi il prima possibile. Tutte le donne che, al contrario, non sanno che la menopausa può verificarsi in modo precoce, potrebbero vivere la diagnosi come un trauma.

## LE CAUSE

Menopausa precoce idiopatica (sine causa)
Anomalie genetiche (es. X fragile)
Anomalie cromosomiche (es. Sindrome di Turner)
Patologie autoimmuni sistemiche o di organo
Malattie infettive o metaboliche
Asportazione chirurgica bilaterale delle ovaie
Chemio e radioterapia antitumorale

## Un tabù da superare

L'impatto emotivo di solito è molto forte sia per il fondato timore di compromissione della fertilità sia per l'alterazione dell'immagine di sé e per la paura di invecchiare.

Molte donne provano un senso di vergogna a comunicarne la presenza. Qualcuna preferisce rinunciare a una vita sentimentale e a una relazione fissa pur di non confessarla a un compagno. Occorre placare questi sentimenti negativi per riuscire a vivere una vita piena e di soddisfazione, anche in coppia se possibile. Oggi molti inconvenienti possono essere risolti in modo efficace con l'aiuto di terapie specifiche, sia con l'uso dei farmaci sia ricorrendo a un sostegno psicologico. Un consiglio importante è quello di rivolgersi a un medico specialista in endocrinologia ginecologica, che sarà certamente più indicato per gestire la patologia sia nell'eventuale ricerca di una gravidanza sia nel lungo periodo. Un altro consiglio è quello di rivolgersi alla Onlus "Menopausa Precoce" ([www.menopausaprecoce-amponlus.it](http://www.menopausaprecoce-amponlus.it)), fondata da pazienti più di dieci anni fa. Grazie all'Associazione è possibile approfondire la malattia in tutti i suoi aspetti e confrontarsi con donne che vivono situazioni simili alla propria, traendone forza, sostegno e suggerimenti utili.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Zaini in spalla ricomincia la scuola!



## Consigli per la schiena dei nostri ragazzi

**S**ecundo i dati raccolti da ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale) oltre il 95% dei genitori si preoccupa per posture scorrette o atteggiamenti sbagliati della colonna assunti dai propri ragazzi. Spesso gli specialisti si trovano a dover rispondere a domande legate al peso eccessivo delle cartelle e a come tutto ciò possa causare possibili patologie. In molti casi l'imputato principale è lo zainetto, seguito dal banco sbagliato o dalla postura poco corretta. Cerchiamo di fare un po' di ordine tra tutte le informazioni che si possono leggere su queste correlazioni, in modo da iniziare l'anno senza paure.

Lo zaino può influenzare a tal punto la colonna da provocare l'esordio di una scoliosi o di una patologia legata a una deformità vertebrale? Non esistono studi in letteratura che lo confermino.

In uno studio importante pubblicato sulla rivista scientifica *Lancet* nel 1999 dal prof. Stefano Negrini sembrerebbe che non ci sia una relazione tra l'uso dello zaino scolastico e lo sviluppo della scoliosi o di altri problemi legati all'allineamento della colonna vertebrale.

In realtà la scoliosi è una patologia

idiopatica, di cui non si conosce la causa, spesso su base familiare con una precisa ereditarietà. Quella che sembra maggiormente correlata è la comparsa di dolori quando la schiena è particolarmente debole.

Sicuramente è vero che le cartelle risultano pesanti: secondo la comunità scientifica il peso della cartella dei ragazzi dovrebbe essere intorno al 10-15% del peso corporeo, mentre in diversi studi si è visto che gli zaini raggiungono anche il 20-22% del loro peso. Un eccessivo carico, se portato per lunghi periodi e magari anche in modo scorretto, potrebbe scatenare sintomatologie dolorose.

Il dolore deve essere un primo campanello di allarme, ma bisogna considerare anche il fatto che ormai pochissimi ragazzi vanno a scuola a piedi o devono portare lo zaino per lunghi tratti sulle spalle.

### Scegliere lo zaino giusto

È importante la **sceita della cartella** (con gli spallacci ben imbottiti e uno schienale rinforzato), che venga portata in modo simmetrico, ben aderente alla schiena, non su una spalla sola e che i libri vengano caricati in modo equilibrato, eliminando il

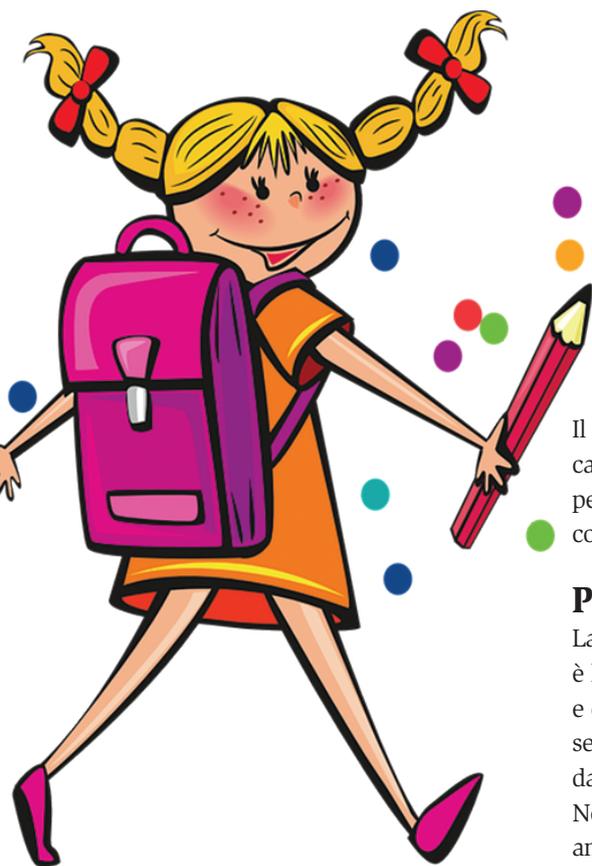
materiale inutile. Meglio lo zainetto della tracolla o del trolley, che risulta scomodo dove ci sono scale, causando possibili sovraccarichi alla spalla.

È anche vero che se i ragazzi indossano lo zaino per non più di 10-15 minuti, non occorre preoccuparsi più di tanto. Chi va con il pullman può appoggiare lo zaino a terra durante il viaggio e per chi arriva in auto sotto il portone della scuola sicuramente non ci saranno problemi.

### Anche la postura deve essere corretta

Un altro aspetto da considerare è la **postura al banco o alla scrivania**: il piano di lavoro ideale per chi studia dovrebbe essere inclinato, un po' come lo erano i banchi di scuola di una volta. Schiena e glutei vanno appoggiati allo schienale e collo e testa allineati con la colonna. Bisognerebbe avere un buon rapporto sedia/piano d'appoggio, senza risultare troppo alti o bassi.

Anche in questo caso c'è da chiedersi se è davvero il caso di preoccuparsi sulle posizioni assunte dai ragazzi a scuola, che trascorrono 5 o 6 ore seduti su sedie non certo ergonomiche, appoggiati a banchi raramente adattati alla loro altezza. È anche vero che proprio perché sono obbligati a star seduti per tante ore



consecutive, i ragazzi, che di energie ne hanno tante, a scuola non stanno fermi: si girano a scambiare due parole con il compagno dietro, poi si abbassano a cercare qualcosa nello zaino, poi scrivono, poi controllano l'ora... stanno certamente più fermi a casa, dove ci sono meno distrazioni e non solo i compiti, ma anche il cellulare, la televisione e i videogiochi a catturare la loro attenzione, immobilizzandoli per ore nella stessa posizione.

Valutiamo allora insieme a loro come assumere posture migliori a casa, ad esempio utilizzando un leggio, ma soprattutto incoraggiamoli a **cambiare il più spesso possibile posizione**. Per esempio alterniamo lo stare seduti alla scrivania a essere coricati a pancia in giù sul letto mentre si studia o camminare mentre si ripete la lezione o ancora alzarsi a cadenza regolare e fare qualche semplice movimento.

Al di là del carico eccessivo trasportato o della posizione al banco, comunque il primo aspetto da non sottovalutare riguarda le ore da dedicare al movimento. Oggi i dati ci dicono che 5-6 adolescenti su 10 hanno sperimentato il mal di schiena e sembra che l'incidenza stia aumentando nel corso degli anni. Nella maggior parte dei casi è un mal di schiena

aspecifico, che si può trattare come per gli adulti con consigli, educazione ed esercizi di controllo della colonna, spesso alterato soprattutto negli adolescenti a causa del rapido sviluppo.

Il mal di schiena è comunque un campanello d'allarme che ci deve far pensare a un malfunzionamento della colonna.

### **Prevenire è sempre meglio!**

La prima prevenzione dal mal di schiena è l'esecuzione di attività fisica regolare e continuativa, almeno un'ora al giorno secondo le Linee Guida Internazionali, da affiancare all'attività fisica scolastica. Non necessariamente sport agonistico, anzi attività fisica se ne fa semplicemente giocando al parquette sotto casa.

L'importante è rompere la sedentarietà, lo stare troppo a lungo seduti sia a scuola ma anche, e soprattutto, per il resto della giornata a casa.

Se i ragazzi hanno un buon tono muscolare, il rischio di incorrere nel dolore si abbassa notevolmente e soffrono meno il carico dei libri e delle posture sbagliate. È quindi consigliabile camminare per andare a scuola, se il tragitto non è troppo lungo, giocare e correre durante l'intervallo, alzarsi a intervalli regolari dal banco e fare sport.

Infine, durante gli anni scolastici la schiena dei nostri bambini attraversa un periodo in cui potrebbe incorrere in possibili patologie, per questo va prestata attenzione alla colonna dei più piccoli sia da parte dei genitori sia da parte degli insegnanti. Lo screening comincia a casa: osserviamo la schiena dei bambini e le possibili asimmetrie presenti, fianchi, spalle e scapole. Se si reputa necessaria una valutazione più accurata, rivolgamoci allo specialista: un medico o un fisioterapista esperto in patologie della colonna vertebrale. La scoliosi è una patologia che va diagnosticata il prima possibile e curata con una terapia specifica.

## **IL DECALOGO per proteggere la schiena dei nostri figli**

- 1** Lo zaino non deve superare 10-15% del peso corporeo.
- 2** Lo schienale deve essere rinforzato, cioè ben imbottito ma non rigido, con spallacci imbottiti, ammanigliato per sollevarlo da terra e possibilmente con una cintura addominale (come gli zaini da montagna), per poter scaricare il peso sul bacino.
- 3** Meglio lo zaino della tracolla o del trolley. Se il ragazzo preferisce il trolley, deve essere ben regolato in altezza. Con il braccio il ragazzo deve arrivare comodamente e non deve rimanere troppo inclinato di lato per tirare il trolley, anche perché se no rischia di sovraccaricare la spalla o la schiena. Talvolta i trolley però possono risultare scomodi se ci sono dei piani di scale da fare.
- 4** Evitare di riempire e appesantire lo zaino con cose inutili e distribuire i libri in maniera equilibrata: i libri più grandi o pesanti vicini allo schienale e la tasca a soffietto anteriore, lontana dalla schiena, va riempita nel caso in cui lo zaino sia già tutto pieno.
- 5** Appoggiare lo zaino a terra quando si è fermi o in piedi sul bus o sul treno.
- 6** Posizionare lo zaino da terra su un banco e poi a quel punto caricarlo sulle spalle: è semplice e meno faticoso.
- 7** Non mantenere una posizione prolungata, ma muoversi molto e cambiare spesso posizione. Utilizzare un leggio.
- 8** Una colonna in movimento è la prima prevenzione al mal di schiena. L'intervallo è un diritto, ma anche un dovere: muoversi e sgranchire le gambe fa bene anche alla schiena!
- 9** Fare sport in maniera continuativa e regolare, perché aiuta ad avere un buon tono muscolare (almeno un'ora al giorno oltre all'educazione fisica a scuola).
- 10** Screening a casa: prestare attenzione alla schiena dei bambini, a possibili disagi o insorgenza di patologie (dorso curvo, scoliosi, ad esempio), in caso rivolgersi a uno specialista per una valutazione più accurata.

# Quel fastidioso bruciore...

**La cistite è un quadro infiammatorio, sostenuto prevalentemente dai comuni germi gram negativi, e caratterizzato da pollachiuria, bruciori minzionali, minzione imperiosa, e talora ematuria, ad esordio acuto o subacuto e ad andamento ricorrente**

**L'** *Escherichia coli* (E. coli) è l'agente patogeno più frequente nelle **UTI (Urinary Tract Infection)** non complicate ed è causa del 75-95% di tutte le UTI. In caso di *cistite acuta* è raccomandata la terapia antibiotica alla quale potrà essere affiancata la Fitoterapia "per controllare meglio i sintomi e prevenire le recidive". In caso di *cistite ricorrente* (3 o più episodi sintomatici nel corso di 12 mesi o 2 episodi in sei mesi) occorre rivolgersi al medico per gli accertamenti necessari per porre una diagnosi appropriata, indispensabile per ottenere un percorso terapeutico efficace.

Alla base di una cistite ricorrente può esservi, ad esempio, un fattore meccanico quale una malformazione a carico delle vie urinarie (es.: reflusso per malposizione ureterale; stenosi uretrale serrata, ecc.). Altre patologie in causa possono essere la litiasi urinaria, la compressione da parte di un fibroma uterino o di un adenoma prostatico, ecc. Si ricorda, inoltre, che il carcinoma *in situ* della vescica può mimare i sintomi della cistite (microematuria, piuria o urine chiare).

Risulta importante, inoltre, rimuovere i fattori favorenti come la stipsi e le alterazioni dell'alvo in generale: è buona norma, pertanto, consigliare una alimentazione equilibrata ricca in cereali, fibre, verdura, frutta. Importante anche un buon apporto idrico per mantenere un adeguato flusso urinario e contribuire a regolarizzare il transito intestinale: il ristagno delle feci favorisce, infatti, la migrazione di germi fecali verso la vescica.

Le piante medicinali possono agire **in prevenzione** contribuendo, grazie all'azione decongestionante e antisettica, a evitare o quanto meno ridurre la ricorrenza di IVU (*Infezione delle Vie Urinarie*). La Fitoterapia, una volta chiarite le cause di insorgenza di questa patologia, può essere, infatti, un prezioso alleato per alleviare la sintomatologia ed evitare, quando possibile, il ricorso a una terapia antimicrobica continuata nel tempo.

## CISTITE RECIDIVANTE

*Juniperus communis* MG 1DH, 50 gocce, diluire in acqua, 15 minuti prima di colazione  
*Vaccinium vitis idaea* MG 1DH, 50 gocce, diluire in acqua, 15 minuti prima di pranzo e cena (cicli di 20 giorni al mese per almeno tre mesi)

## CISTITE E MENOPAUSA (schema integrato)

*Vaccinium vitis idaea* MG 1DH, 50 gocce, diluire in acqua, 15 minuti prima di pranzo e cena (cicli di 20 giorni al mese per almeno tre mesi)  
 Durante la giornata assumere: *Vaccinium macrocarpon* (succo o estratto secco titolato in PAC)

## Le piante più indicate

Le piante medicinali maggiormente consigliate sono:

- **Arctostaphylos uva-ursi L. (Uva ursina):** tradizionalmente impiegata nel trattamento delle infezioni delle vie urinarie, è in grado di determinare un'azione antisettica, calmante lo stimolo continuo della minzione e il dolore.

Le foglie risultano ricche in un eteroside fenolico, l'arbutoside (6 - 10%), tannini gallici (15 - 20%), flavonoidi, triterpeni, ecc...

L'arbutoside per idrolisi libera un difenolo che si ossida immediatamente in idrochinone, le cui proprietà batteriostatiche sono state dimostrate *in vitro* nei confronti di *Escherichia coli*, *Proteus vulgaris*, *Staphylococcus aureus*, ecc. I tannini (proprietà astringenti e antiflogistiche) e gli altri componenti del fitocomplesso sinergizzano l'azione dell'arbutina, mentre ai flavonoidi in particolare è da attribuire l'attività diuretica della pianta.

**Avvertenze:** l'uso è sconsigliato nei pazienti gastrosensibili, durante la gravidanza, l'allattamento e in pediatria (prescrizione solo su indicazione del medico). Limitare il trattamento a una settimana e a non più di 5 trattamenti per anno senza consiglio medico.

**Posologia:** ESCOP e Commissione E: preparazioni galeniche contenenti 400-800 mg di arbutina suddivise in 3-4 dosi al giorno; **Estratto secco** (titolato in arbutina min. 10%, *Farmacopea francese*): 1 capsula 1-3 volte al dì. Assumere, con acqua, lontano dai pasti; **T.M.** 40 gocce, diluite in acqua o camomilla, 3 volte al dì.

- **Vaccinium macrocarpon Ait. (Mirtillo rosso americano):** è conosciuto anche come "Cranberry".

È efficace nella prevenzione delle infezioni urinarie a carattere recidivante. Può risultare utile anche in pazienti affetti da vescica neurogena (disturbi della vescica causata da una malattia neurologica) e che presentano infezioni urinarie ricorrenti del tratto urinario.

I proantocianidoli, di cui i frutti sono ricchi, inibiscono l'adesione batterica (*Escherichia coli* e altri gram-negativi uropatogeni) alle cellule uropi-

teliali e facilitano così l'eliminazione dei batteri attraverso le urine. I frutti favoriscono, inoltre, l'acidificazione delle urine creando in tal modo un ambiente sfavorevole per i batteri.

**Avvertenze:** sembra che il succo di mirtillo rosso americano possa aumentare l'effetto anticoagulante del warfarin: in mancanza di dati conclusivi si consiglia vigilanza in caso di trattamento con anticoagulanti.

**Posologia:** **Estratto secco** titolato in proantocianidine (36 mg di PAC): 1 cps 1-2 volte al dì; assumere lontano dai pasti con acqua.

Nelle varie formulazioni che da sempre la tradizione fitoterapica impiega nella prevenzione e trattamento della cistite si trovano piante medicinali che, grazie all'azione antisettica, diuretica, emolliente e antalgica che manifestano, completano l'azione della piante precedentemente trattate: *Agropyrum repens L.*, *Hieracium pilosella L.*, *Orthosiphon stamineus Benth.*, *Solidago virgaurea L.*, *Ononis spinosa L.*, *Zea mays L.* In particolare: **Solidago virgaurea L.** può essere considerata un buon adiuvante nel trattamento delle infezioni batteriche del tratto urinario grazie alle proprietà diuretiche e sfiammanti (ESCOP). Ne viene segnalata l'efficacia nel contrastare il tenesmo urinario. Buoni risultati sono stati ottenuti anche nel trattamento di pazienti affetti da "vescica irritabile da causa ignota". **Orthosiphon stamineus Benth.** è una pianta dotata di azione diuretica, facilita l'eliminazione delle scorie azotate, uratiche e fosfatiche, e nello stesso tempo placa il tenesmo e la cistalgia.

In Gemmoterapia sarà consigliato **Vaccinium vitis idaea MG 1DH** che, grazie all'attività disinfettante a livello dell'apparato urinario e intestinale, rappresenta un rimedio specifico nel trattamento delle cistiti recidivanti e di tutti i disturbi che interessano il colon come colon irritabile, colite spastica, meteorismo, ecc.

Altra indicazione è rappresentata dalla *cistite a urine chiare* che può colpire la donna in menopausa e sostenuta da una carenza estrogenica a livello del trigono vescicale.

**Vaccinium vitis idaea MG 1DH** risulta indicato, infatti, nei disturbi da carenza estrogenica. Il migliorato trofismo a livello della mucosa intestinale permette, inoltre, un aumentato assorbimento oltre che del Calcio anche di eventuali fitoestrogeni introdotti con l'alimentazione o sottoforma di farmaco.

**Posologia:** **Vaccinium vitis idaea MG 1DH**, 50 gocce, diluite in acqua e sorseggiate lentamente, 1-2 volte al dì.

**Juniperus communis MG 1DH** è considerato un ottimo drenante epato-renale, da utilizzare tutte le volte in cui è opportuno apportare un'azione disintossicante all'organismo. Contribuisce a incrementare la diuresi. Utile anche nel trattamento delle cistiti recidivanti, casi nei quali può essere associato a **Vaccinium vitis idaea MG 1DH** di cui potenzia l'azione di riequilibrio della flora batterica intestinale.

**Posologia:** **Juniperus communis MG 1DH**, 50 gocce, diluite in acqua e sorseggiate lentamente, 1-2 volte al dì.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## OMEOPATIA

*L'herpes è una comune malattia infettiva contagiosa, causata da una vasta famiglia di virus chiamati herpes virus, tra cui i più diffusi risultano essere l'herpes simplex, l'herpes zoster e i citomegalovirus*

# Herpes virus



**I**n greco *herpes* significa eruzione, e nel linguaggio comune tale infezione assume spesso nomi differenti, come “febbre” o “fuoco di Sant’Antonio”. Il sintomo più comune dell’herpes è la comparsa di piccole vesciche sulla cute, che possono essere localizzate sulle labbra (*herpes labialis*), sui genitali (*herpes genitalis*), o su superfici più estese del corpo, come schiena e braccia (*herpes zoster* o fuoco di Sant’Antonio).

Il virus può essere riattivato in seguito a uno stato di immunodepressione, cioè calo delle difese immunitarie, nelle donne anche durante le mestruazioni, esposizione eccessiva ai raggi solari, stress, manovre chirurgiche come le avulsioni dentarie, punture per anestesia, traumi, febbre, etc. Il virus è molto contagioso e si trasmette per contatto diretto fra

persone, tramite le lesioni causate dall’infezione, oppure tramite la saliva di portatori sani: questo significa che la trasmissione del virus può avvenire tramite lo scambio di effusioni tra una persona infetta e una non infetta, tramite lo scambio di oggetti contaminati (come stoviglie, asciugamani, rasoio, spazzolini), oppure tramite un auto-contagio che porta il virus in altre parti del corpo, come il naso o gli occhi.

### Stomatite herpetica

La stomatite erpetica appartiene alle stomatomucositi causate da virus. L’agente eziologico che causa l’herpes a livello orale e labiale e nella cute al di sopra del diaframma, è il virus Herpes Simplex di tipo 1 (HSV 1), che si differenzia dal tipo 2 che, invece, si manifesta a livello della mucosa dei genitali e nella cute al di sotto del diaframma.

Il virus dell’Herpes è un virus a

DNA ed è neurotropo, cioè una volta avvenuta la prima infezione il virus permane in uno stato di latenza a livello dei gangli nervosi, trigeminali nel caso dell’Herpes tipo 1, sacrali nel caso del tipo 2. Tra i rimedi più importanti nel trattamento delle afte ricordiamo **Borax**, quando queste compaiono all’interno delle guance e sulla lingua; la mucosa orale è calda, le afte sono molto dolorose e sanguinano facilmente. **Mercurius solubilis** è indicato quando sono presenti in una condizione di infiammazione generale del cavo orale, cioè nelle stomatiti con una salivazione molto abbondante, soprattutto notturna. Si usa invece **Bryonia** quando le ulcerazioni sono presenti su una mucosa molto secca, con la lingua ricoperta da una spessa membrana biancastra e il bimbo mangia solo dopo avere bevuto grandi quantità di acqua fredda. Quando le afte sono localizzate sulle gengive e queste si presentano arrossate o

ricoperte da una patina biancastra, è indicato **Nitric acidum**. La tintura madre di **Calendula**, opportunamente diluita, può essere utile per effettuare sciacqui e pennellature.

## Herpes labiale

L'herpes labiale è causato dal virus Herpes simplex e viene generalmente contratto nell'infanzia attraverso un contatto con persone infette. Una volta che l'herpes è penetrato nell'organismo rimane latente fino al momento di manifestarsi in presenza di vari fattori scatenanti quali stress prolungato, esposizione prolungata ai raggi solari, malattie acute, dieta scorretta, ecc. L'eruzione è tipicamente con vesciche, che poi si trasformano in croste sulle labbra e sulla cute circostante.

Nella fase acuta di questo disturbo è indicato il rimedio omeopatico **Rhus tox**, quando intorno alla classica eruzione vescicolare è presente un arrossamento marcato con edema, mentre si deve pensare a **Graphites** quando è presente una secrezione sierosa giallastra di consistenza mielosa. Nelle forme di herpes ricorrente, si può utilizzare **Natrum muriaticum** quando le vescicole si localizzano prevalentemente sul

labbro inferiore e l'herpes si ripresenta a ogni attacco febbrile, con prurito e bruciore. Un altro rimedio utile in questi casi è **Hepar sulphur**, indicato quando la manifestazione è piuttosto voluminosa e dolente, e con un forte arrossamento nella zona circostante.

## Herpes zoster

Una volta guariti da un herpes zoster, comunemente noto anche come "fuoco di Sant'Antonio", si possono verificare delle complicazioni, soprattutto nei soggetti anziani o affetti da forte deperimento, oppure possono persistere, anche a lungo, dolori talvolta intensi.

In questo caso si parla di nevralgie post-erpetiche. Tra i principali rimedi che possono aiutare in questi casi c'è **Mezereum**, da utilizzare quando i dolori sono accompagnati da insensibilità e dalla sensazione di addormentamento della parte. Spesso la nevralgia è facciale, mascellare o periorbitale, per lo più localizzata a sinistra, mentre il dolore in genere peggiora con applicazioni calde, anche se il paziente è freddoloso e molto sensibile all'aria fredda. L'indicazione alla prescrizione di **Ranunculus bulbosus** sono i bruciori intensi, spesso sopraorbitari

ma soprattutto a livello del torace, che seguono il percorso dei nervi intercostali oppure si localizzano fra le scapole. I dolori toracici peggiorano respirando e in particolare durante l'inspirazione. Infine, i dolori che compaiono una volta scomparsa l'eruzione sono puntori, molto intensi e peggiorano con il freddo.

## Varicella

La varicella è una malattia infettiva contagiosa tipica dell'infanzia causata dall'*herpes virus o virus della «varicella-zoster»*. Il periodo di incubazione è di 2-3 settimane. La varicella è caratterizzata dalla presenza di piccole papule di color rosa su torace, viso, arti, e anche sulle mucose. Le eruzioni provocano forte prurito e si evolvono in vescicole, in pustole e infine in croste destinate a cadere. A quel punto la malattia non è più contagiosa. Il virus non viene eliminato, ma rimane latente e può risvegliarsi anche a distanza di anni, provocando un herpes zoster, noto anche come "Fuoco di Sant'Antonio". Nonostante lo zoster non sia una malattia grave, talvolta possono verificarsi alcune complicazioni. Fra i rimedi che vale la pena utilizzare **Rhus tox** è certamente il più indicato e corrisponde all'eruzione vescicolare tipica della varicella, accompagnata da febbre e prurito diffuso. Se il prurito è molto forte, insopportabile, accompagnato da un intenso bruciore, e genera uno stato di irrequietezza con agitazione notturna e insonnia, si deve pensare ad **Arsenicum album**. Quando l'eruzione tarda a comparire, oppure è molto lieve, mentre sono presenti i sintomi generali come la febbre e uno stato di malessere generale del paziente, si può pensare a **Zincum metallicum** e **Antimonium tartaricum**. Questi rimedi potrebbero accelerare la manifestazione delle classiche pustole della varicella. **Antimonium crudum** è invece utile quando le pustole tendono a riunirsi, con il rischio di infettarsi.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

## OCULISTICA

*Tutti dovrebbero sottoporsi a visite oculistiche periodiche.*

*Si stima, però, che solo 3 bambini su 10 siano portati dall'Oculista per lo screening in età pediatrica e che non più del 60% delle persone anziane effettuino con regolarità visite di controllo*

**L**a maggior parte delle persone che non presentano disturbi oculari tende a procrastinare i controlli oculistici e, quando compaiono dei sintomi, spesso sottostima la possibile gravità della patologia a carico dell'apparato visivo.

L'occhio, infatti, è un organo complesso che risente di malattie proprie ma anche di molte patologie sistemiche, tanto che spesso vengono consigliati controlli (per esempio della retina e del nervo ottico) per indagare patologie extraoculari come il diabete, malattie a carico del sistema nervoso centrale e l'ipertensione arteriosa.

### **Diplopia**

La cosiddetta "visione doppia" binoculare si verifica quando al cervello arrivano immagini diverse provenienti dai due occhi non allineati; scompare quando si chiude un

occhio e può presentarsi guardando oggetti vicini o lontani, guardando dritto o spostando lo sguardo lateralmente. Nei soggetti strabici può accadere per un'incapacità, anche transitoria, quando si è stanchi o sovrappensiero, di mantenere il corretto allineamento degli occhi e viene generalmente indagata dall'oculista e dall'ortottista e trattata con chirurgia o con speciali lenti prismatiche.

Molto più seria è invece la visione doppia improvvisa e persistente, accompagnata da uno strabismo evidente di un occhio o di entrambi, in un paziente che non abbia mai manifestato diplopia: in questo caso deve essere sempre sospettata una paralisi neuromuscolare ed è bene recarsi al pronto soccorso più vicino per sottoporsi alla visita oculistica e agli eventuali accertamenti neurologici e neuroradiologici per escludere patologie cerebrali vascolari come ictus, emorragie o aneurismi, soprattutto in pazienti anziani e diabetici. La diplopia monoculare, presente quando si chiude l'occhio che non vede doppio, è una condizione più rara e meno preoccupante:



Occhio  
ai sintomi!

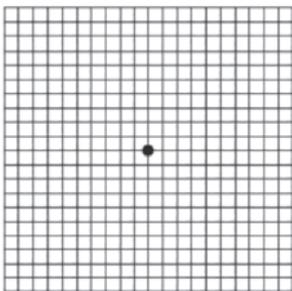
di solito associata a patologie proprie dell'occhio come alterazioni della regolarità corneale (astigmatismo, cheratocono, cheratite), cataratta o maculopatie.

## Metamorfopsia

Rappresenta la visione distorta e si evidenzia quando con l'occhio che ne è affetto si guardano delle linee dritte, orizzontali o verticali, per vicino o per lontano: il paziente di solito nota l'accavallarsi delle parole di un testo scritto oppure la deformazione dei bordi di quadri, porte o gradini quando chiude uno dei due occhi.

La metamorfopsia spesso rappresenta il primo sintomo di una patologia a carico del centro della retina: la macula. Una maculopatia senile, per esempio, all'esordio può non causare immediatamente un calo visivo, ma evidenziarsi esclusivamente con una lieve distorsione delle immagini. Le membrane epiretiniche (pucker) e i fori maculari, patologie che consistono nella trazione della macula da parte di strati di cellule che si organizzano in membrane, hanno come primo sintomo proprio la deformazione o l'interruzione delle linee rette.

Un test molto semplice, che può essere eseguito anche a casa, per evidenziare o per tenere sotto controllo la metamorfopsia è il test di Amsler: consiste in un cartoncino 10 x10



(come questo qui a lato) contenente un reticolo di righe verticali e orizzontali e un punto nero centrale; chiudendo un occhio e indossando le lenti per vicino, se necessarie, il

soggetto fissa il punto centrale e controlla se le righe sono dritte, si incurvano o si spezzano oppure se compaiono macchie scure; infine ripete lo stesso procedimento per l'altro occhio, qualora compaiano distorsioni o peggiorino deformazioni già note il paziente dovrà sottoporsi a una visita specialistica in tempi brevi.

## Miodesopsie e fopsie

Le prime sono le cosiddette "mosche volanti", le seconde sono i "lampi" e si evidenziano solitamente in caso di alterazione del corpo vitreo e di trazioni tra il vitreo e la retina.

Con l'avanzare dell'età o in seguito a traumi e miopia elevata, si verifica una progressiva degenerazione del gel che riempie i due terzi posteriori dell'occhio: il corpo vitreo; esso è costituito prevalentemente da acqua e fibre collagene e ha la funzione, oltre a far passare la luce grazie alla sua trasparenza, di ammortizzare eventuali urti diretti verso la retina e compartimentare la parte posteriore da quella anteriore. La disidratazione e la degenerazione del vitreo portano alla formazione di agglomerati di fibre collagene che proiettano un'ombra sulla retina e danno la sensazione di "corpi mobili" che fluttuano davanti all'osservatore. Qualora il vitreo collassato tenda a mantenere delle adesioni tenaci alla superficie retinica, durante i movimenti dell'occhio, il paziente può avvertire la sensazione di lampi luminosi della durata di frazioni di secondo, sempre dallo stesso lato e più evidenti al buio che alla luce; questa trazione vitreo-retinica può creare delle rotture della retina periferica e portare anche al distacco retinico. In presenza di miodesopsie, ma soprattutto di fopsie si consiglia di sottoporsi a visita oculistica nel più breve tempo possibile e di evitare sforzi fisici intensi e a maggior ragione di non eseguire quei movimenti del capo o dell'occhio che scatenano i lampi.

## Amaurosi fugace

Si definisce così una perdita temporanea della vista, di solito di un solo occhio, a esordio improvviso, della durata di pochi minuti (5-15) e seguita da un completo recupero più o meno graduale. Costituisce un vero campanello d'allarme e un sintomo da non sottovalutare assolutamente: può essere indice di un ridotto afflusso di sangue alle vie ottiche per una patologia vascolare a carico della rete vascolare dell'occhio (tromboembolia delle arterie della retina o del nervo ottico) oppure a carico del sistema vascolare cerebrale (attacchi ischemici transitori TIA, arterite dell'arteria temporale, fino all'ictus vero e proprio). In presenza di un'amaurosi non può essere procrastinata la visita oculistica alla quale seguirà, in assenza di lesioni oculari evidenti, la valutazione neurologica e vascolare.

L'eventuale terapia varierà in funzione della causa che ha provocato la perdita momentanea della vista ed è volta a ripristinare nel più breve tempo possibile il corretto flusso ematico nel distretto interessato.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Timing controllo

**La sintomatologia oculare è molto varia, a volte improvvisa e allarmante e altre più subdola e quasi silente, ed è bene imparare a riconoscere quei disturbi e quei segni che devono allertare il paziente e spingerlo a sottoporsi alla visita specialistica. Nell'articolo sono elencati e spiegati alcuni dei sintomi più comuni da non sottovalutare.**

## Quando fare i controlli periodici oculistici?

- Alla nascita (per parti prematuri o complicati)
- prima visita entro i 3 anni di età se non vi sono problemi evidenti
- dai 6 anni fino alla pubertà (ogni 2-3 anni in assenza di difetti visivi)
- dai 14 ai 20 anni (ogni anno se comparsa di vizi di refrazione)
- dai 20 ai 45 (ogni 3-4 anni)
- dai 45 ai 60 (ogni 2-3 anni)
- sopra i 60 anni (ogni 1-2 anni)

Se sono presenti problemi oculari o malattie sistemiche (es ipertensione e diabete) la periodizzazione dei controlli è a discrezione dell'oculista.



# MIH ovvero Molar Incisor Hypomineralization

*La ipo mineralizzazione dei molari e degli incisivi (MIH) è una patologia dei bambini degli anni 2000. È caratterizzata da una insufficiente mineralizzazione soprattutto dei primi molari permanenti, che si presentano con macchie bianco-giallastre o marroni e uno smalto molto “poroso” che non crea lo scudo protettivo necessario per la salute di questi denti. Ne consegue una maggiore tendenza alla carie, ma soprattutto al cedimento strutturale delle aree colpite, sotto il carico masticatorio*

**C**on l'acronimo MIH (Molar and Incisor Hypomineralization) nome scientifico dato nel 2003 dalla comunità scientifica, si intende una patologia che

colpisce i primi molari permanenti e gli incisivi permanenti dovuta a una ipomineralizzazione dello smalto di origine sistemica. Tale patologia può interessare da uno a tutti e quattro i primi molari permanenti, con maggior

possibile coinvolgimento degli incisivi definitivi man mano che aumenta il grado di severità sui molari. A volte possono mostrare difetti dello smalto anche i secondi molaretti decidui (sintomo prodromico), i secondi molari permanenti e i canini permanenti.

I denti del mascellare superiore sono più frequentemente affetti rispetto a quelli della mandibola. L'MIH è a oggi l'anomalia dello smalto più presente nei bambini di 6/7 anni in tutto il mondo, con una prevalenza che varia

da 3,6% a 25% e spesso ancora non diagnosticata per la scarsa propensione di alcuni genitori a portare il figlio a una prima visita odontoiatrica.

## **Le possibili cause**

Le ipotesi sulle possibili cause dell'MIH sono numerose, ma non ancora certe. Tra le più discusse ci sono le malattie verificatesi entro i primi 3 anni di vita, ad esempio asma, infezioni del tratto respiratorio, otite media, tonsilliti, malattie esantematiche, che si manifestano

nel periodo di mineralizzazione dei primi molari e incisivi centrali permanenti. Inoltre, negli ultimi tempi si sta indagando sulla correlazione tra l'MIH e l'utilizzo di alcuni antibiotici. L'ipomineralizzazione è un difetto qualitativo dello smalto, infatti i denti colpiti da MIH hanno un basso contenuto di calcio e fosfato, sostituiti dal molto più friabile magnesio, un aspetto simile al burro e una marcata porosità. I denti interessati mostrano zone di demarcata opacità di colore bianco-giallo o giallo-marrone; più il colore è scuro, minore è la durezza dello smalto e quindi maggiore sarà la sua porosità. Lo spessore dello smalto è normale all'eruzione del dente, ma la sua resistenza meccanica è ridotta, per cui spesso si presenta una perdita di sostanza post-eruttiva, con bordi irregolari e taglienti.

A seconda della quantità di mancanza di minerali si distinguono forme lievi, medie e gravi che si caratterizzano per manifestazioni cliniche differenti; al peggiorare della sindrome, le macchie diventano di colore più scuro e coinvolgono zone più ampie di smalto. Le aree di ipomineralizzazione lieve si manifestano unicamente con un cambiamento di colore, mentre quelle moderate con una perdita di smalto. Nei casi di MIH severa, la perdita di tessuto riguarda anche la dentina.

Le lesioni tendono ad aggravarsi molto rapidamente nel tempo e spesso i molari vanno precocemente incontro a un crollo strutturale post-eruttivo frequentemente confuso con una lesione cariosa. I bambini riportano notevole ipersensibilità al freddo e alla masticazione di alcuni tipi di cibi, dolore acuto durante lo spazzolamento o anche solo respirando aria fredda, spesso già a partire dalle prime fasi dell'eruzione del dente affetto nel cavo orale. Per questo motivo i piccoli pazienti tendono a non curarne adeguatamente l'igiene, causando così un ambiente favorevole alla

proliferazione batterica e la formazione di carie dei molari ipomineralizzati. Negli incisivi le macchie hanno solo una valenza estetica, mentre nei molari l'approccio clinico è complesso in quanto in questi elementi gravemente ipomineralizzati si ha difficoltà a ottenere una buona anestesia.

Lo smalto poroso, infatti, permette la penetrazione batterica anche in assenza di carie, per cui abbiamo una polpa in continuo stato di infiammazione cronica, molto sensibile e meno recettiva agli anestetici.

I molari affetti spesso richiedono trattamenti estesi nei quali è molto difficile eseguire un restauro adeguato. Va inoltre considerato il fatto che questi pazienti possono presentare problemi di collaborazione a causa di paura e ansia, che risultano più comuni in caso di MIH. Tali problemi comportamentali sono legati a episodi pregressi di dolore durante i trattamenti dentali, dovuti a loro volta alla difficoltà di anestetizzare i denti affetti.

In questi pazienti è molto importante la diagnosi precoce perché è fondamentale non solo per la pianificazione del trattamento successivo delle lesioni, ma anche per fornire ai genitori una corretta informazione sullo stato di salute di questi denti e sulle future cure necessarie.

## Le soluzioni

In presenza di ipersensibilità legata alla porosità dello smalto oppure per prevenire il facile deterioramento della superficie smaltea, si possono utilizzare dei gel o vernici al fluoro, da usare appena il dente affetto è ben accessibile. I prodotti disponibili in commercio sono differenti e contengono diverse percentuali di fluoro.

Per favorire una remineralizzazione dello smalto, può essere utilizzato anche il fosfopeptide di caseina-fosfato di calcio amorfo (CPP-ACP), una mousse da applicare a domicilio che funge da serbatoio di ioni calcio



e fosfato biodisponibili che si legano alla placca batterica e alle superfici dentarie e vengono rilasciati creando un ambiente saturo di minerali. Questo processo favorisce la remineralizzazione delle aree ipomineralizzate e agisce anche come inibitore dell'adesione dello streptococco mutans alle superfici di smalto. Tali prodotti a oggi sono reperibili soltanto presso il dentista e il loro utilizzo può essere associato alle vernici e ai gel al fluoro. L'utilizzo di collutori fluorati oltre a ridurre la sensibilità e rinforzare lo smalto, può aiutare la detersione delle superfici dentali anche se non può assolutamente sostituire l'azione meccanica di rimozione della placca ottenuta con lo spazzolino. Nei casi più gravi il trattamento ha lo scopo di prevenire la rottura del dente attraverso l'uso di sigillanti per solchi e fossette, che proteggono il dente dal rischio di carie causato dall'accumulo di placca. Nel caso in cui la carie fosse già presente o la rottura già avvenuta, si ricorre alla ricostruzione dei denti coinvolti. È importante tenere conto che a causa della diversa struttura dello smalto, i sistemi di adesione dei materiali da ricostruzione sono meno efficaci.

Questa considerazione può condizionare molto la durata del restauro e i genitori vanno messi al corrente del fatto che denti così ipomineralizzati richiederanno un monitoraggio costante e in seguito la realizzazione di lavori protesici.



# LE VACCINAZIONI DEL GATTO

*Quando in famiglia arriva un gattino è un momento davvero speciale, ma anche molto delicato! È necessario infatti pensare prima di tutto alla sua salute con un piano vaccinale adeguato*

latte materno comincia a scarseggiare e a questo punto la vaccinazione diventa necessaria. Stabilire l'età esatta della prima vaccinazione non è facile perché l'immunità materna colostrale interferisce con l'instaurarsi dell'immunità vaccinale; questo è il motivo per cui è necessario il richiamo vaccinale a distanza di 1 mese circa. L'età giusta per la prima vaccinazione è intorno ai 2-3 mesi, a questa segue di solito un secondo richiamo dopo 2 o 4 settimane. Il livello anticorpale protettivo si raggiunge dopo 15 giorni dal secondo inoculo e si riduce dopo circa un anno; è bene ricordarsi, quindi, che un gatto appena vaccinato non è protetto immediatamente, bisogna evitare di farlo uscire e di metterlo a contatto con gatti potenzialmente infetti per 2 settimane; e che annualmente sarà necessario il richiamo.

Per vaccinare il gatto, è necessario recarsi dal proprio veterinario di fiducia. Il micio dapprima sarà sottoposto a una visita accurata ed esame delle feci per assicurarsi che sia sano e in buona salute. Successivamente, tenendo in considerazione l'età del gatto, l'ambiente in cui vive, lo stile di vita, le esigenze del proprietario, la diffusione delle malattie dell'area geografica, sarà

vaccinato secondo il piano più adatto a lui. In genere sono proposti due tipi di vaccinazioni: la trivalente (RCP), che protegge da Herpesvirus, Calicivirus e Parvovirus, e quella della FelV o leucemia virale felina.

Se ci sono particolari esigenze, questo piano vaccinale può essere arricchito dalla somministrazione del vaccino contro la clamidiosi (Clamidia psittaci) e contro la rabbia (Rabdovirus). Per i gatti che vivono in appartamento e che non entrano mai in contatto con gatti potenzialmente FelV-infetti, si consiglia in genere l'effettuazione del solo vaccino trivalente.

È necessario riportare una breve descrizione delle patologie da cui proteggiamo i nostri gatti per capire quali sono i rischi di non vaccinare. La Panleucopenia, sostenuta da Parvovirus, provoca vomito, diarrea, emorragie intestinali, depressione, anoressia. Può manifestarsi in una forma lieve senza presentare sintomi evidenti, o in forma grave con febbre, shock settico e addirittura morte. La Rinotracheite, provocata dal Felid Herpesvirus, si manifesta con depressione, scolo dal naso e dagli occhi, possibili difficoltà respiratorie, tosse, scialorrea (abbondante

**L**a questione vaccinale, anche in medicina veterinaria, fa molto discutere. Data la complessità e l'importanza del tema la WSAVA, associazione internazionale veterinaria, nel 2015 ha messo a punto delle linee guida da seguire. Nelle prime settimane di vita, il latte materno protegge i gattini dalle malattie. Il colostro di mamma gatta, infatti, è ricco di anticorpi capaci di garantire la salute dei suoi piccoli quando il loro sistema immunitario è ancora debole e incapace di difendersi adeguatamente da solo. Entro la settima settimana d'età, però, la protezione fornita dal

Età	Vaccinazione	
2-3 mesi	<b>RCP:</b> Rinotracheite infettiva, Panleucopenia, Calicivirosi <b>FELV:</b> Leucemia Felina Virale	
4 mesi	<b>RCP:</b> Rinotracheite infettiva, Panleucopenia, Calicivirosi <b>FELV:</b> Leucemia Felina Virale <b>RABBIA</b>	
DA RIPETERE OGNI ANNO	<b>RCP:</b> Rinotracheite infettiva, Panleucopenia, Calicivirosi <b>FELV:</b> Leucemia Felina Virale <b>RABBIA*</b>	TITOLAZIONE ANTICORPALE

\*da ripetere ogni anno o ogni 3 anni, a seconda del vaccino usato e delle norme vigenti

produzione di saliva) e congiuntivite. La Calicivirosi può interessare le prime vie aeree (naso, bocca, trachea) o estendersi anche ai polmoni. I sintomi sono febbre, scolo nasale, depressione, dispnea e possibile presenza di vescicole e ulcere su lingua e/o narici. In caso di polmonite può condurre a morte nel 20-30% dei casi. I sintomi della Leucemia Virale Felina sono piuttosto generici. Spesso la malattia si manifesta con un malessere generale e con difficoltà a superare altre patologie e infezioni. I sintomi più comuni sono anoressia, dimagrimento, debolezza, linfadenomegalia, anemia, ittero, sintomi gastroenterici, problemi respiratori e dell'apparato urinario, aborti, mortalità neonatale, aumento della possibilità di sviluppare forme tumorali (in particolare sarcomi). Il virus della leucemia felina è molto labile nell'ambiente e perché avvenga il contagio i gatti devono essere posti a contatto diretto (trasmesso da saliva, sangue e altre secrezioni corporee). I gatti che sono soliti uscire di casa sono più a rischio perché più facilmente vengono a contatto con virus o batteri o possono essere contagiati da altri felini già malati, pertanto la vaccinazione dovrebbe essere completa; è infatti consigliabile vaccinare per RCP e FelV. Anche per i gatti che vivono in casa, comunque, sono necessari alcuni vaccini: dal momento che il loro sistema immunitario non viene frequentemente stimolato, maggiore è quindi la sensibilità alle malattie infettive i cui agenti si diffondono facilmente negli ambienti domestici anche attraverso

l'aria. I virus respiratori e il Parvovirus, infatti, possono essere veicolati anche per via aerogena o attraverso, ad esempio, le scarpe o le mani del proprietario venute accidentalmente a contatto con gatti o ambienti infetti. Consigliabile per il gatto indoor è il vaccino trivalente. L'antirabbica invece è obbligatoria solo per l'espatrio o per particolari situazioni come le mostre feline. Alcuni Paesi, oltre alla vaccinazione, richiedono anche il dosaggio degli anticorpi prodotti dal vaccino, così come lo richiede l'Italia per i gatti provenienti da Paesi extra UE, salvo eccezioni. La vaccinazione è un atto medico e come tale spetta solo al veterinario eseguirla, diversamente è un reato. Fare il vaccino non significa solo fare un'iniezione, ma è sapere come il prodotto va conservato, quale va somministrato e quando va richiamato; è valutare se quel gatto, in quel momento, è in salute e quindi in grado di sopportarlo; è avere le competenze e le conoscenze per gestire eventuali reazioni avverse!

## Il libretto delle vaccinazioni

Il veterinario rilascerà a ogni proprietario un apposito **libretto delle vaccinazioni**, sul quale saranno riportate le vaccinazioni a cui è stato sottoposto il gatto, le date consigliate per il richiamo, i trattamenti eseguiti e gli interventi chirurgici. Il libretto deve sempre accompagnare il gatto quando lo si porta dal veterinario, quando si va in vacanza, quando l'animale cambia proprietario.



Una delle motivazioni che spinge i proprietari di gatti a non vaccinare è la paura dei fibrosarcomi, neoplasie maligne piuttosto frequenti che si possono sviluppare in seguito a inoculazione sottocutanea di farmaci. Inizialmente, infatti, si riteneva che fossero causati dall'inoculazione di vaccini con adiuvante a base di alluminio. Oggi è stato ampiamente dimostrato che molte sostanze, e non solo i vaccini quindi, iniettate per via sottocutanea o intramuscolare possono dar luogo a sarcomi, anche a distanza di molti anni. È preferibile, quindi, eseguire le iniezioni a livello degli arti. Da qualche anno c'è la possibilità di eseguire test di titolazione anticorpale nel gatto per Parvovirosi, Calicivirosi ed Herpesvirosi (il campione di siero viene inviato in particolari laboratori e refertato entro 15 giorni). Occorre ricordare che un titolo "positivo"/protettivo ottenuto un determinato giorno non è necessariamente predittivo di un titolo "positivo" in qualsiasi momento nel futuro! La titolazione si consiglia negli animali immunosoppressi (per presenza di malattie concomitanti o a seguito di terapie) o che sono stati affetti in passato da malattie immunomediata. Se è presente un titolo anticorpale protettivo la vaccinazione può essere evitata. Poiché i titoli anticorpali possono non correlarsi affidabilmente o prevedere il grado di protezione e la sensibilità di un singolo soggetto, il Comitato consultivo veterinario raccomanda di utilizzare intervalli vaccinali definiti.



# Una vanità TUTTA AL MASCHILE

*A partire dalla pubertà, inizia a crescere di circa mezzo millimetro al giorno, coprendo il volto in modo più o meno uniforme. È la barba, l'orgoglio di molti uomini che considerano la sua cura un momento di raffinato piacere, da associare a trattamenti cosmetici specifici, per garantirne lucidità, morbidezza e salute*

I cosmetici indicati per la preparazione alla rasatura hanno caratteristiche differenti, a seconda del tipo di rasoio che si utilizza. La rasatura bagnata, ossia con lametta, richiede che i peli siano prima ammorbiditi mediante una corretta idratazione, poiché in tal modo essi opporranno minor resistenza al taglio. Per questo motivo, prima di effettuare una rasatura con lametta, può essere utile applicare sul volto un panno inumidito con acqua calda oppure effettuare la rasatura dopo la doccia. Per ridurre ulteriormente l'attrito esercitato dalla lama sulla pelle si rende, inoltre, necessario ricorrere a prodotti (sapone da barba, crema gel, schiuma aerosol) dotati di elevata viscosità, per favorire lo scorrimento

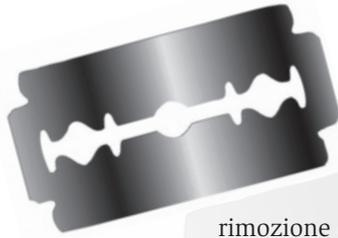
del rasoio ed evitare possibili tagli o abrasioni. Le schiume da barba sono oggi le preferite, sebbene anche i gel e le creme contengano i medesimi ingredienti, ma in proporzioni e combinazioni diverse. Tra questi ci sono componenti dotati di proprietà filmogena della pelle e del pelo, umettanti, lubrificanti e agenti antibatterici, come la clorexidina, il triclosan e il tea tree oil. Per evitare la sensazione di calore tipica dopo la rasatura, in essi sono inoltre presenti agenti rinfrescanti, come mentolo e canfora. In alternativa alla schiuma si può ricorrere al sapone da barba da utilizzare con il pennello, che offre il vantaggio di un maggiore ammorbidimento dei peli, o la crema da barba, un'emulsione olio in acqua che si applica mediante

massaggio. Dopo l'utilizzo di quest'ultima formulazione è bene comunque effettuare un abbondante risciacquo, poiché tende a persistere maggiormente sulla pelle. Per la rasatura a secco, ossia mediante rasoio elettrico, la barba non deve essere preventivamente inumidita e anche la pelle deve restare asciutta. In questo modo i peli saranno eretti, per essere agevolmente catturati dai pettini del rasoio. I prodotti per questo tipo di rasatura sono lozioni e stick adsorbenti che riducono la presenza di acqua e grassi sia sulla pelle sia sui peli. Le lozioni sono soprattutto soluzioni idroalcoliche, poiché l'alcol è in grado di rimuovere l'umidità per evaporazione e svolge un'azione astringente per favorire l'erezione dei peli. Gli stick sono, invece, formulati

con sostanze adsorbenti come il talco, l'ossido di zinco, il caolino, la silice colloidale, capaci di assorbire l'umidità cutanea e il sebo e di diminuire l'attrito, favorendo lo scorrimento del rasoio. Per quanto riguarda i trattamenti dopobarba è bene ricordare che la rasatura rappresenta comunque un'aggressione per la cute che può irritarsi e, nel peggiore dei casi, lesionarsi con tagli e abrasioni. I prodotti dopobarba devono, pertanto, conferire una sensazione di sollievo, alleviare l'irritazione e rinfrescare. Le preparazioni più note a tale scopo sono le lozioni idroalcoliche profumate, ma esistono anche creme e gel. Per rigenerare l'epidermide e il film idrolipidico danneggiato, nelle suddette preparazioni si ritrovano specifici ingredienti, come estratti di aloe, acque termali, sucralfato e sali di calcio. L'azione decongestionante è, invece, riconducibile a ingredienti, come il bisabololo, l'acido glicirretico, il pantenolo ed estratti di camomilla e amamelide. L'efficacia rinfrescante viene, infine, potenziata dal mentolo, mentre per un'azione antisettica vengono aggiunti triclosan, derivati dell'ammonio quaternario e clorexidina.

## La cura di barba e baffi

Per gli uomini che amano portare barba lunga e baffi alla Clark Gable oppure in versione classica alla Magnum P.I., la famosa serie televisiva degli anni '80, i prodotti da avere sempre a disposizione sono shampoo, olio, balsamo e cera. Due volte alla settimana, per l'igiene specifica di barba e baffi, è consigliabile effettuare una deterzione con cosmetici dotati di proprietà purificanti e che rispettino il pH acido della pelle maschile, compreso tra 4,5 e 5. Questi prodotti sono formulati con agenti antiforfora, come zinco piritione e piroctone olamine, con estratti vegetali, quali la moringa dall'azione purificante e la menta rinfrescante, con esfolianti per la



rimozione delle cellule morte e con sostanze emollienti e lenitive, come il pantenolo e la glicerina. Applicati in gocce su tutta la lunghezza della barba asciutta o umida, gli oli per barba garantiscono, invece, morbidezza e lucentezza ai peli del viso, grazie alla presenza di ingredienti vegetali, come l'olio di mandorle dolci, jojoba e argan, e di vitamina E dall'efficacia emolliente, idratante e antiage. Per un'applicazione ottimale si consiglia di strofinare l'olio preventivamente tra le mani per riscaldarlo, esaltandone le proprietà, e di massaggiarlo sulla barba e sulla pelle sottostante. Quotidianamente, per il trattamento di barbe e baffi più ribelli, è possibile ricorrere al balsamo, che ammorbidisce i peli e ne favorisce la pettinabilità, districando i nodi. Alcuni balsami sono, inoltre, indicati nelle prime settimane di crescita della barba, per prevenire le irritazioni della pelle e ridurre il fastidioso prurito, dovuto alla crescita dei peli. E, infine, per i più esigenti che amano baffi scolpiti esiste la cera, con capacità di tenuta differente, a seconda della sua composizione. Piacevole al tatto, la cera definisce e disciplina i baffi. In tubetto o in vaso, la cera per baffi può contenere vaselina e

oli minerali, oppure le più moderne grassi specificatamente naturali, come cera d'api, burro di karité, olio d'argan, olio di jojoba e olio di vinaccioli. Un consiglio consiste nello scaldare lievemente il prodotto prima dell'uso. In questo modo la cera sarà più malleabile e disciplinerà i baffi in modo migliore. Per ottenere una cera dalla consistenza ottimale è possibile porre il barattolo chiuso sotto l'acqua calda del rubinetto per due minuti.

## Gli inconvenienti della rasatura

Un problema molto frequente della rasatura consiste nella pseudofollicolite, un'inflammatione che si manifesta quando i peli duri e con angolatura molto stretta fuoriescono dal follicolo, curvano e poi rientrano nella pelle. Per evitare questo disturbo si può ricorrere a creme esfolianti che contengano per esempio alfa-idrossiacidi. Quando la follicolite è in atto conviene, comunque, sospendere la rasatura per un paio di settimane e successivamente applicare al termine della routine quotidiana dei gel astringenti a base di sali di zinco o di alluminio e di amamelide. Quando la pelle è particolarmente sensibile può comparire dopo la rasatura una fastidiosa dermatite irritativa, caratterizzata da rossore, prurito e bruciore. Anche in questo caso sarebbe consigliabile sospendere la rasatura per qualche giorno e

applicare la sera un prodotto emolliente e lenitivo. In presenza di irritazioni in genere è, infine, necessario evitare come dopobarba le lozioni idroalcoliche, che tendono a impoverire il film idrolipidico cutaneo e preferire, invece, creme astringenti e lenitive a base di ossido di zinco.



## LA TISANA

### ROSA CANINA

(*Rosa canina L.*)

Si tratta di un arbusto legnoso diffuso in gran parte dell'Europa dal Mediterraneo alla Scandinavia che può crescere fino ai 1900 metri di altezza. La possiamo trovare diffusa lungo le siepi e nelle macchie. La droga, ovvero la parte ricca di principi attivi, è costituita dai falsi frutti che botanicamente vengono chiamati cinorrodi, che vengono privati dei frutti interni e della maggior parte della peluria presente nel ricettacolo. Le principali componenti presenti sono la Vit. C, pectine, tannini, zuccheri, acidi organici, carotenoidi, tracce di flavonoidi e antociani. In particolare la componente di Vit. C è percentualmente fra le più alte presente nei vegetali, superiore a quella presente negli agrumi, per cui è tradizionalmente utilizzata nel trattamento degli stati febbrili da raffreddamento e nei casi di carenza vitaminica. Il suo utilizzo è consigliato nelle rinofaringiti, tonsilliti dei bambini che sono soggetti a ricadute anche dopo trattamenti antibiotici. Dai semi di una varietà di rosa (*Rosa mosqueta*) che cresce in particolarmente in Cile, si può estrarre un olio con grandi proprietà elasticizzanti e rigeneranti a livello cutaneo in grado di limitare la formazione di cheloidi.

### GOJI

(*Lycium barbarum L.*)

Negli ultimi anni sono diventate di "moda" nuove piante, una di esse è sicuramente il Goji. La loro storia è comunque antichissima essendo stata già citata nel manuale di erboristeria probabilmente scritto intorno al 300 a. C., ma attribuito all'imperatore Shennong Ben Cao Jing (2800 a. C.). In esso questa pianta viene citata come curativa per una serie di mali e anche efficace per fortificare muscoli e ossa e rallentare l'invecchiamento. Coltivate da migliaia di anni sono un elemento essenziale della medicina cinese. Queste bacche rosse crescono spontaneamente nelle valli himalayane, nella Mongolia, nel Tibet, nelle province cinesi dello Xinjiang e dello Ningxia. Molteplici sono i principi attivi presenti in questi frutti, tanto da renderli un integratore alimentare fra i più completi e ricchi. Pur non esistendo studi scientifici sufficienti, e quindi considerando con la dovuta cautela alcune proprietà ad essi attribuite, li possiamo considerare buoni apportatori di minerali quali calcio, potassio, ferro, zinco e selenio, vitamine A, C, E (mix in grado di combattere lo stress ossidativo cellulare), polisaccaridi specifici detti *barbarum polysaccharides* (con ipotizzate proprietà antiossidanti, antiradicaliche, antitumorali, immunitarie).

### MIRTILLO BACCHE

(*Vaccinium myrtillus L.*)

Quando camminiamo nei boschi è una gioia incontrare questi piccoli arbusti che spesso tappezzano i pendii sempre silicei e trarre ristoro dai loro frutti succosi, dolci e delicati, graditi anche ai bambini. Nel fare questo forse non apprezziamo pienamente le virtù di questa umile pianta. Fra i principali componenti possiamo citare i tannini, i flavonoidi, gli antociani: principi attivi che caratterizzano l'azione di questa pianta. I primi hanno un'azione astringente a livello intestinale, rendendo il mirtillo uno dei frutti più salubri per soggetti colitici. I composti flavonoidi con un'azione chiamata "simil vit.P" diminuiscono la permeabilità capillare e ne rinforzano la resistenza. Gli antociani si sono rivelati utili in oftalmologia in quanto sono in grado di agire sugli enzimi retinici con il risultato di aumentare la velocità di rigenerazione dei pigmenti della retina e migliorare la qualità della vista. Il mirtillo è utile anche per il controllo di zuccheri nel sangue, così da essere uno dei frutti consentiti in soggetti diabetici. Prima dell'affermarsi del mirtillo rosso americano il *Vaccinium myrtillus* era già suggerito per le infezioni urinarie e l'enuresi notturna (B. Brigo).

### OLIVELLO SPINOSO

(*Hippophae rhamnoides L.*)

Originario della Cina occidentale e dell'Himalaya si è diffuso ampiamente in Medio Oriente ed Europa. Si tratta di una pianta rustica che si adatta bene a terreni poveri e instabili che li consolida grazie al suo espanso impianto radicale e li arricchisce. Può crescere fino ai 1800 metri d'altitudine. È impiegato da secoli in diversi sistemi di Medicina Tradizionale sia sotto forma di olio ricavato dai semi, sia come pianta o frutti. Lo troviamo infatti indicato per vari disturbi nella medicina indiana, cinese, tibetana, mongola ed europea dove i frutti venivano prescritti in caso di anemia, diarrea, reumatismi e dermatiti. Molteplici sono i principi attivi individuati: in primis è particolarmente ricco di acido ascorbico (Vit. C), diversi tipologie di steroidi, flavonoli, flavonoidi, carotenoidi...; l'olio è una importante fonte di Vit. E e acidi grassi essenziali. Diversi studi hanno confermato le proprietà tonico-adattogene, antiossidante e antinfiammatoria, altri hanno evidenziato una possibile attività cardioprotettiva e regolarizzatrice dei valori ematici, neuroprotettiva. Può essere controindicato in caso di assunzione di anticoagulanti o in presenza di calcoli renali.

**Q**uando ero ragazzino e andavo per boschi la raccomandazione dei "vecchi" del posto che mi veniva data in modo imperativo era quella di non mangiare le bacche che incontravo ad eccezione dei mirtilli, dei lamponi o delle more. Solo col tempo ho cominciato

a distinguere ciò che era buono da ciò che poteva essere causa di pericolo per la mia salute. Nonostante le remore inconse che ancora mi rimangono, ho via via scoperto, anche attraverso lo studio e l'approfondimento, la ricchezza e il valore alimentare salutistico di molti di quei frutti poco conosciuti che crescono spesso spontanei. La possibilità di cibarsi di piante spontanee edibili era già stata evidenziata

dal medico e naturalista Giovanni Targioni-Tozzetti (1712-1783) nel suo libro *De alimenti urgenzia* in cui trattava il loro utilizzo alimentare in periodi di carestia. Con questa sua opera nacque una nuova scienza che prende nome proprio da un termine da lui coniato: l'Alimurgia, da cui piante "alimurgiche" ovvero piante spontanee e selvatiche con proprietà alimentari e salutistiche.

*Le ricerche più recenti hanno valorizzato le proprietà di molte bacche, che possiamo considerare nel contempo alimenti e farmaci in grado di apportare elementi essenziali al nostro star bene*

#### La ricetta

Rosa canina cinorrodi	30%
Goji bacche	30%
Mirtillo bacche	20%
Olivello spinoso frutti	20%

#### PREPARAZIONE

INFUSIONE IN ACQUA SOTTO LA BOLLITURA (ECESSIVO CALORE INIBISCE LE VITAMINE PRESENTI) A PARTIRE DA 15 MINUTI FINO AL RAFFREDDAMENTO. UN CUCCHIAIO IN 150-180 ML DI ACQUA. OPPURE 2 CUCCHIAI IN 1/5 LITRO E BERE 2-3 TAZZE AL DI

# Benefiche bacche...

## FASCIA SENZA CUCITURE PER LE DONNE IN ATTESA

Reggiseni smart, reggiseni allattamento e guaine pre-parto, fondamentali per aiutare il sostegno delle parti del corpo aggravate dal crescente peso, contenere l'allungamento delle fibre muscolari ed evitare cedimenti dei tessuti muscolari: sono alcuni dei prodotti che compongono il brand Relax Maternity. Sono indumenti che aiutano a distribuire correttamente il peso del corpo e a proteggere la pelle da frizioni meccaniche e infezioni batteriche. Il valore aggiunto è dato dai tessuti utilizzati: il cotone che garantisce il massimo della morbidezza e della vestibilità, il latte e l'argento X-Static. Vi segnaliamo in particolare la **Fascia**

**Premaman Senza Cuciture**, indicata per il sostegno di anca e schiena, e se si necessita di un leggero supporto per i muscoli addominali durante la gravidanza. La fibra X-Static, con cui è realizzata svolge un'azione antibatterica e antisettica, e questo tipo di filato protegge la donna dalle onde elettromagnetiche di radio, tv e cellulari. Disponibile nelle taglie dalla S alla XXL, a partire da 22 euro.

**Calze GT**  
0376780686



## SALVIETTE MONOUSO PER OCCHI



Si chiama **Blefadine** ed è la salvietta monouso di cotone naturale presentata da Doc Ofta, imbevuta di una soluzione a base di Hy-Ter (acido ialuronico più estratti naturali di melaleuca) e di aloe in grado di svolgere un'attività detergente, emolliente, lenitiva e decongestionante. Formulata con antinfiammatori e antisettici

naturali, consente di ottenere un rapido sollievo dai sintomi legati a patologie oculari di tipo allergico, infiammatorio o infettivo e anche in pazienti che soffrono di rosacea o acne. Grazie al sistema Hy-Ter, risulta particolarmente indicata per l'igiene delle palpebre e delle ciglia e come coadiuvante dell'antisettico nel pre e post chirurgico e nel trattamento di congiuntiviti batteriche e allergiche e di blefarocongiuntiviti. Si suggerisce di passare la salvietta delicatamente sulla palpebra e sulle ciglia dall'angolo interno dell'occhio verso l'angolo esterno, tenendo l'occhio chiuso, ripetendo l'operazione per 1-2 minuti.

La confezione da 28 salviette monouso costa 21,50 euro.

**Doc Generici Srl**  
02655341

## CONTORNO OCCHI FRESCO E IDRATATO

**Hydragenist Gel Occhi Idra-Levigante Anti-Età** è un gel trasparente formulato dai Laboratoires Lierac che dona una sensazione di freschezza immediata grazie a un'emulsione a fase inversa che, rompendosi all'applicazione, libera la sua fase acquosa. Arricchito con NMF (urea, acido pirrolidonecarbossilico, sodio lattato, acido glutammico e glicina) dal forte potere di ritenzione idrica, questo gel fresco ha anche un effetto idratante. Inoltre la glicerina vegetale, ottenuta a partire da olio di colza e di cocco, apporta un'idratazione immediata grazie alle sue proprietà igroscopiche (cattore d'acqua). Quest'associazione distende istantaneamente il contorno occhi. L'effetto fresco istantaneo è rafforzato dall'applicatore in zamak criotermico (lega di zinco, alluminio, magnesio e rame) che stimola la microcircolazione del contorno occhi e favorisce l'azione decongestionante. Da applicare mattina e sera, dopo la pulizia e prima della routine di trattamento abituale. Il prezzo consigliato per il tubetto da 15 ml è di 29 euro.



**Ales Groupe**  
lierac@alesgroupe.it

## PER UNA PELLE PURA E IDRATATA

Aquabella: questo il nome della linea dedicata da Nuxe alle giovani donne con pelle impura mista, che associa la fresca idratazione della Ninfea bianca del Madagascar all'effetto "pelle bella" di un Complesso Blur vegetale esclusivo e brevettato. 3 prodotti, per 3 gesti, per idratare e infondere la purezza e la freschezza

di una pelle sana. **Aquabella Gel Purificante Microesfoliante** (in foto, tubo da 150 ml al prezzo di 13,90 euro), indicato per un uso quotidiano, deterge la pelle in profondità e senza seccarla grazie ai principi attivi sopra citati, ed elimina il sebo in eccesso. Ricca di microsferule blu di origine naturale, elimina delicatamente le irregolarità della pelle. Si suggerisce di applicare il gel mattina e sera, emulsionando sulla pelle umida con le punte delle dita (evitando il contorno occhi) prima di risciacquare.



**Nuxe**  
it.nuxe.com

## UNA GUSTOSA BARRETTA SOSTITUTIVA

Una gustosa barretta sostitutiva del pasto, con il 26% di frutta, ricca di fibre e proteine vegetali. È **Pesoforma Barretta Avena, Arancia e Cacao**, indicata sia per la perdita che per il mantenimento del peso: per un pasto equilibrato, con il 26% di frutta e in sole 207 kcal. Oltre ad avena e arancia, contiene anche uva e fave di cacao, dalle proprietà antiossidanti. Due barrette equivalgono a un pasto completo: un mix di proteine vegetali e fibre, ideale per chi vuole rimanere in linea con naturalezza. 100% vegetale, con 13 vitamine e 11 minerali, ma senza olio di palma, fa parte della nuova gamma total green Pesoforma Nature, e la sua efficacia è approvata anche dall'EFSA (Ente Europeo per la sicurezza alimentare). L'astuccio da 8 barrette da 31 g l'una ha un prezzo consigliato a partire da 8,90 euro.



**Nutrition & Santé**  
n.verde 800018124

## VETRINA

### TRATTAMENTO PER PELLE SENSIBILE

**Promedial** è la linea cosmetica giapponese per la cura quotidiana della pelle sensibile che assicura un'idratazione più profonda e, grazie a principi attivi esclusivi per il controllo della flora batterica cutanea, una pelle sana e luminosa. Si compone di prodotti specifici per migliorare la funzione barriera protettiva della pelle, contribuendo ad alleviare l'irritazione e a ristabilire il naturale livello di idratazione.



Il trattamento Promedial in tre fasi prevede una prima fase di detersione, una seconda fase di pretrattamento, e una fase di trattamento immediatamente successiva per la ricostruzione della barriera cutanea. Contiene attivi esclusivi per il controllo della flora batterica cutanea: Alfa-glucan oligosaccaride e Collagen Tripeptide. In foto vi presentiamo la Mousse Detergente (flacone da 110 ml a 26,90 euro), la Lozione Pre-Idratante (flacone da 110 ml a 32,90 euro) e la Crema Idratante (vaso da 50 ml a 34,90 euro).

**Rohto**  
[www.promedial.it](http://www.promedial.it)

### CREMA VISO NUTRIENTE ANTIETA'

Un'innovativa linea di Cosmetici Magistrali specifica per nutrire, rimpolpare e proteggere le pelli mature. Si tratta di **Nutriage**, una linea a base di Melatosphere, melatonina incapsulata in "oleosphere", microparticelle di oli vegetali dermoaffini (olio di avocado, opuntia e rosa mosqueta), in grado di agire in profondità, aiutando a riparare la pelle dai danni ossidativi e a ripristinare la barriera cutanea. In foto vi segnaliamo Nutriage Cream, un trattamento nutriente anti-age multi-performance, formulato con la tecnologia Melatosphere e burro di karité. Restituisce alla pelle morbidezza ed elasticità e aiuta a rinforzare e a proteggere la pelle dalle aggressioni esterne, attenuando i rossori. La pelle risulta rivitalizzata, più nutrita e luminosa, come rimpolpata. Nutriage Cream è adatta alle pelli tendenzialmente secche e fragili, sia come trattamento giorno che come trattamento notte. Il vasetto da 50 ml costa 50 euro.



**Difa Cooper S.p.A.**  
**029659031**

### ENZIMI, PSILLIO E ZENZERO PER IL BENESSERE INTESTINALE

Gli enzimi sono elementi che aumentano la velocità di reazione dei processi biologici e anche metabolici. Sono implicati nella digestione dei nutrienti e possono essere un supporto in caso di digestione lenta. L'integrazione con psillio, associato a un estratto ad attività procinetica come lo zenzero, a un mix di enzimi digestivi e acqua in abbondanza crea la condizione per un corretto benessere intestinale. Per questo Specchiasol ha scelto questi 3 elementi per la formulazione di **Cotipsilium Kinetic**. Questo integratore alimentare aiuta a regolare il transito intestinale grazie allo psillio e allo zenzero, e favorisce

la digestione di: amidi, lattosio e grassi grazie a un insieme di enzimi vegetali altamente selezionati. Completano la formulazione la pera e



il tamarindo, ricchi di acidi organici, zuccheri e sostanze mucilagginose e dunque noti per la loro attività di regolazione dell'intestino. Si suggerisce l'assunzione di 1 bustina, 2 volte al giorno, lontano dai pasti (colazione e pranzo). L'astuccio da 18 stick pack ha un prezzo consigliato di 11,10 euro.

**Specchiasol**  
**0220520276**

### IL MAGNESIO CONTRO LA STANCHEZZA

Stanchezza: è senza dubbio uno dei termini protagonisti dell'età moderna. A venirci in aiuto quando ci sentiamo particolarmente stanchi è il magnesio, un minerale essenziale per il normale metabolismo energetico, importantissimo nei processi fisiologici del nostro organismo: contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione muscolare. **Magnosol Fast** ad esempio è un integratore alimentare di magnesio dalla composizione orosolubile. Disponibile in pratiche bustine monodose da portare ovunque, si può assumere in qualsiasi momento, senz'acqua. Senza glutine, senza zuccheri e senza lattosio, è consigliato quando ci si sente privi di energie, e in tutti i casi di carenza o di aumentato fabbisogno di magnesio. Si consiglia di assumere una bustina al giorno. L'astuccio da 20 bustine orosolubili da 1,25 g l'una costa 13,40 euro.



**Mylan**  
**n.verde 800959500**

### UNA CREMA DA BARBA AMMORBIDENTE E RINFRESCANTE

Anche all'uomo piace prendersi cura della propria pelle. Per questo, Laboratorihur ha formulato alcuni prodotti pensati proprio per la bellezza e la cura della pelle maschile.

**Pistacchio/Menta 38Man**, ad esempio, è una crema da barba ammorbidente, ideale per la rasatura di precisione, che contribuisce a rendere la pelle morbida e fresca e prepararla alla rasatura, senza dover ricorrere a pre o a dopobarba. A base di olio di pistacchio, vitaminico, olio di mandorle, ammorbidente, menta, rinfrescante, avocado, nutriente, e jojoba, umettante, è un prodotto Pure Bio & Vegan. Si consiglia di stendere la crema sulla zona da radere, massaggiare accuratamente e procedere con la rasatura. Il flacone da 200 ml costa 30 euro.



**Laboratorihur**  
**055535959**

## SHAMPOO AD AZIONE DETOX

Le polveri sottili presenti nell'aria inquinata unite all'azione dei raggi ultravioletti e al sebo, la cui produzione tende ad aumentare in caso di stress o affaticamento psicofisico, possono "intossicare" il cuoio capelluto, renderlo più untuoso, provocarne l'eccessiva desquamazione e causare una sensazione di disagio. Per contrastare questi effetti e restituire leggerezza e benessere alla cute, Biokap propone lo **Shampoo Nero**

**Detossinante** che permette di rimuovere impurità ed eccesso di sebo con un'azione allo stesso tempo purificante e lenitiva. La sua formulazione contiene argille nere, particolarmente ricche di minerali e oligoelementi, con azione detossinante e purificante; carbone vegetale, che favorisce la rimozione delle cellule morte e stimolare il turn over cellulare; mentolo ed



estratto di rosmarino bio, con proprietà rinfrescanti e decongestionanti; pantenolo (pro vitamina B5) e derivato vegetale dello xilitolo e tensioattivi dolci di origine vegetale. Da distribuire sui capelli bagnati e lasciare agire per qualche secondo, prima di risciacquare. Il flacone da 200 ml costa 11 euro.

**Bios Line**  
[info@biosline.com](mailto:info@biosline.com)

## OLIO LENITIVO PER PELLE SECCA

**Exomega Control** è la linea di A-Derma sviluppata per il trattamento della pelle secca o molto secca a tendenza atopica attraverso formule naturali ed efficaci. Ne fa parte l'Olio Lavante Emolliente, piacevole all'utilizzo e dalla fragranza delicata, la cui consistenza lo rende non scivoloso, facile da risciacquare e dal potere schiumogeno rinforzato. Lenitivo fin dalla prima doccia, grazie all'estratto di plantule di avena rhealba, contrasta la pelle secca, ed è adatto a tutta la famiglia: lattanti, bambini, adulti. Può essere utilizzato sia per il viso che per il corpo; neutralizza inoltre gli effetti dell'acqua calcarea, contrastando il disseccamento della pelle. La sua formulazione conta il 91% di ingredienti di origine naturale e ha una tollerabilità del 100%. Il flacone da 200 ml ha un prezzo consigliato di 15,50 euro.



**Pierre Fabre Italia**  
02477941

## CREMA CORPO AL PROFUMO DI MEDITERRANEO

**Fior di Salina** è il nome della nuova linea firmata L'Erborario, nata a partire da uno degli ultimi progetti del FAI. L'ingrediente speciale a cui è ispirata è il Sale proveniente dalle Saline Conti Vecchi: sito di archeologia industriale ad Assemini, in provincia di Cagliari, che dal 2017 è entrato nella rosa dei Beni valorizzati dal FAI. La Crema Corpo (in foto, tubo da 200 ml al prezzo di 18 euro) è una crema dalla duplice virtù: da un lato si prende cura della pelle grazie ai suoi attivi vegetali, come gli estratti di salicornia, di foglie di lentisco e di foglie di corbezzolo, dall'altro avvolge la persona con la sua profumazione acquatica e frizzante, con l'impressione di aver colto i profumati doni marini e vegetali del Mediterraneo. Potete usarla dopo il bagno o la doccia, distribuendola accuratamente con un ampio massaggio sulla pelle di tutto il corpo.



**L'Erborario**  
03714911

## GOCCE PER IL DISCOMFORT OCULARE

Per umettare, idratare e rinfrescare gli occhi affaticati o arrossati si può ricorrere a un prodotto come **Nutrilen Gocce Oculari**. La loro formulazione completa, a base di acido ialuronico, estratti vegetali (mirtillo nero, hamamelis virginiana, camomilla recutita ed euphrasia officinalis) e glicerina vegetale, ne consente l'utilizzo in moltissime situazioni di discomfort oculare, quali stati di arrossamento e irritazione oculare, grazie all'azione lenitiva, umettante, rinfrescante e protettiva. Favoriscono inoltre l'idratazione e la lubrificazione oculare, riducendo la secchezza oculare occasionale indotta da fattori ambientali (vento, salsedine, smog, fumo, polvere), uso prolungato del computer, studio intenso, guida prolungata. Sono indicate anche in associazione alle lenti a contatto, e sono adatte sia a bambini che ad adulti. Si suggerisce di instillare 2/3 gocce in ciascun occhio ogni qualvolta necessario: la confezione contiene 10 fiale monodose (prezzo: 14,90 euro).



**Nutrileya**  
0599110991

## INTEGRATORE ANTI-AGE IN BARATTOLO

Un integratore alimentare anti-age in barattolo, formulato per combattere i segni del tempo, migliorare la qualità della vita e prevenire i problemi dell'età: è **Longevity** di iCare. La sua miscela di peptidi bioattivi di collagene di alta qualità (Bobybalance, Fortigel, Verisol) e di vitamina C contribuisce alla formazione del collagene, per una migliore funzionalità delle articolazioni e delle cartilagini, una struttura ossea più solida, e al miglioramento dell'aspetto delle rughe, dell'elasticità della pelle e al mantenimento e alla crescita muscolare. Si consiglia di assumere un misurino (pari a circa 2,50 g di prodotto) in 100 ml di acqua o succo di frutta due volte al giorno, preferibilmente lontano dai pasti principali, per un ciclo di 90 giorni. Una volta diluito è completamente incolore e insapore. Senza grassi, senza carboidrati e senza glutine, è disponibile nel barattolo da 150 g con proprio misurino al prezzo di 59,00 euro.



**Sirpea**  
0298280925

# Le numerose proprietà dell'elicriso.

*L'elicriso (Helichrysum italicum (Roth) G. Don, fam. Asteraceae) è una pianta tipica dell'area mediterranea, dal profumo molto intenso, assai diffusa in prossimità delle regioni costiere*

**S**i deve al dottore Leonardo Santini (1904-1983), medico condotto in Garfagnana (Toscana), l'osservazione che l'elicriso (sommità fiorite), utilizzato dalla gente del posto in maniera empirica per curare diverse affezioni a carico soprattutto dell'apparato respiratorio (tosse, bronchite, ecc.), manifestava un interessante e benefico effetto anche nelle *patologie artrosiche* e, soprattutto, nelle *dermatopatie* quali *psoriasi* e *forme eczematose* ove, con il suo impiego sia per uso interno che locale, si assisteva a un graduale e netto miglioramento del quadro clinico (regressione dell'eritema, diminuzione del prurito quando presente, ecc.). Incuriosito dai riscontri ottenuti, iniziò a studiare la pianta e le sue indagini rappresentano tuttora una preziosa fonte di dati per la ricerca sull'attività clinica dell'elicriso, il cui uso era caduto nell'oblio. Studi successivi, eseguiti presso l'Università di Pisa (anni '50 del secolo scorso), e voluti dallo stesso dottor Santini, confermarono le sue segnalazioni circa le *proprietà antinfiammatoria, anti allergica, eudermica, balsamica, antibatterica ed espettorante* attribuite alla pianta e ipotizzarono per *Helichrysum italicum* un'azione *corticosurrenalica* e *antiepatotossica* (attività disintossicante a livello epatico).

A conferma di quanto brillantemente anticipato dal dottor Santini, negli ultimi anni è stato pubblicato uno studio realizzato dal Dipartimento di Farmacologia dell'Università di Valencia che ha confermato le *proprietà antiflogistiche (cortison-like)* della pianta ed evidenziato quelle *antiossidanti* (2004). La ricerca è stata effettuata

sia *in vitro* che *in vivo* su modelli animali. Secondo gli autori, tali proprietà possono essere spiegate attraverso "effetti multipli", compresa l'inibizione degli enzimi infiammatori, l'azione scavenger dei radicali liberi e l'attività simil-corticoide. Nel fitocomplesso della pianta sono presenti, non a caso, flavonoidi, acido caffeico, olio essenziale, principi amari (lattoni sesquiterpenici), tannini, ecc. in grado di svolgere tali attività. Un ulteriore studio condotto da un gruppo di ricercatori del *Co.S.Me.Se.* (Consorzio Interuniversitario per lo Studio dei Metaboliti Secondari), diretto dal prof. Mauro Ballero dell'Università di Cagliari, ha isolato da una sottospecie di elicriso (*Helichrysum italicum* ssp. *microphyllum*), particolarmente diffusa in Sardegna, un principio attivo denominato *Arzanolo* (Arzana è il paese dove si ritrova in quantità questa sottospecie), in grado di manifestare *in vitro* proprietà antivirali nei confronti del virus dell'HIV, e *in vivo* proprietà antinfiammatorie.

Una revisione sistematica riguardante gli studi effettuati sull'Elicriso, pubblicata sulla rivista *Journal of Ethnopharmacology* (2014) è giunta alla conclusione che "*Helichrysum italicum* è una pianta medicinale con promettenti attività farmacologiche. Tuttavia, la maggior parte delle sue applicazioni tradizionalmente dichiarate non sono ancora state provate scientificamente. Sono necessari studi clinici per confermare ulteriormente questi dati e promuovere *Helichrysum italicum* come uno strumento importante nel trattamento di diverse malattie".

La letteratura scientifica non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale.



PERDI PESO E RESTI IN FORMA

# PESOFORMA<sup>®</sup>

*Nature*



## LA NUOVA LINEA PER LA LINEA DI CHI SCEGLIE GREEN



• Ricette Vegetali

• Ingredienti selezionati

• Con Fibre

• Con Vitamine e Minerali\*

• Senza olio di Palma



Leggere con attenzione le indicazioni riportate sulle confezioni.  
\*Valido per i sostituti del pasto

Scopri di più su:  
[www.pesoforma.com](http://www.pesoforma.com)  
Seguici su facebook



Da oggi puoi scegliere  
l'aroma che preferisci

**Il primo**  
neo **Borocillina**  
*Gola Dolore*



**Limone  
e Miele**



Sono medicinali a base di flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 07/09/2017.