



# Farmacia MARZANO

1878

LA TUA FARMACIA

ISSN 2279-6274

tecniche nuove

**IGIENE DENTALE**  
**QUANDO FANNO**  
**MALE LE GENGIVE**

**PEDIATRIA**  
**L'USO CORRETTO**  
**DEGLI ANTIBIOTICI**

**COSMETICA**

**LA BELLEZZA DELLE UNGHIE**



00209060

MICOTERAPIA FUNZIONALE:

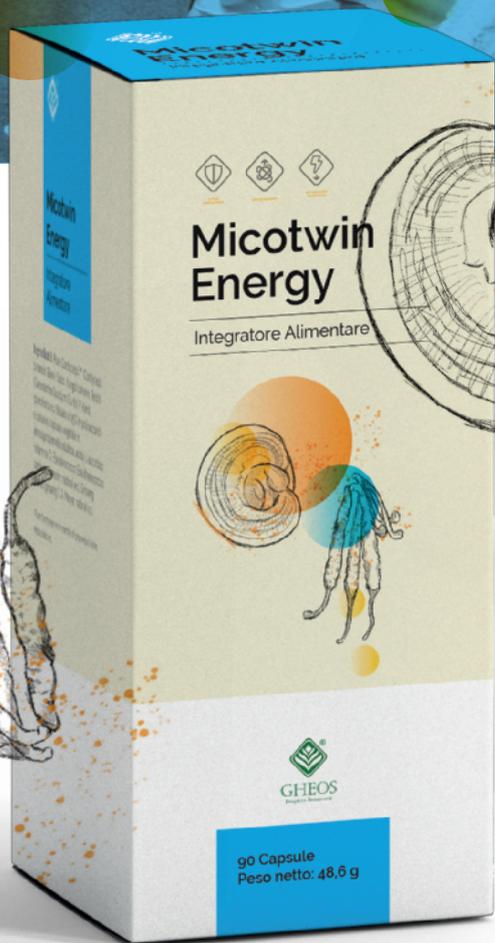
Eccellenza in Medicina Funzionale  
Eccellenza in Micoterapia



# Micotwin Energy Energia Pura

Cordyceps e  
Ganoderma lucidum (Reishi),  
i micosinergici per la  
produzione energetica, con  
Vitamina C, Eleuterococco e  
Ginseng.

● Particolarmente indicato a tutti  
coloro che sono sottoposti a  
stress, sovraccarichi di lavoro  
(soprattutto di tipo mentale).



Richiedi un campione di Micotwin Energy  
e tutto il materiale informativo della linea  
MICOTERAPIA FUNZIONALE™ GHEOS

GHEOS PROGETTO BENESSERE  
Via XXV APRILE 21-23, GRASSOBBIO (BG)  
Tel. 035 - 335203 email: info@gheos.it



[www.gheos.it](http://www.gheos.it)

# E P I D<sup>®</sup>

Estratto di Propoli Idrodispersibile Decerata



## LINEA E.P.I.D.<sup>®</sup>

## I SUPEREROI CONTRO I MALESSERI DI STAGIONE



## Da Specchiasol, la linea di prodotti a base di Propoli E.P.I.D.<sup>®</sup>

DISPONIBILE IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA

www.specchiasol.it | Seguici su     

  
**SPECCHIASOL**  
Natura Scienza Salute

# La duplicità del farmaco

**N**el suo romanzo *Il nome della rosa*, da cui è tratta la citazione riportata, **Umberto Eco** ci ricorda che la parola 'farmaco' in greco, significa sia cura che veleno. Questa duplicità e ambiguità del farmaco costituisce il nucleo centrale del mito che racconta l'origine stessa della Medicina. Protagonista del racconto è Asclepio, figlio di Apollo, che riceve come dono da Atena il sangue sgorgato dalla testa di Medusa, mozzata per mano dell'eroe Perseo. Il sangue proveniente dalle vene di sinistra del collo è un potente veleno, tanto da poter risultare addirittura letale, mentre quello proveniente dalle vene di destra è in grado di curare gli uomini, tanto da poter addirittura resuscitare i morti. Seguendo il mito di Asclepio, si potrebbe affermare che l'intera storia della Medicina è pervasa dalla continua tensione alla ricerca di medicinali efficaci nella cura dei vari disturbi e delle diverse malattie, in totale assenza di fenomeni sfavorevoli. Questa ricerca corrisponde al tentativo di attingere unicamente al sangue prodigioso che sgorga dalla vena destra della Medusa. Gli effetti salvifici dei

farmaci e, in particolare degli antibiotici, risultano evidenti anche solo considerando i profondi cambiamenti avvenuti in termini di salute nell'ultimo secolo. All'inizio del '900 le tre principali cause di morte erano polmonite, tubercolosi, diarrea infettiva e la vita media era di 47 anni. Nel 2005, le cause di morte sono state la cardiopatia, il cancro e l'ictus, mentre la durata media della vita si è alzata a 78 anni. Gli studiosi di Storia della Medicina sono concordi nel ritenere che questo profondo mutamento è la conseguenza del controllo delle malattie infettive, provocate dagli agenti patogeni invasori. Essi attribuiscono tale risultato e il relativo aumento dell'aspettativa di vita principalmente a quattro innovazioni mediche: la vaccinazione, la sanificazione della pratica medica, la disinfezione dell'acqua e l'avvento dei farmaci antibiotici. Gli straordinari risultati ottenuti nell'ultimo secolo nel campo della salute non devono, tuttavia, far dimenticare il possibile rischio di potenziali effetti indesiderati conseguenti all'uso scorretto dei farmaci. Tale consapevolezza deve essere alla base della prescrizione, della scelta e dell'adattamento del farmaco alla singola persona, nella prevenzione e nella cura della malattia.

*“Ti ho detto,  
il limite tra  
il veleno e  
la medicina  
è assai  
lieve, i greci  
chiamavano  
entrambi  
Pharmacon”*



# "CIAO CIAO gonfiore"

FUNZIONALITÀ DEL  
**SISTEMA DIGERENTE**

• CURCUMA

ELIMINAZIONE DEL  
**GAS INTESTINALE**

• ZENZERO



**1 SOLA  
CAPSULA**  
DOPO I PASTI PRINCIPALI

**15 ENZIMI** DIGESTIVI VEGETALI  
e FERMENTI LATTICI VIVI

INTEGRATORE ALIMENTARE - SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO

MADE IN ITALY

[prolife-probiotici.it](http://prolife-probiotici.it)

**ZETA** Zeta Farmaceutici

# SOMMARIO

12



22



34

24



8



## 2 EDITORIALE

Bruno Brigo

## 6 PRONTO SOCCORSO FARMACI E ALIMENTI, LE COMBINAZIONI DA EVITARE

Maria Grazia Manfredi

## 8 ALIMENTAZIONE IL BELLO DEL FREDDO

Barbara Asprea

## 10 MEDICINA ALLA SCOPERTA DELLA FARMACOVIGILANZA

Piercarlo Salari

## 12 CELIACHIA ATTENZIONE ALLA DIETA VEGETARIANA!

Barbara Asprea

## 14 DIABETE ESAMI DI LABORATORIO IN PRESENZA DEL DIABETE

Valentina Lombardi

## 16 ANDROLOGIA DISTURBI ANDROLOGICI RIFERITI DAL PAZIENTE

Alberto Roggia

## 18 PEDIATRIA L'USO CORRETTO DEGLI

## ANTIBIOTICI

Roberto Marinello

## 20 NUTRIZIONE NUTRACEUTICA NELL'OSTEOPOROSI

Antonio Lunardi

## 22 AUTOANALISI IN FARMACIA LE CAMPAGNE DI EDUCAZIONE SANITARIA

Elena Mattioli

## 24 LE VIE DEL BENESSERE GLI OLI ESSENZIALI

Bruno Brigo

## 26 ANGIOLOGIA INTEGRATORI PER I DISTURBI VENOSI E LINFATICI

Guido Arpaia

## 28 GINECOLOGIA UN ESAME RIVOLUZIONARIO PER LA DIAGNOSI PRENATALE

Giovanna Testa

## 30 ORTOPEDIA CHIRURGIA MINI-INVASIVA

Guido Antonini

## 32 FITOTERAPIA SE LE PIANTE INTERFERISCONO COI FARMACI

Enrica Campanini



# 36

## 34 OMEOPATIA I GELONI

Elio Rossi

## 36 OCULISTICA ANCHE L'OCCHIO... VUOLE LA SUA PARTE

Alessandro Bianchi

## 38 IGIENE DENTALE QUANDO FANNO MALE LE GENGIVE

Stefania De Giorgio

## 40 VETERINARIA LA SALUTE INIZIA DALLA BOCCA

Lucia Grieco

## 42 COSMETICA LO SPLENDORE DELLE UNGHIE

Barbara Ricciardi

## 44 VETRINA

## 47 LA TISANA ELISIR DI CHINA

Francesco Novetti

## 48 LA PIANTA DEL MESE ALOE, TANTE SPECIE... TANTO BENESSERE

Enrica Campanini

### HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO...



#### GUIDO ANTONINI

Medico ortopedico  
Milano



#### 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



#### ANTONIO LUNARDI

Biologo nutrizionista  
Lucca



#### LUCIA GRIECO

Medico veterinario  
Varese



#### MARIA GRAZIA MANFREDI

Medico infettivologo  
Milano



#### ROBERTO MARINELLO

Medico pediatra  
Milano



#### ELENA MATTIOLI

Farmacista  
Milano



#### FRANCESCO NOVETTI

Erborista  
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



# FARMACI e ALIMENTI

## le combinazioni da evitare

*Quante volte abbiamo pensato se fosse meglio assumere un farmaco a stomaco pieno o vuoto? Ma questa attenzione vale sempre per tutti i farmaci e per tutti gli alimenti o ci sono delle distinzioni da fare?*

**S**ono ben note le interazioni tra i vari farmaci, ma anche quelle tra farmaci e alimenti meritano di essere considerate, poiché anche da esse può dipendere l'efficacia terapeutica o l'insorgenza di effetti indesiderati. Per meglio comprendere quali possano essere i rapporti tra cibo e farmaci, bisogna precisare che per **interazione** si intende il risultato della contemporanea assunzione delle due sostanze. Tale interferenza

coinvolge i diversi meccanismi che regolano l'assorbimento e gli effetti di un farmaco e viene considerata significativa sul piano clinico quando è in grado di determinare un'alterazione della risposta terapeutica al farmaco somministrato. I due principali effetti clinici che possono concretizzarsi sono la riduzione o l'aumento della biodisponibilità del farmaco: nel primo caso si può verificare un insuccesso terapeutico, mentre nel secondo il rischio è rappresentato da un aumento di eventi avversi o dalla comparsa di tossicità. La maggior parte delle interazioni

farmaci/alimenti coinvolge l'assorbimento del farmaco. Far coincidere l'assunzione di una compressa con i pasti può migliorare l'aderenza alla terapia o prevenire gli effetti irritativi sulla mucosa gastrica, ma in alcuni casi può comportare il rischio di interazioni con conseguenti reazioni avverse o perdita di efficacia del farmaco. L'assunzione di cibo infatti aumenta la secrezione di succhi gastrici, che possono favorire la dissoluzione di una compressa e altera lo svuotamento dello stomaco potendo quindi accelerare o ridurre l'assorbimento di un farmaco. Per esempio, cibi caldi e solidi,

rallentando lo svuotamento gastrico, allungano il tempo di comparsa del farmaco nel sangue. Al contrario, cibi o liquidi freddi, accelerano lo svuotamento dello stomaco e possono rendere più rapido l'effetto del farmaco. In altri casi l'interazione è legata al metabolismo del farmaco: per esempio il calcio, il ferro, le proteine contenute nei cibi possono legarsi al farmaco e modificarne l'azione. Un altro esempio famoso è quello della vitamina K (contenuta nei cavolfiori e nelle verdure a foglia verde) che potrebbe interferire con l'efficacia e la sicurezza degli anticoagulanti.

## Latte

Il latte rappresenta un alimento completo ricco di proteine, grassi, zuccheri, vitamine e sali minerali ed è la principale fonte alimentare di calcio. È proprio l'elevato contenuto di calcio e di proteine che costituisce la base per potenziali interazioni tra il latte e i farmaci. Le proteine presenti in questo cibo e nei suoi derivati possono compromettere l'efficacia di alcuni antibiotici (fluorochinoloni e tetracicline), alterandone in maniera significativa il processo di assorbimento intestinale. L'elevata quantità di calcio è responsabile della diminuzione dell'assorbimento intestinale dei bifosfonati, farmaci utilizzati per la cura dell'osteoporosi, che quindi non devono essere assunti assieme al latte. Per prevenire queste interazioni è indicato separare la somministrazione del farmaco e dei prodotti lattiero-caseari di 2-3 ore.



## Succo di pompelmo

Il succo di pompelmo è ottimo e ricco di vitamine, ma è necessario fare attenzione se si stanno assumendo medicine. Infatti, il pompelmo blocca un enzima presente sia a livello epatico sia intestinale ed è responsabile di un importante incremento delle concentrazioni plasmatiche di antiaritmici, sedativi, farmaci per l'ipercolesterolemia e antirigetto, soprattutto nei soggetti anziani. È importante sottolineare che l'interazione può verificarsi anche con un singolo bicchiere di succo di pompelmo o con frutto fresco e che non è necessario che il farmaco e il succo di pompelmo siano assunti contemporaneamente; infatti il blocco enzimatico inizia a manifestarsi dopo 4 ore dall'assunzione di succo di pompelmo e dura fino a 24 ore dopo e quindi anche se si ritarda l'assunzione del farmaco di qualche ora, l'interazione può comunque manifestarsi.

## Alcool

Le bevande alcoliche potenziano gli effetti sedativi che diversi psicofarmaci (benzodiazepine, antidepressivi triciclici, barbiturici), oppioidi e antistaminici esercitano a livello del sistema nervoso centrale. Poiché gli effetti possono essere molto marcati e potenzialmente mortali, in caso di trattamento con questi farmaci il consumo di alcool deve essere assolutamente evitato.

L'alcool inoltre può aumentare il rischio di sanguinamento gastrico nei pazienti che assumono antinfiammatori ed è opportuno evitare il consumo di bevande alcoliche anche in caso di trattamento con nitrati (farmaci utilizzati in caso di ischemia cardiaca),



poiché in questo caso è possibile una riduzione pericolosa della pressione arteriosa. Viste le interazioni rilevanti con l'alcool, i soggetti che assumo farmaci, dovrebbero essere sempre avvisati dei possibili rischi di un aumento degli effetti collaterali e della possibile interferenza nel raggiungimento dell'effetto terapeutico, associati al consumo di quantità anche modeste di alcool.



## Caffeina

Nonostante dal punto di vista teorico siano possibili numerose interazioni della caffeina con diversi farmaci, soprattutto se attivi sul sistema nervoso centrale, per la maggior parte di esse non è stata dimostrata una rilevanza clinica. È comunque opportuno evitare l'assunzione concomitante con farmaci contenenti pseudoefedrina (decongestionanti nasali) perché è possibile un potenziamento dei possibili effetti collaterali a livello cardiovascolare (tachicardia, ipertensione e aritmie cardiache). Allo stesso modo l'assunzione concomitante di broncodilatatori (salbutamolo, teofillina) può aumentare la probabilità di effetti collaterali, come eccitabilità, nervosismo e tachicardia.



## ALIMENTAZIONE

*Brr... a nessuno piace sentire i brividi per il freddo. Tuttavia, se pensiamo che mentre tremiamo viene stimolata la produzione di un ormone che ci aiuta a dimagrire, forse anche l'inverno diventa più simpatico*



# IL BELLO del FREDDO

**A**lle basse temperature il corpo reagisce con i brividi, che altro non sono che contrazioni muscolari in grado di produrre l'irisina, un ormone scoperto dai ricercatori della Harvard Medical School, in grado di replicare alcuni degli effetti positivi dell'attività fisica e della dieta. La caratteristica dell'irisina è quella di attivare il meccanismo molecolare detto "browning", ovvero la conversione della normale cellula adiposa (bianca) in una cellula adiposa bruna. Il tessuto adiposo bruno stimola la produzione del calore facendo bruciare i depositi di grasso, ed è particolarmente abbondante nei piccoli: ogni neonato nasce con fasce di tessuto adiposo bruno intorno al collo, che contribuiscono a tenerlo caldo.

Fino a pochi anni fa, si pensava che queste cellule svanissero nella prima infanzia, ma ora sappiamo che il grasso bruno è presente anche da adulti, sebbene in percentuale modesta, tra le scapole e il collo. Queste cellule adipose, una volta risvegliate dal freddo, continuerebbero a lavorare, favorendo così la diminuzione del grasso normale bianco e il conseguente dimagrimento. Se è continuamente attivato, questo tessuto riuscirebbe a bruciare tra le 300 e le 400 calorie al giorno (si pensi che 50 grammi di tessuto adiposo bruno possono bruciare fino a 300 calorie al giorno). Secondo una ricerca, 10-15 minuti di brividi provocano un aumento di irisina equivalente a un'ora di esercizio fisico moderato. Di conseguenza, se durante i mesi invernali si desidera ottenere il massimo effetto dimagrante dall'attività fisica, che deve essere di media intensità e di lunga durata (ad esempio, running, camminata veloce, ciclismo) l'ideale è farla all'aria aperta, magari in un tranquillo parco cittadino. Infine, secondo altri studi, anche tenere in casa una temperatura di 18-19 gradi può in piccola parte stimolare i meccanismi bruciagrassi dell'organismo.

## Voglia di leggerezza: un menu invernale da 1200 calorie

### COLAZIONE

Yogurt bianco magro 150 g con 1-2 noci  
Pane integrale 30 g  
Un cucchiaino di composta di frutta

### SPUNTINO

Una spremuta d'arancia

### PRANZO

Minestra di pasta (60 g) e fagioli (100 g, peso da cotti)  
Un cucchiaino di parmigiano  
Un'insalata di finocchi e carote a piacere

### SPUNTINO

Un infuso caldo  
Una mela

### CENA

Una crema calda di sole verdure (senza patate e legumi)  
Triglie al cartoccio con semi di finocchio 100 g  
Broccoletti al vapore a piacere  
Pane integrale 40 g  
Una pera

*Calcolate per tutto il giorno 3 cucchiaini d'olio extravergine,  
pari a 6 cucchiaini.*



## ANCHE L'ACQUA MANTIENE LA LINEA E PROTEGGE LA PELLE DAL FREDDO

Secondo la ricerca scientifica, bere 2 bicchieri d'acqua prima di colazione, pranzo e cena non solo aiuta a mantenere il peso corretto ma, aumentando il senso di sazietà, fa mangiare naturalmente di meno. Purtroppo nella stagione fredda lo stimolo della sete si fa sentire poco, in più l'acqua non attira e così il fabbisogno giornaliero idrico - che ammonta a circa 8 bicchieri d'acqua - non viene soddisfatto. Per capirlo, basta osservarsi la pelle: se ha assunto un aspetto decisamente secco e spento è probabile che non ci si sia idratati a sufficienza, rendendola così ancora più esposta all'effetto screpolante esercitato dal freddo. Se però l'acqua proprio "non va giù" è possibile aggirare questa resistenza assumendo liquidi sotto altre forme. Ad esempio, infusi o tè da sorseggiare durante la giornata. Da abbinare a frullati, spremute o centrifugati di carote o di altri ortaggi. Inoltre, almeno una volta al giorno, è consigliabile un primo brodoso come le creme o i passati di verdure, che in più aiutano a restare in forma.

seitan) o animali (pesce, carni preferibilmente bianche, formaggi magri, uova). In più, l'aggiunta di bevande calde durante i pasti li renderà più digeribili. Ma non vanno dimenticate anche le spezie: la loro aggiunta renderà le pietanze ancora più riscaldanti e terapeutiche. Tra l'altro la cottura dei cibi non degrada il betacarotene contenuto in molte verdure, precursore della vitamina A, nota sostanza antiossidante preziosa per proteggere l'organismo in inverno. Lo stesso purtroppo non si può dire dell'altrettanto preziosa vitamina C per il sistema immunitario che, al contrario, non sopporta le alte temperature. Meglio garantirselo con 2-3 porzioni di frutta fresca giornaliera.

Infine, occorre darsi delle regole per quanto riguarda i tanti dolci tipici del periodo invernale. Ad esempio, concedendosi una-due volte a settimana oppure a colazione: il momento migliore per gustare un dolce, in effetti, è al risveglio quando l'energia data dai cibi è spesa al meglio; mangiarlo dopo cena costituisce un surplus calorico che è meglio evitare. In generale, durante il periodo delle feste può essere una buona regola far precedere e seguire agli eventuali banchetti dei menu leggeri come quello che vedete nel box in queste pagine. Perché prevenire è molto meglio che dover dimagrire!

## Il termometro scende... ma aumenta l'appetito

Ma oltre all'azione bruciagrassi del tessuto adiposo bruno, va ricordato che noi mammiferi a sangue caldo trasformiamo in energia termica una parte dell'energia chimica proveniente dagli alimenti per mantenere costante la temperatura interna. Quando il termometro esterno scende sotto i 15 gradi, il metabolismo comincia a bruciare più energia: tanto più si abbassano i gradi, tanto più il nostro organismo cede calore all'esterno e quindi ha bisogno di calorie. Ed è proprio per sopperire a questa maggiore richiesta energetica che il freddo ci fa sentire più fame del solito.

Insomma, appetito e clima sono inversamente proporzionali: più il termometro scende e più si sente il bisogno di mangiare. Questa è anche una delle ragioni per cui in inverno è più difficile dimagrire: il corpo si tiene ben stretto il grasso che è il suo deposito di energia da spendere nei momenti di magra.

## Climi freddi, piatti caldi

Quali le soluzioni salva-peso da suggerire? Innanzitutto quella di basare l'alimentazione su cibi particolarmente appaganti e nutrienti, come i cereali integrali, i legumi, i minestrini. Piatti sani che hanno bisogno di essere masticati abbastanza a lungo e che "riempiono la pancia", consentendo così ai recettori presenti nel sistema digestivo di inviare presto al cervello i segnali di sazietà. Inoltre, è bene assecondare la voglia di pietanze calde, ma non bollenti per non danneggiare le mucose di bocca, esofago o stomaco. Dalle minestre di verdura, ai piatti unici a base di cereali e verdure abbinati ad alimenti proteici vegetali (legumi, tofu,

# Alla scoperta della farmacovigilanza



***Il termine farmacovigilanza non è forse tra quelli più ricorrenti, e spesso si ripropone sulle pagine dei giornali in occasione di un effetto più o meno imprevisto e/o eclatante di un principio attivo. Vediamo da vicino di cosa si tratta***

**L**a farmacovigilanza è la disciplina che, in silenzio e senza inutili sensazionalismi, si preoccupa di studiare nel tempo la sicurezza dei farmaci, con l'obiettivo di migliorarne i criteri di prescrizione e di impiego.

Ogni preparato, sia esso un medicinale o un vaccino, è vero, per poter entrare in commercio deve superare una serie di test molto rigorosi, che devono attestare la sua tollerabilità e un rapporto costo/beneficio favorevole (in

altri termini i vantaggi devono superare i potenziali effetti indesiderati).

È però l'impiego su grandi numeri a costituire il vero banco di prova anche del prodotto affermato da più lunga data: ecco perchè serve un monitoraggio continuato, in grado di raccogliere tutte le informazioni – anche se in apparenza meno rilevanti – che consentano di ridurre il più possibile i rischi. Questo è ancor più importante nel mondo odierno: l'invecchiamento della popolazione e la frequente associazione di farmaci diversi, infatti, sono fattori da tenere in attenta considerazione; nell'individuo

## Casualità o causalità?

La farmacovigilanza procede secondo schemi rigidi.

Dopo la segnalazione di un effetto avverso è opportuno innanzitutto confermarne il legame con il farmaco, escludendo per esempio che sia dovuto a errori di impiego o a condizioni predisponenti del singolo individuo. L'evento deve essere quantificato in termini di gravità e valutato alla luce di quanto reperibile nella letteratura scientifica e di eventuali analoghe segnalazioni. Se, sulla base di una ragionevole probabilità, è ipotizzabile un nesso di causalità tra farmaco ed effetto, viene formulata un'ipotesi che dovrà essere confermata da nuovi riscontri e da studi appositamente elaborati.

anziano, infatti, a seguito di modificazioni del metabolismo o di condizioni quali un calo dell'attività del fegato o dei reni, può cambiare la velocità di eliminazione di alcune sostanze, e l'assunzione concomitante di vari principi attivi può dare luogo a fenomeni di interazioni (per esempio, un componente potrebbe ridurre l'assorbimento di un altro o al contrario promuoverne l'accumulo nell'organismo).

## Gli strumenti

A questo punto sorge spontaneo un quesito: come ha luogo nella pratica

## Le fasi della vita di un farmaco

Ogni farmaco deve completare un lungo iter di sviluppo, pari in media a 10 anni. La prima sperimentazione è detta **preclinica** in quanto mira a studiare il comportamento del principio attivo in laboratorio. La successiva sperimentazione clinica si divide in una **fase I**, condotta su volontari sani e finalizzata a stabilire un primo profilo di sicurezza e tollerabilità; la **fase II** verifica l'efficacia terapeutica e la **fase III** prevede studi su ampi numeri di individui. Soltanto dopo aver superato questo percorso il farmaco può raggiungere lo scaffale della farmacia. Anche dopo l'immissione in commercio, però, la sorveglianza sul farmaco – detta per l'appunto **postmarketing** – continua grazie ai riscontri e alle esperienze di prescrittori e pazienti.

la farmacovigilanza? A tale proposito si parla di sorveglianza passiva e sorveglianza attiva. La prima si avvale di segnalazioni spontanee, ossia di comunicazioni di sospetti effetti avversi che un medico o un operatore sanitario possono inoltrare compilando un'apposita scheda (cartacea o elettronica) da far pervenire ai centri preposti, oppure attraverso un sito dedicato ([vigifarmaco.it](http://vigifarmaco.it)).

Queste segnalazioni sono molto preziose in quanto possono riguardare tutti gli aspetti di un farmaco. La sorveglianza attiva può, invece, basarsi sull'istituzione di opportuni siti sentinella, che esaminano cartelle cliniche o intervistano medici e pazienti, su registri, che raccolgono i dati di individui affetti da determinata malattia, oppure su indagini mirate, con l'obiettivo di validare le ipotesi formulate sulla base delle segnalazioni o di aspetti particolari.

Le informazioni che si possono ricavare sono molteplici e contribuiscono a stabilire i criteri migliori per utilizzare i farmaci nella maniera più sicura e per evitare il ripetersi di eventi indesiderati una volta confermata la loro stretta relazione con una particolare terapia.

## Cosa è bene sapere

La farmacovigilanza si può dire un patrimonio di tutti, in quanto è frutto dell'esperienza sul campo. A tale proposito sono opportune

due precisazioni. Innanzitutto ognuno può dare un proprio contributo, segnalando per esempio al proprio medico – che, a sua volta, farà le proprie valutazioni – la comparsa di un effetto insolito o imprevisto che si ritiene dovuto a un farmaco. In secondo luogo è fondamentale attenersi sempre al foglietto illustrativo, che va letto con attenzione: la sezione dedicata agli effetti indesiderati, in cui vengono riportati anche gli eventi più gravi (se pure più rari) potrebbe spaventare e disincentivare la somministrazione, ma è molto più importante informarsi sulle corrette modalità di impiego: per esempio a quale posologia, se a digiuno o dopo i pasti, come comportarsi se si dovesse saltare una dose, quali farmaci o alimenti evitare e così via. Queste considerazioni valgono per i farmaci da banco, acquistabili senza ricetta, e anche per gli integratori: per esempio per ogni vitamina va rispettato (e non superato, pena il rischio anche di effetti dannosi, come nel caso delle vitamine A e D) il fabbisogno quotidiano, l'assunzione di fibre, utili per l'intestino, può ridurre la disponibilità di minerali come il ferro e per evitare fenomeni di competizione, responsabili di un minore assorbimento, è preferibile ricorrere a un multivitaminico già “pronto” piuttosto che assumere più preparati separati.



# Attenzione alla dieta vegetariana!

*Chi è celiaco può eliminare alcuni cibi dalla propria alimentazione e scegliere una dieta vegetariana o vegana, ma deve fare attenzione a integrare i nutrienti mancanti*

**C**ominciamo con qualche numero utile per farsi un'idea dell'impatto di questi due fenomeni sulla popolazione. Secondo il Rapporto Italia Eurispes 2018, il 6,2% degli italiani si dichiara vegetariano, un valore in crescita rispetto alla rilevazione del 2017 che era del 4,6%. Al contrario, si è verificato un calo dei vegani, che dal 3% del 2017 è passato allo 0,9%

nel 2018, tornando a valori più vicini al passato (1% nel 2016). In generale, si può affermare che negli ultimi 5 anni il totale di chi ha optato per un regime alimentare vegetariano o vegano - che a differenza del primo è privo di qualsiasi alimento di derivazione animale come i formaggi, le uova o il miele - si è mantenuto abbastanza costante con valori compresi fra il 7 e l'8%.

## Un aumento costante di intolleranti

Passando alla celiachia, in base ai dati riportati nell'ultima "Relazione annuale del Ministero della salute al parlamento sulla celiachia" nel 2016 le nuove diagnosi sono state 15.569, oltre cinquemila in più rispetto all'anno precedente. Mentre il numero totale dei celiaci diagnosticati è di 198.427, ma si stima che i casi "sommersi" ancora da diagnosticare si aggirino intorno alle 400mila persone. A ingrossare queste cifre si aggiungono altre condizioni patologiche associabili al consumo di glutine, come la sensibilità al

glutine non celiaca (*gluten sensitivity*), la cui prevalenza ancora non si conosce ma si stima che oscilli tra lo 0,6% e il 6% della popolazione.

## Una scelta difficile?

Insomma, visti i numeri elevati non si può non pensare che la scelta di adottare uno stile alimentare "verde" non comprenda anche gruppi di popolazione con diverse esigenze dietetiche come chi è celiaco. Tanto che anche l'Associazione italiana per la celiachia (Aic) da anni sta conducendo un'indagine on line per conoscere meglio le necessità dei suoi associati vegetariani (per maggiori info: [www.aicmarche.it/](http://www.aicmarche.it/)). Un'esigenza che può scaturire da motivazioni diverse, da quelle etiche nei confronti degli animali a quelle ambientali, filosofiche oppure salutistiche. Molti studi hanno messo in evidenza, difatti, i possibili vantaggi sulla salute come un minore rischio di



## Attenzione a questi nutrienti

Per fare fronte a queste possibili carenze del celiaco a dieta vegan, diventa perciò importante assicurare un adeguato apporto di alimenti naturali ma con una elevata densità calorica come i cereali e gli pseudocereali privi di glutine.

Ma anche di alimenti ricchi di grassi buoni come la frutta secca a guscio, i semi oleaginosi o l'avocado rivestono un ruolo importante nella dieta vegana. In particolare è importante che vengano incluse con regolarità le fonti di acido alfa-linolenico (ALA, omega 3) quali i semi di lino macinati, le noci, i prodotti derivati dalla soia, e gli oli a ridotto contenuto di acido linoleico (omega 6) come l'extravergine di oliva.

Sempre nella dieta vegana, in considerazione della ridotta digeribilità delle proteine vegetali, è consigliabile aumentare l'apporto giornaliero proteico rispetto ai valori consigliati per gli onnivori. Magari abbinando spesso cereali e legumi, le cui proteine si completano. Attenzione va data anche agli apporti di minerali. E se quello di calcio è adeguato nella dieta vegetariana, poiché latte e derivati ne contengono in elevate quantità, può risultare insufficiente nella dieta vegana. Può diventare opportuno utilizzare alimenti addizionati di calcio, come alcuni prodotti derivati dalla soia, o naturalmente ricchi di questo minerale come le verdure a foglia verde, i cavoli e le mandorle. Altri minerali a rischio sono il ferro, che nella forma vegetale è meno biodisponibile, e lo zinco.

Infine, va sottolineato che per i celiaci è fondamentale evitare l'assunzione di alimenti che - sebbene naturalmente privi di glutine - ne possono però essere contaminati. Può essere il caso degli alimenti base di soia, i legumi e i semi oleaginosi. Buona norma pertanto è quella di controllare in etichetta la certificazione dell'assenza di glutine.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

andare incontro a obesità, diabete di tipo 2, ipertensione arteriosa, cardiopatie e neoplasie.

In effetti, a prima vista può sembrare piuttosto complicata e stressante l'applicazione di due regimi alimentari diversi, ossia da una parte la dieta aglutinata e dall'altra quella vegetariana o vegana. Diventa perciò importante capire se questo doppio approccio possa comportare dei rischi nutrizionali per una fascia di persone particolari come quella degli intolleranti al glutine, ma anche quali cautele adottare eventualmente a tavola.

Senza però sostituirsi al nutrizionista, al quale è bene rivolgersi specialmente quando si desidera adottare dei regimi alimentari che - eliminando gruppi di alimenti - possono comportare carenze dietetiche.

## Le cautele per i celiaci

Per cominciare è bene ricordare che l'assenza del glutine, un composto proteico che comporta notoriamente l'eliminazione di cereali quali il frumento, l'orzo e la segale, non compromette la qualità globale dell'apporto di proteine, poiché ha uno scarso valore biologico e può essere sostituito da cereali e pseudocereali non tossici (ad esempio mais, riso, miglio, quinoa, grano saraceno).

Tuttavia, siccome il grano è un

protagonista della dieta mediterranea, la sua eliminazione, se non correttamente bilanciata, può comunque determinare una relativa carenza di altri nutrienti, soprattutto fibre, calcio, ferro e folati.

In più, a queste possibili carenze possono sommarsi quelle legate alle diete su base vegetale. E se la vegetariana "classica", ossia la cosiddetta latte-ovo-vegetariana è quella che risulta più semplice e completa, anche se talvolta può risultare carente di ferro, è senz'altro la dieta vegana che può esporre a rischi carenziali. Come ha scritto in un suo articolo Carlo Catassi dell'Università Politecnica delle Marche, uno dei maggiori esperti italiani di celiachia, il deficit più importante è senz'altro quello di vitamina B<sub>12</sub>, presente quasi esclusivamente negli alimenti di origine animale, e della quale perciò si consiglia una integrazione.

Inoltre, la dieta vegetale al 100% può comportare anche una relativa carenza dell'apporto calorico, proteico (per il minore valore biologico delle proteine vegetali), lipidico, di zinco, calcio e di alcune vitamine (A e D). Inoltre, visto l'alto consumo di alimenti vegetali, l'intake di fibra può risultare smisurato, il che potrebbe determinare una eccessiva diminuzione della densità calorica e interferire negativamente con l'assorbimento dei minerali.



# Esami di laboratorio in presenza del diabete

*Alcuni esami consentono con facilità e precisione di riconoscere la presenza di diabete, permettendo di seguire l'evoluzione della malattia e la risposta al trattamento indicato dal medico*

**L**a glicemia è la concentrazione di glucosio nel sangue. Essa dipende da diversi fattori come il consumo alimentare di zuccheri, la sua utilizzazione da parte dei tessuti, la regolazione ormonale e la presenza di riserve a livello del fegato. Nel pancreas, sparsi in mezzo al tessuto esocrino che secerne gli enzimi digestivi, si trovano isole di cellule endocrine, le cosiddette 'isole di Langerhans', formate dalle cellule alfa e beta. Le prime secernono il glucagone che fa aumentare il livello di glucosio nel sangue. Le cellule beta secernono, invece, l'insulina, con effetto ipoglicemizzante opposto, quindi, a quello del glucagone.

La concentrazione di glucosio nel sangue è mantenuta costante dalla secrezione equilibrata di glucagone e insulina.

Va ricordato che gli ormoni che aumentano la glicemia comprendono il glucagone, le catecolamine (adrenalina e noradrenalina) liberate soprattutto in condizioni di stress,

l'ormone tiroideo, l'ACTH che stimola le ghiandole surrenali. L'esame che determina la concentrazione di glucosio nel sangue viene effettuato prelevando una goccia di sangue da un polpastrello delle dita, mediante uno strumento punge-dito calibrato, pressoché indolore.

Sono considerati *valori normali* 70-100 mg/dL (3.9-5.5 mmol/L) di glicemia (per valori > 120 mg/dL > 6.7 mmol/L possibile diabete).

La glicemia aumenta nel diabete mellito di tipo 1 e di tipo 2, nell'obesità, nella patologia cronica del fegato, nelle diverse condizioni di stress molto intenso, nelle convulsioni. Le condizioni caratterizzate, invece, da una diminuzione dei valori della glicemia comprendono il ridotto consumo alimentare di zuccheri, una ridotta produzione endogena (insufficienza epatica), un aumentato consumo (digiuno, attività fisica, eccesso di insulina), l'uso di alcuni tipi di farmaci (antidiabetici, salicilati, antitubercolari).

## Glucosio nelle urine

Il glucosio viene filtrato a livello glomerulare e riassorbito a livello tubulare renale. Quando la

glicemia supera i 180 mg/dL compare glicosuria perché viene superata la capacità di riassorbimento tubulare per il glucosio. La glicosuria delle 24 ore, o frazionata negli intervalli tra i pasti, è utile per regolare la terapia insulinica dei diabetici. La ricerca del **glucosio nelle urine** non riveste più quell'importanza che aveva in passato, per il progresso della tecnologia moderna che consente in pochi secondi di misurare i valori dello zucchero nel sangue, con assoluta precisione e facilità. In condizioni normali non si dovrebbe rintracciare la presenza di glucosio nelle urine. Se questo si verifica può essere la conseguenza di una iperglicemia, per cui il rene non riesce a riassorbire il glucosio che filtra oppure può derivare da un danno a livello dei tubuli renali, preposti al suo riassorbimento.

## Carico orale di glucosio

Noto anche come **Test da carico orale di glucosio** (OGTT) è l'esame utilizzato per evidenziare un'alterata tolleranza al glucosio.

Viene dosata la glicemia basale, quindi si somministrano per via orale 75 g di glucosio nell'adulto e 50 g nei bambini e nei soggetti sotto peso. Viene misurata la glicemia ogni 30 minuti, sino a 180 minuti. Il test è considerato positivo quando il valore dell'ultimo campione glicemico e quello di almeno un altro prelievo superano i 200 mg/100 mL.

Si parla di alterata tolleranza al glucosio quando la glicemia a digiuno è inferiore a 140 mg/100 mL e dopo OGTT il valore, a distanza di 2 ore, è compreso tra 140 e 200 mg/100 mL, con almeno un altro valore superiore a 200 mg/100 mL.

## Emoglobina glicata (HbA1c)

È la determinazione dell'emoglobina coniugata con il glucosio. Valori elevati esprimono l'incapacità dell'organismo di controllare i livelli del glucosio nel sangue e il rischio di complicanza vascolare e neurologica (retinopatia, arteriopatia, neuropatia, insufficienza renale).

È contraddistinta dalla sigla HbA1c. Gli zuccheri sono infatti dei temibili **acceleratori del processo di invecchiamento**, in quanto provocano un aumento del tasso di zucchero nel sangue, da cui deriva il **fenomeno della glicazione**, che consiste nella reazione tra zucchero e proteine con la formazione di composti insolubili, fonte di radicali liberi che danneggiano i vasi. Nell'occhio compromettono progressivamente

## INDICAZIONI AL TEST DI CARICO ORALE DI GLUCOSIO

- glicemia basale a digiuno tra 115 e 140 mg/dL;
- presenza di familiarità diabetica;
- patologia vascolare, retinopatie e neuropatie in soggetti con età inferiore a 50 anni;
- iperglicemia riscontrata in concomitanza con situazioni di stress, traumi, interventi chirurgici

### Controindicazioni o non indicazioni al test

- glicemia basale a digiuno > 140 mg/dL;
- diabete giovanile o di tipo I;
- diabete già diagnosticato;
- diabete secondario.

## VALORI NORMALI DEGLI ESAMI DI LABORATORIO

- Glicemia  
70-100 mg/dL (3.9-5.5 mmol/L)  
(per valori > 120 mg/dL > 6.7 mmol/L possibile diabete)
- Dosaggio nelle urine  
Assenza di glucosio nelle urine
- Carico orale di glucosio  
Glicemia minore di 140 mg/dL dopo 2 ore
- Emoglobina glicata  
Inferiore a 6 %



la vista (**retinopatia diabetica**), nei vasi arteriosi inducono la **vasculopatia diabetica**, nei nervi periferici è la causa della **neuropatia diabetica**, mentre a livello renale provocano la **nefropatia diabetica**, con evoluzione verso l'insufficienza renale. Gli zuccheri in eccesso provocano, inoltre, un aumento dei trigliceridi che si accumulano a livello del grasso addominale, alimentando una condizione di infiammazione di bassa intensità, ma continua con la liberazione di sostanze che aumentano il rischio di malattie cardiovascolari. Secondo uno studio condotto dalla Federazione Internazionale del Diabete, in Europa, ben due terzi delle persone con diabete non riescono a mantenere l'emoglobina glicata a livelli inferiori a 7%. Come dimostrano altre ricerche, la diminuzione di HbA1c dell'1% corrisponde nel lungo termine a una diminuzione di complicanze del 37%. Per mantenere valori ottimali di HbA1c è necessario l'autocontrollo della glicemia, in maniera di regolare la dieta, l'attività fisica e la terapia farmacologica su valori costanti. Sono considerati normali i valori inferiori a 6%. I diabetici con valori > 7% hanno un rischio aumentato di complicanze microvascolari. Nelle diabetiche in gravidanza valori elevati sono correlati con rischio elevato di malformazioni fetali.

# Disturbi andrologici riferiti dal paziente



*I disturbi riferiti dal paziente e la visita specialistica consentono l'accurata diagnosi, necessaria per effettuare cure "mirate" a colpire la causa di insorgenza degli stessi*

**L**a visita specialistica urologica-andrologica è sempre il cardine per la più corretta diagnosi poiché si prendono in considerazione anzitutto i 'sintomi', indicati come 'disturbi' dal paziente, che provvede a descriverli accuratamente durante la visita con lo Specialista.

Pertanto l'anamnesi, indicando con ciò la raccolta di tutti i dati riferiti dal paziente, occupa un posto di indubbia importanza in quanto consente al medico di valutarli rigorosamente.

In alcuni casi la visita specialistica consente di prescrivere subito le cure più idonee, mentre in altri casi occorrerà programmare prima alcuni accertamenti, ematici-laboratoristici o di diagnostica per immagine come l'ecografia, necessari per definire la diagnosi e impostare una strategia di cura decisamente precisa per il singolo caso clinico.

Analizzando più specificatamente il campo andrologico, i disturbi-sintomi riferiti dal paziente sono quanto mai vari,

a carico del testicolo, del prepuzio, del pene, mentre molte volte si riferiscono a vari deficit della erezione.

Un modesto dolore riferito al testicolo, sia pure episodico o ricorrente, richiede sempre una valutazione clinica che permetta al Medico di identificare dati obbiettivi tali che consentano la diagnosi senza necessità di ulteriori esami e quindi subito consigliare le cure: così ad esempio in caso di una infiammazione dell'epididimo o di tutto il testicolo.

Se invece il paziente lamenta dolore acuto, improvviso e forte al testicolo, anche in età pediatrica, la visita urologica, consigliabile con urgenza, consente facilmente di porre la diagnosi di torsione del testicolo o sospetta già dal rilievo dei "segni clinici": in tali frangenti il ricovero ospedaliero deve essere effettuato con altrettanta urgenza per evitare il persistere dell'ischemia testicolare, che è in pratica un infarto del testicolo, che porterebbe a danni irreversibili se l'intervento chirurgico non fosse rapidamente effettuato. La dolenzia o il semplice senso di peso al testicolo può essere determinato da altre patologie, come **idrocele** e **varicocele**, quest'ultimo generalmente a carico del testicolo



sussiste un sospetto di fibrosi dei corpi cavernosi o, in età adulta, un quadro di *induratio penis plastica*. Certamente lo specialista consiglierà in questi casi un approfondimento diagnostico con ecografia ed ecocolordoppler “basale” associata a elastosonografia della albuginea dei corpi cavernosi per valutare le dimensioni delle aree fibrotiche e la loro visco-elasticità secondo la scala Kpa.

## Quando c’entra il sesso...

In campo sessuale, i sintomi-disturbi indicati dal paziente hanno una rilevante importanza visto che è imperativo discernere tra deficit erettile “organico”, che è presente ben nel 90-95% dei casi, e disfunzione erettile esclusivamente “psicogena”. La ricerca di “segni” in occasione della visita mantiene pertanto anche la sua importanza come punto di partenza per l’iter diagnostico, valutando alcuni dati anamnestici quanto mai utili: età del paziente, età giovanile o età adulta o oltre, diabete (da quando?), ipertensione arteriosa (quali terapie farmacologiche?), endocrinopatie, alcolista o fumatore (quante sigarette?), se droghe anche “leggere”, se antidepressivi o ansiolitici, o anche se eccesso di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Oltre a ciò il paziente segnalerà talora calo della libido (costante o episodica? da quanto tempo?), oppure un deficit dell’erezione, cioè difficoltoso inizio della tumescenza del pene, o scarso mantenimento della sua rigidità, oppure una troppo precoce perdita di erezione associata talora anche a eiaculazione precoce, oppure una variazione della sensibilità del glande o una dolenzia vaga al pene in fase di erezione.

Lo Specialista Andrologo o Urologo-Andrologo in base ai dati suddetti saprà consigliare gli accertamenti più idonei al singolo caso per una diagnostica precisa e quindi una terapia “mirata” che possa anzitutto curare, ma pure rimuovere, se possibile, le cause organiche stesse del deficit erettile.

Infatti, per ottenere il miglior risultato terapeutico è necessario curare la causa, o le molteplici cause, della disfunzione sessuale che nel 90-95% dei casi è di natura organica, in quanto se si cura solamente il sintomo-disturbo, rappresentato ad esempio da eiaculazione precoce o calo di desiderio o di erezione, la causa organica permane e anzi può anche, nel tempo, peggiorare il deficit erettile stesso. A tal proposito si osserva frequentemente il “fai da te” affidandosi a Internet soprattutto in campo sessuale, pensando di giungere immediatamente alla diagnosi in base ai soli disturbi e auto-prescrivendosi addirittura la terapia, by-passando sia il Medico di famiglia che lo Specialista: è prassi da evitare perché, oltre a non curare la causa della disfunzione sessuale, può portare a seri danni oltre che peggioramento evolutivo della patologia.

sinistro: tutte patologie rilevabili già dalla visita clinica, a cui seguiranno accertamenti strumentali come l’ecografia e l’ecocolordoppler, utili solo per valutare l’entità e il grado della patologia accertata e quindi consentire un programma di cura corretto.

La ristrettezza del prepuzio, nota come **fimosi**, è patologia molto comune che può comportare già in età pediatrica infezioni al glande e al prepuzio stesso, la cui diagnosi è posta in modo immediato durante la visita stessa. A volte la fimosi è segnalata dal paziente giovane-adulto solo in occasione dell’erezione del pene o in corso di attività sessuale, da cui si evidenzia la rilevanza del sintomo segnalato. Altre volte compare in età adulta e può richiedere una circoncisione, soprattutto se il prepuzio è ristretto per cause infiammatorie come nel lichen scleroatrofico, o in vari casi di diabete.

Il pene deviato nel suo asse, cosiddetto **pene curvo**, può essere già segnalato dai genitori di un piccolo paziente osservando il pene durante la comune toilette quotidiana: talora è dovuto a una patologia congenita come l’ipospadia, per cui l’uretra è troppo corta. Altre volte, e ciò nella maggioranza dei casi, l’incurvamento del pene è segnalato dal paziente solo a 16-20 anni notando ciò in fase di erezione: la visita specialistica consentirà di valutare se



# L'uso corretto *degli* antibiotici

*Gli antibiotici sono farmaci di grandissima importanza che hanno migliorato in modo sostanziale la possibilità di cura di moltissime malattie, permettendo di salvare milioni di persone destinate a morire per le infezioni e le loro complicanze*

**I**l primo antibiotico si deve al ricercatore americano Alexander Fleming, che nel 1928 scoprì che alcuni funghi impedivano la crescita dei batteri. Da tali funghi si creò la Penicillina, che dal 1941 venne prodotta commercialmente negli Stati Uniti. Nel corso degli anni molti nuovi antibiotici vennero sintetizzati a partire dalla penicillina o attraverso sintesi chimica. Oggi abbiamo un grande numero di antibiotici efficaci sulla quasi totalità delle patologie batteriche. Essi continuano ad avere un ruolo cruciale per la sopravvivenza ma, come spesso avviene per ciò che agli occhi di tutti appare come una misura salvavita, l'uso è frequentemente diverso da quello che le loro caratteristiche vorrebbero e soprattutto eccessivo rispetto alle reali indicazioni diagnostiche e terapeutiche.

I batteri sono sicuramente causa di moltissime malattie infettive, dalle più semplici alle più complesse e gravi. Tuttavia, le stesse malattie possono essere dovute anche ad altri agenti infettivi: i virus. Tali microorganismi sono però insensibili all'azione degli antibiotici, per cui il loro

uso in queste situazioni non solo è inutile, ma anche potenzialmente dannoso perché può uccidere batteri buoni, utili al nostro organismo o aumentare le resistenze batteriche (cioè la capacità di difendersi dagli antibiotici) da parte dei batteri stessi. Questi concetti sono particolarmente importanti e delicati nell'età infantile, dove sono molto frequenti le malattie e le infezioni e dove l'uso dei farmaci deve essere valutato con molta attenzione per evitare tossicità, resistenze batteriche o fenomeni di allergia o intolleranza. Sappiamo che in età infantile l'80% delle infezioni è di origine virale (soprattutto contratte nei nidi, asili e scuole), quindi per sua natura benigna e che si risolve quasi sempre spontaneamente. Le infezioni più frequenti nell'infanzia sono indicate nella tabella.

## **Individuare le cause**

Come si può notare gli apparati più colpiti sono quelli respiratori, gastro-intestinali e urinari. In queste situazioni l'azione più importante da parte del pediatra è quella di valutare la possibile causa dell'infezione, attendendo

qualche giorno per vedere come evolvono i sintomi e come si modificano le condizioni generali del bambino. Visto che la grande maggioranza delle infezioni è virale, occorre essere attendisti perché generalmente l'infezione virale si spegne in 2-3 giorni, e occorre solo agire con antifebbrili, antinfiammatori o cure locali in attesa dei successivi sviluppi. Il pediatra si dovrà tenere in contatto con i genitori per rassicurarli, dare le corrette indicazioni terapeutiche e programmare eventuali controlli in caso la situazione non tenda a normalizzarsi.

Oggi il pediatra ha inoltre a disposizione alcuni mezzi diagnostici, semplici e pratici, da impiegare in ambulatorio sul bambino febbrile o affetto da sospetta patologia infettiva, che consentono di sospettare una forma virale in modo da evitare l'uso improprio di antibiotici. Soprattutto il dosaggio della Proteina C Reattiva (PCR) o la lettura dell'emocromo, che si ottengono con una goccia di sangue dopo un'attesa di pochi minuti, consentono di informare i genitori sulla causa della malattia febbrile e indurli a una scelta terapeutica ottimale. È ovvio che gli esami sono solo un supporto alla diagnosi clinica che deve sempre guidare il pediatra alla scelta più giusta e utile per il bambino. Gli antibiotici vanno quindi riservati alle forme di sicura causa batterica o comunque in situazione di rischio particolare del bambino (bambino molto piccolo, possibili complicanze, malati cronici ecc.).

Si deve infatti ricordare che la somministrazione di antibiotici in forme virali non riduce il rischio di complicanza batterica, ma anzi interferisce con le difese immunitarie dell'organismo, impegnate nella battaglia contro il virus infettante.

## Non esagerare!

L'esagerato uso di antibiotici ha due importanti conseguenze. La prima è quella di innalzare senza ragione i costi dell'assistenza sanitaria, la seconda è quello di rendere, lentamente ma inesorabilmente, non più efficace il farmaco prescritto inutilmente. Nel tempo, tuttavia, i batteri,

## INFEZIONI PIÙ FREQUENTI IN ETÀ PEDIATRICA

APPARATO	INFEZIONE
VIE RESPIRATORIE	FARINGO-TONSILLITE
	OTITE MEDIA
	SINUSITE
	BRONCHITE
	POLMONITE
APPARATO GASTROENTERICO	GASTROENTERITE
VIE URINARIE	CISTITE
	PIELONEFRITE
CUTE	PIODERMITE, IMPETIGINE

continuamente esposti a un certo farmaco che li uccide, imparano a difendersi, modificando le proprie caratteristiche. Emergono, cioè, ceppi batterici resistenti.

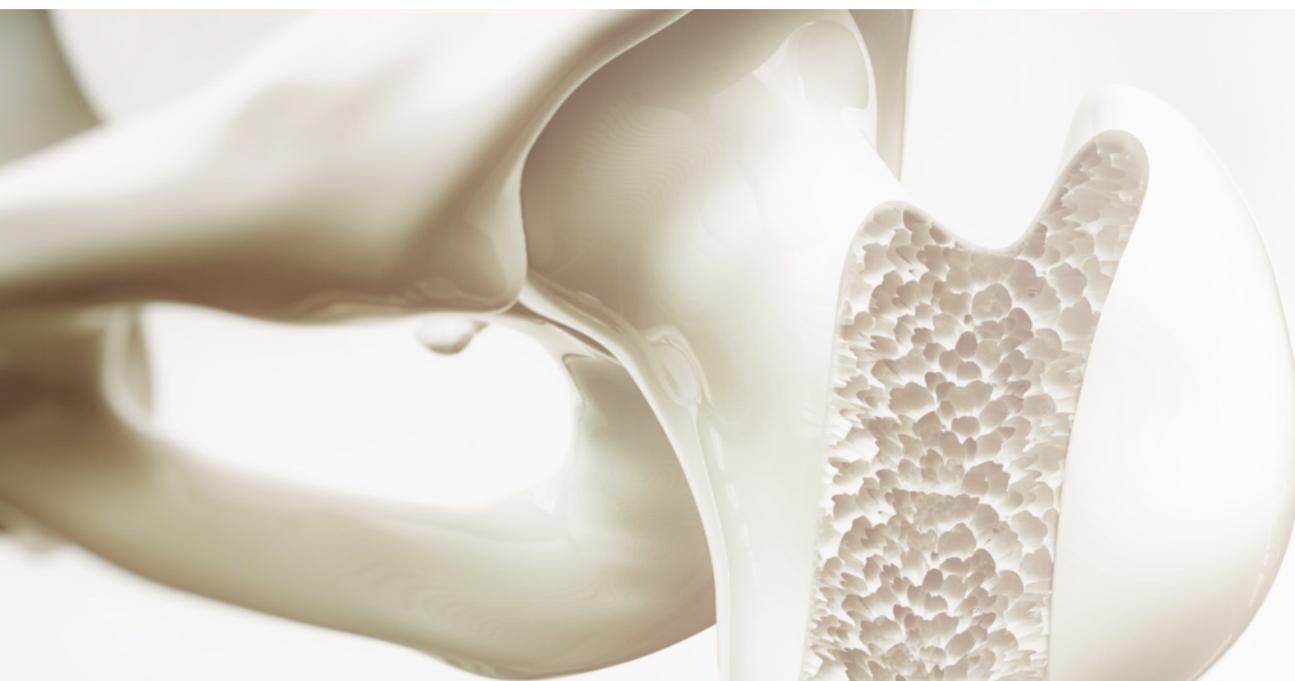
Fino a quando questi batteri sono una minoranza, il loro impatto pratico resta modesto. Tuttavia, se si continua a usare quell'antibiotico, questo continuerà a eliminare i batteri sensibili ma lascerà inalterati quelli resistenti che, progressivamente, diventeranno la maggioranza. A questo punto quell'antibiotico è perso, perché usarlo vuol dire esporre il paziente a un elevato rischio di fallimento terapeutico. Il fenomeno della *selezione delle resistenze* è inevitabile, perché gli antibiotici hanno una loro innegabile utilità e vi sono condizioni in cui sono indispensabili. Tuttavia, un loro impiego scriteriato accelera la selezione e accorcia inevitabilmente la vita media di un farmaco, rendendo sempre più difficile affrontare le malattie per le quali gli antibiotici servono veramente.

L'antibiotico, inoltre, dovrebbe essere sempre prescritto dal pediatra di fiducia del bambino, che conosce il suo paziente e la sua storia terapeutica, che ha un rapporto positivo con la famiglia. In assenza del pediatra dovrebbe comunque essere un medico a indicare la corretta scelta antibiotica dopo un'accurata visita medica.

Anche il farmacista può essere un utile riferimento delle famiglie per dare informazione sull'uso degli antibiotici, sulle loro indicazioni e sugli eventuali effetti collaterali.

## La chiarezza è importante

Un altro importante punto relativo al corretto uso degli antibiotici riguarda i tempi e i modi della loro somministrazione. Quando il pediatra prescrive un antibiotico deve dare indicazioni scritte chiare e comprensibili sulla quantità di farmaco da somministrare, sul numero di somministrazioni giornaliere, sui giorni di terapia. L'antibiotico infatti non è un farmaco "sintomatico" come il paracetamolo o l'ibuprofene, che si somministrano solo in caso di febbre o dolore, ma è un prodotto che deve essere assunto in modo preciso e continuo perché deve sicuramente eliminare completamente un'infezione. Dare un antibiotico a dosi inferiori o per un numero insufficiente di giorni, non solo non consente la guarigione e mette a rischio di recidive, ma favorisce la crescita di batteri resistenti più forti di quelli che hanno causato la malattia stessa. Altrettanto importante è rispettare il ritmo giornaliero delle somministrazioni. Ci sono antibiotici (esempio amoxicillina) che necessitano di tre somministrazioni al giorno e che, se dati magari solo due volte rischiano il fallimento terapeutico. Ogni antibiotico ha il suo metabolismo e rimane nel sangue (emivita plasmatica) per un certo numero di ore e proprio per questo necessita di specifiche modalità di assunzione giornaliera.



# Nutraceutica nell'osteoporosi

*Nel nostro Paese l'osteoporosi colpisce circa 5 milioni di persone, di cui oltre l'80% è rappresentato da donne in post-menopausa. Massimizzare il "picco di massa ossea" attraverso una corretta alimentazione, un sano stile di vita e una regolare attività fisica, rappresenta un punto nodale nella prevenzione dell'osteoporosi*

L'osteoporosi è una malattia caratterizzata da una bassa densità minerale ossea. Le ossa diventano più fragili e sono quindi esposte a un maggior rischio di frattura, anche per traumi di lieve entità. Buona parte della massa ossea è costituita da sali minerali, soprattutto cristalli di fosfati di calcio (Ca) depositati sopra una matrice proteica composta principalmente da lunghe file di collagene. È presente inoltre una componente cellulare costituita da osteoblasti e osteoclasti che provvedono a mantenere un giusto livello di mineralizzazione delle ossa

grazie ai processi di "modellamento e rimodellamento osseo". Il "modellamento osseo" avviene nella fase giovanile e comporta essenzialmente la costruzione di massa ossea nuova. Il "rimodellamento osseo" invece provvede, durante l'intera esistenza, alla manutenzione dell'osso già formato. Nella sostanza, gli osteoclasti demoliscono piccole aree di osso vecchio o danneggiato, mentre gli osteoblasti sono responsabili dei processi di rideposizione di osso nuovo, ossia della produzione di nuova matrice ossea, della sua mineralizzazione, del riempimento dei microscopici buchi lasciati dagli osteoclasti. In particolari condizioni, tra cui la menopausa o l'età avanzata, l'attività degli osteoclasti tende a prevalere su quella degli osteoblasti.

## FATTORI DI RISCHIO PER L'OSTEOPOROSI

Fattori anagrafici, genetici, costituzionali	età avanzata, sesso femminile, costituzione minuta, familiarità per osteoporosi o fratture da fragilità ossea, etnia bianca o asiatica.
Fattori ambientali e comportamentali (fattori modificabili sui quali è possibile intervenire):	dieta povera di Ca (impedisce il raggiungimento di un elevato "picco di massa ossea" e un normale "rimodellamento osseo"), dieta troppo ricca di cibi integrali (riducono l'assorbimento intestinale di Ca) e dieta iperproteica e ipersodica (proteine e sodio in eccesso fanno aumentare le perdite renali di Ca), carenza di vit.D, vita sedentaria, il fumo, abuso di alcool (riduce l'assorbimento di Ca e l'attività degli osteoblasti) e caffeina.
Alterazioni ormonali e malattie croniche	menopausa precoce (prima dei 45 anni), periodi prolungati di amenorrea (più di 1 anno), ipogonadismo femminile o maschile, malattie infiammatorie croniche intestinali (celiachia, morbo di Crohn, colite ulcerosa), anoressia nervosa, ipertiroidismo ecc.
Uso cronico e prolungato di farmaci	corticosteroidi, anticoagulanti, antiepilettici, alcuni antiacidi, lassativi.

La massa ossea pertanto si riduce causando osteopenia e nella fase più avanzata, quando la perdita di minerali si aggrava, osteoporosi (porosità ossea).

### Fattori di rischio, prevenzione e dieta

Come già accennato, il rischio di sviluppare l'osteoporosi dipende anche dal "picco di massa ossea" ovvero dal contenuto massimo di sali minerali che si raggiunge attorno ai 25-30 anni d'età nell'osso, quando lo stesso ha terminato la fase di crescita, sviluppo e consolidamento. Quanto più alto è il picco raggiunto nella giovinezza, maggiore sarà il margine di sicurezza che ci separa dall'osteopenia. Più basso è il picco, maggiori saranno le probabilità di arrivare precocemente all'osteoporosi. La Tabella riassume altri principali fattori di rischio associati all'osteoporosi. Al contrario, un'alimentazione varia e incentrata sulla correzione dei fattori di rischio modificabili gioca un ruolo primario sia nel prevenire l'osteoporosi che nel curarla o contrastarla. Una buona prevenzione richiede uno stile di vita attivo e scelte alimentari attente in particolar modo alle corrette assunzioni giornaliere di Ca e vit.D, ma anche alle introduzioni di altre sostanze anch'esse indispensabili per la salute delle ossa (magnesio, fosforo, manganese, ferro, zinco, silicio, vit.C, vit.K, flavonoidi ecc.).

L'attività motoria, indispensabile per il mantenimento della funzione e della struttura ossea, dovrebbe essere praticata preferibilmente all'aperto. L'esposizione alla luce solare infatti consente di potenziare la produzione a livello cutaneo della stessa vit.D, migliorando in tal modo l'assorbimento di Ca e quindi la mineralizzazione ossea. Sono alimenti ricchi in Ca latte e derivati, prodotti della pesca (acciughe, polpi, calamari, crostacei), legumi secchi e tofu, frutta secca oleosa (noci, mandorle) o essiccata (prugne), ortaggi verdi (broccoli, carciofi, cardi, cavoli, cicoria, cime di rapa, indivia, radicchio, rucola, spinaci, erbe aromatiche).

La vit.D si trova in piccole quantità nel tuorlo d'uovo, in discrete quantità nei pesci grassi (aringa, tonno, sgombrò), nell'olio di fegato di merluzzo e in alimenti arricchiti.

Una dieta inclusiva delle sostanze che proteggono dall'osteoporosi, condivide nella sostanza buona parte delle indicazioni nutrizionali mediterranee: ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua (meglio se calcica) e tisane (tra cui il tè ricco in flavonoidi), perlomeno 5 porzioni tra frutta e ortaggi (vit.C e flavonoidi), 5 porzioni di cereali e derivati (pane, pasta, riso ecc.), 2 porzioni di latticini preferibilmente magri (formaggi 1-2

volte per settimana), semi ed erbe aromatiche, olio d'oliva. Durante la settimana invece, 2-3 porzioni di pesce o molluschi, 1-2 coppie di uova, 2-3 porzioni di legumi (ceci, lenticchie, soia ecc.), 2 porzioni di carne bianca, 1 porzione di carne rossa e al massimo 1 porzione di salumi. Con grande moderazione infine l'eventuale consumo di vino e dolci.

### Quando ricorrere ai nutraceutici

Con il termine nutraceutici, un neologismo derivante dalla fusione delle parole "nutrizione" e "farmaceutico", si indicano "i componenti alimentari o i principi attivi presenti negli alimenti che determinano effetti positivi per il benessere e per la salute, inclusi la prevenzione e il trattamento delle malattie". Si annoverano tra i nutraceutici vitamine, minerali, acidi grassi, fitoderivati (tra cui flavonoidi), probiotici ecc. Vit.D e Ca risultano spesso deficitari nella popolazione anziana; supplementazioni di vit.D associate a un corretto introito alimentare di Ca (1000-1200 mg/die) migliorano nell'anziano l'efficienza antifratturativa, risultando contemporaneamente utili nella prevenzione primaria dell'osteoporosi. Nei casi in cui la dieta non riesca a garantire un apporto adeguato di Ca, è consentito ricorrere all'integrazione del minerale e comunque solo sino al raggiungimento del fabbisogno giornaliero (in genere sono sconsigliate dosi suppletive superiori ai 500-600 mg/die). Uno studio prospettico con circa 4000 partecipanti ha evidenziato una correlazione diretta tra maggiori livelli di magnesio nel sangue e una migliore densità minerale ossea (BMD). Correlazioni positive con la BMD sono inoltre associate con assunzioni dietetiche adeguate di potassio, zinco, vitamine del gruppo B, vit.C e vit.K, comprensive se necessario, dell'eventuale quota derivante dalla loro supplementazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# LE CAMPAGNE DI EDUCAZIONE SANITARIA

*La farmacia è un importante presidio sanitario diffuso in modo capillare su tutto il territorio nazionale, dalle grandi città ai paesini di montagna, dalle zone densamente popolate a quelle con pochi abitanti*



**E**sistono farmacie piccole, medie, grandi, solo con il titolare, con pochi o tanti dipendenti, gestite in modo autonomo o consorziate in catene con un marchio noto. Tutte, però, hanno qualcosa in comune: all'interno lavorano professionisti che hanno a cuore la salute della cittadinanza e dei propri clienti affezionati in modo particolare. Spesso il farmacista conosce le famiglie attraverso le generazioni. Vede nascere e crescere i figli, li vede sposare, gioire, soffrire. Vede nascere i nipoti e a volte i pronipoti. Per questo suo ruolo, a volte una vocazione, e grazie alla distribuzione ubiquitaria delle sedi, il farmacista si rende disponibile a fare da tramite a campagne informative educazionali.

## Una zona dedicata

In molti casi una zona della farmacia viene dedicata proprio a esporre materiali di qualità sui più svariati aspetti che riguardano salute, benessere, utilizzo e conservazione corretta dei farmaci e così via. Di solito sono opuscoli cartacei, libretti o anche semplici volantini, che chiunque entri in farmacia può prendere e portare a casa da leggere con calma. Il farmacista non è un normale venditore. Le merci che gestisce sono molto delicate. Il loro uso comporta dei rischi, talvolta alti. Per questo studia cinque anni per avere la laurea, deve sostenere sei mesi di tirocinio presso una farmacia già in attività e dietro la guida di un collega esperto e infine deve sostenere un esame di stato affinché lo Stato italiano lo autorizzi a svolgere la professione per suo conto, dietro suo mandato. Tutte queste tappe sono necessarie a formare lentamente una persona particolare, che operi dalla fine del percorso universitario e per tutta la sua vita professionale con coscienza, onestà intellettuale, moralità, etica, mettendo sempre al primo posto

**TAB. 1 - Chi promuove o patrocina campagne informative in farmacia**

AIFA Agenzia Italiana del Farmaco
Ministero della Salute
Regioni
Asl
Associazioni scientifiche
Associazioni di pazienti (Onlus)
Fondazioni
Ospedali
Comuni

il benessere del cittadino che ha di fronte. Per tutti questi motivi, numerosi attori del sistema sanità, a partire dal Ministero della Salute, si appoggiano al farmacista affinché faccia da tramite con la popolazione per formarla in modo corretto e approfondito su vari e importanti argomenti di salute pubblica, nell'interesse della collettività e in un'ottica generale di progresso sociale e di promozione della conoscenza.

## I rischi della rete

Oggi se vogliamo toglierci un dubbio o avere una risposta rapida a una domanda medica possiamo con facilità accedere a Internet. È vero. Viviamo nella società della conoscenza. L'accesso alle informazioni non è mai stato così facile, ampio e poco costoso. La rete del *world wide web* è una risorsa straordinaria che la società ha a disposizione, ma non è priva di rischi. Contiene informazioni corrette, approfondite, garantisce accesso a tutto il sapere noto e alle biblioteche di tutto il mondo. In rete, però, ci sono anche enormi quantità di informazioni imprecise o del tutto errate. Alcune manipolate appositamente per ottenere un risultato o formare un'opinione piuttosto che un'altra, come ci raccontano le recenti cronache. Occorre quindi fare molta attenzione e sapersi orientare. E non è affatto facile.

## L'informazione in farmacia

Il vantaggio di ottenere informazioni sulla salute in farmacia tramite i materiali che vengono messi a disposizione è quello di avere la

**TAB. 2 - Alcuni esempi di campagne recenti già realizzate (Nelle note il promotore principale)**

Titolo	Note
Ictus. Hai 3 ore per riconoscerlo e limitare i danni	Regione Lombardia
Prevenzione ictus. La fibrillazione atriale	Società Italiana di Medicina Generale
Guida all'uso consapevole del farmaco	APMAR Onlus
Guida informativa all'utilizzo degli oppiacei	EuroPain Laboratory
I farmaci equivalenti	Azienda farmaceutica
I vantaggi del nuovo percorso di cura per il paziente cronico	Regione Lombardia
#Tiroide Riflettiamoci - Sai riconoscere i sintomi delle disfunzioni tiroidee?	Fondazione Cesare Serono
Self test. Scopri attraverso l'auto-prelievo se hai contratto l'HIV	Fondazione Onlus The Bridge
"Il presidio ospedaliero: un ponte tra salute e cultura nella città"	Ospedale e Città di Sesto San Giovanni
Allattamento al seno. Guida per un bambino felice e sano	Azienda produttrice prodotti prima infanzia
Chi trova il magnesio trova un tesoro. Campagna informativa sui benefici del Mg	Azienda farmaceutica
"Se non parli non ti liberi" Raccomandazioni per evitare la malattia emorroidaria	Azienda farmaceutica

garanzia della loro correttezza. Se prendiamo un depliant da uno scaffale possiamo subito vedere chi lo ha preparato e capirne l'affidabilità. Possiamo per esempio dare un'occhiata agli enti che lo hanno patrocinato (Tab.1). Potremmo trovare Federfarma, l'Associazione delle farmacie private italiane, FOPI, la Federazione ordini dei farmacisti italiani, Il Ministero della Salute, la propria Regione, la propria Asl... sono tutte figure che garantiscono la correttezza delle informazioni contenute, allo stato attuale delle conoscenze scientifiche. Tra i promotori dell'iniziativa potremmo trovare un'associazione di pazienti (es. APE Onlus, Associazione Progetto Endometriosi), un'associazione medico-scientifica (es. SIMG, Società Italiana di Medicina Generale, SIE, Società Italiana di Endocrinologia...), una Fondazione (es. Fondazione Cesare Serono), un Ospedale, una Casa di Cura... Le aziende farmaceutiche possono avere un ruolo nel finanziare la produzione, diffusione e stampa dei materiali, ma è loro interesse rimanere neutrali e promuovere opuscoli sanitari improntati a serietà, correttezza e indipendenza. In farmacia si trovano anche informazioni riguardo a incontri pubblici organizzati sul proprio territorio

dove alcuni esperti approfondiscono un argomento. La sede può essere un ospedale, una sala comunale, l'aula magna di un ente o di un'università...

## Linguaggio chiaro e semplice

Gli opuscoli che si trovano in farmacia sono scritti in un linguaggio chiaro e semplice per essere comprensibili a chiunque. A volte sono realizzati con figure, per punti, o con decaloghi esplicativi. Spesso contengono una sezione "vero o falso" per sfatare i falsi miti che un'informazione scorretta insinua nella testa della popolazione. A volte contengono dei piccoli quiz finali per mettere alla prova il cittadino e consentirgli di verificare se ha compreso bene i punti chiave del messaggio educativo. In tabella 2 sono riportati alcuni esempi di campagne informative già realizzate ed è indicato a lato il principale promotore. In molti casi la redazione e la diffusione sono state controllate e patrocinate da numerosi enti, spesso istituzionali. È utile approfittare delle preziose risorse che si possono trovare nella propria farmacia di fiducia. Vale la pena dare un'occhiata in giro: si possono trovare opuscoli su argomenti di interesse personale.

## LE VIE DEL BENESSERE

*Questi estratti di piante concentrano tutto il potenziale terapeutico del vegetale da cui provengono. Si tratta di rimedi molto efficaci per curare il corpo, armonizzare le emozioni e valorizzare la bellezza. Bastano alcune gocce fatte diffondere nell'ambiente, un olio da massaggio o una crema di bellezza perché la potenza degli oli essenziali entri nella nostra vita quotidiana*

# Gli oli essenziali

L'uso delle essenze a scopo alimentare, cosmetico, profumiero, terapeutico e rituale è antichissimo e presente in ogni civiltà. Le tracce più remote dell'uso di oli essenziali sono state ritrovate nelle mummie egiziane, con lo scopo di conservare il corpo più a lungo possibile. Nel Medioevo e nel Rinascimento sono stati inseriti dai profumieri nella preparazione di **fragranze e unguenti** per la bellezza femminile. Nella tradizione medioevale araba, il medico Maimonide (1135-1204 d.C.), erede di Avicenna, concentra la sua opera sulle norme dietetiche, sulla correzione delle abitudini scorrette e sull'uso di o. e. come risulta da questa formula: *'Durante le malattie fredde il paziente deve respirare delle essenze di mirra, muschio, ambra, basilico ed aloe, durante le malattie calde, rosa, mirto e violetta.'* Ma è soltanto all'inizio del secolo scorso che vengono riscoperte le numerose proprietà degli oli essenziali. Il termine **'aromaterapia'** compare, infatti, per la prima volta, in un testo del 1937, scritto dal chimico francese René Gattefossé, relativo all'applicazione degli oli essenziali in dermatologia e nella cosmesi. L'autore intuisce il potenziale terapeutico quando casualmente verifica su sé stesso la capacità della Lavanda di guarire, senza esiti, una grave ustione della mano. Più di recente il medico francese Jean

Valnet ha riassunto in un testo di Aromaterapia, pubblicato nel 1964, i preziosi studi sull'impiego degli oli essenziali nella cura specifica delle varie affezioni. La ricerca attuale è caratterizzata dal tentativo di codificare le regole di raccolta, preparazione e utilizzazione delle varie essenze. Ha inoltre l'obiettivo di isolare, testare e riprodurre i principi attivi responsabili degli effetti benefici degli oli essenziali.

## La potenza degli oli essenziali

Gli *oli essenziali*

sono essenze oleose, particolarmente concentrate in alcune parti della pianta: **fiori, resina, corteccia, radici, buccia, foglie, frutti**. Gli oli

essenziali sono frazioni *volatili* ottenute dalle piante mediante distillazione in corrente di vapore. Presentano una composizione complessa. Sono poco solubili in soluzioni acquose. Stimolano intensamente l'olfatto, in quanto si volatilizzano a temperatura ambiente. Questi estratti concentrati di piante sono delle vere miniere di principi attivi, efficaci in molte condizioni, purché si rispettino alcune precauzioni e si scelgano oli essenziali di buona qualità.

## Antibiotici, sedativi, digestivi

La somministrazione *per via orale* richiede alcune precauzioni e va eseguita sotto consiglio e controllo medico, esperto in aromaterapia, per la possibile tossicità. Abituamente l'o.e. utilizzato per via orale va assunto nella dose di 1-3 gocce 1-3 volte al dì, in un



## PROPRIETÀ DEGLI OLI ESSENZIALI

afrodisiaca  
antibatterica  
antireumatica  
antisettica  
antispasmodica  
depurativa  
diuretica  
riequilibrante  
sedativa  
tonificante

cucchiaino di miele oppure su una zolletta di zucchero o su un po' di pane. Per es. l'o.e. di Pino è utile per la tosse, il Cayeput agisce sulle infezioni urinarie, il Limone facilita la depurazione, l'Angelica controlla il meteorismo, il Rosmarino migliora la memoria... *L'inalazione* di o.e. è adatta per le forme catarrali delle vie aeree. Si versano alcune gocce di olio essenziale in un recipiente di acqua bollente. Si inala profondamente per circa 5 minuti il vapore, a occhi chiusi, tenendo un asciugamano in testa. Il numero delle gocce varia da 1 a 5, in base al tipo di olio essenziale (Pino, Niaouli, Eucalipto). Per i *gargarismi* si versa una goccia di olio essenziale in

un bicchiere di acqua calda, si mescola e si usa come collutorio (Garofano per gengivite, stomatite, afte) o come gargarismi (Tea tree per il mal di gola). Le *irrigazioni* sono utili in affezioni o disturbi locali, come cistite, leucorrea, infezioni da Candida, prurito, emorroidi. Si versano 5 gocce di o.e. in 1 litro d'acqua calda, precedentemente sottoposta a ebollizione. Per esempio si può utilizzare Lavanda e Tee tree per abluzioni interne con o.e. 4 gocce, in mezzo litro di acqua di Rose, nel trattamento della leucorrea. In generale gli o.e. non vanno applicati direttamente per la loro attività potenzialmente irritante. Tuttavia, in alcune condizioni può essere utile *l'uso diretto* dell'o.e., come nel caso di bruciature o punture di insetto trattate con l'applicazione di alcune gocce di Lavanda o la toccatura diretta di tonsille ingrossate con placche

mediante alcune gocce di Tea tree o l'uso diretto di Limone o Thuya sulle verruche.

## L'arte del massaggio... profumato alle piante

Il massaggio con o.e. consente di ottenere effetti diversi in base alla scelta delle essenze. Si versano in una tazza 2 gocce di olio essenziale, aggiunte a 2 cucchiaini di olio di base che devono essere ottenuti per spremitura a freddo e non raffinati.

Numerosi sono gli *oli di base* disponibili. In generale si può usare l'olio di jojoba, per ogni tipo di pelle, aggiungendo il 20% di olio di germe di grano. In alcune condizioni particolari possono essere indicati altri oli di base: olio all'aloè per scottature solari e affezioni cutanee croniche; olio di iperico per le forme reumatiche; olio di cocco per le pelli secche.

## Per profumare e purificare la casa

Gli o.e. sono molto volatili, per cui i principi attivi concentrati si liberano naturalmente nell'aria per profumarla e purificarla. Numerosi sono i metodi per diffondere le essenze nell'ambiente. In generale si utilizzano recipienti in ceramica o porcellana che vengono riscaldati da una candela o da una lampadina. Solitamente si utilizzano 5-10 gocce di olio essenziale, in relazione al volume dell'ambiente e alle caratteristiche proprie del singolo olio essenziale.

Così l'essenza di Tea tree stimola il sistema immunitario, il Rosmarino uccide i germi e facilita le attività mentali, la Camomilla è perfetta per calmare i bambini agitati, l'Eucalipto agisce sulle vie respiratorie, la Cannella stimola il desiderio sessuale, la Lavanda riduce lo stress, il Sandalo facilita il sonno, la Verbena riduce la stanchezza, il Lemongrass è utile per favorire concentrazione e freschezza mentale.



# Integratori

## per i disturbi venosi e linfatici

*In commercio sono diverse e numerose le proposte di integratori per il benessere delle nostre estremità, ma è bene conoscerli meglio*

**N**egli ultimi anni l'Angiologo e il Chirurgo vascolare hanno visto crescere in maniera esponenziale il numero di prodotti rivolti al trattamento

dei sintomi e dei segni clinici dell'insufficienza venosa, in particolare la pesantezza serotina delle gambe e il gonfiore, spesso identificato con la cosiddetta "ritenzione idrica", lamentati da tanti pazienti, soprattutto nel periodo caldo e sicuramente esacerbati dalla tropicalizzazione del clima evidenziatasi negli ultimi anni.

La particolarità è che, accanto ai farmaci più tradizionali, molti dei quali trasformati in prodotti da banco che non necessitano di prescrizione medica, sono numericamente esplosi i cosiddetti "integratori", che spesso vengono interpretati erroneamente come farmaci e che non devono essere confusi a loro volta con i "fitoterapici" che sono farmaci di derivazione vegetale.

Credo sia importante sottolineare però la differenza tra i farmaci, ancorché di derivazione vegetale come molti tra quelli in commercio, e questi prodotti.

### **Cosa sono gli integratori?**

Gli integratori alimentari sono definiti da norme legislative (Direttiva 2002/46/CE, attuata con il decreto legislativo 21 maggio 2004, n. 169), come "prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine

vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate". Sono venduti in varie formulazioni e possono contribuire a migliorare lo stato di salute e favorire il regolare funzionamento dell'organismo, ma non possono vantare proprietà terapeutiche né capacità di prevenzione e cura di malattie.

È essenziale precisare che qualsiasi sostanza, per poter essere usata in un integratore alimentare, come prova della sua sicurezza deve prima essere stata utilizzata in quantità adeguate in ambito europeo. Se ciò non è avvenuto, la sostanza è considerata un nuovo ingrediente o un nuovo prodotto alimentare (novel food) e il suo impiego è subordinato a una preventiva autorizzazione a livello europeo (Regolamento CE 258/97).

## La regolamentazione di un farmaco

La commercializzazione di un farmaco necessita invece di tutta una serie di passaggi sperimentali e di valutazioni chimico farmaceutiche, biologiche, farmaco-tossicologiche e cliniche rivolte ad assicurare i requisiti di qualità, sicurezza ed efficacia per il trattamento delle patologie umane. Questi compiti vengono svolti in Italia dalla Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), ma possono essere effettuate anche a livello comunitario con riconoscimento successivo in tutti i Paesi dell'Unione Europea tramite l'Agenzia Europea per i Medicinali (EMA).

I fitoterapici sono tutti quei medicinali il cui principio attivo è una sostanza vegetale. Anche questi sono approvati dall'AIFA, che ne ha verificato la loro qualità, efficacia e sicurezza, e sono venduti esclusivamente nelle farmacie, alcuni dietro presentazione di ricetta medica e altri come medicinali senza obbligo di prescrizione o medicinali da banco.



## Quali benefici dagli integratori?

È impossibile anche solo tentare di elencare quanti siano gli integratori con pur velate indicazioni per il controllo dei sintomi e della funzionalità venosa. Oltre che in farmacia sono facilmente reperibili anche on-line, qui con molte meno garanzie di originalità e sicurezza.

Allo stato attuale però si deve dire che, fatte salve poche eccezioni (meliloto, estratto di vite rossa), questi prodotti non hanno sicure evidenze e indicazioni in questo senso e non si sono cimentati in sperimentazioni controllate e di adeguata numerosità per confermare una qualsiasi azione, sfruttando, spesso per proprietà transitiva, esperienze passate con le stesse sostanze quando siano state registrate come farmaci. Bisogna anche ricordare però che in alcuni casi le molecole che li compongono (ginkgo biloba, picnogenolo, escina, bromelina, centella asiatica...) sono considerate farmaci in altre realtà, anche se usualmente le dosi disponibili in commercio in qualità di integratore sono nettamente inferiori alle originali.

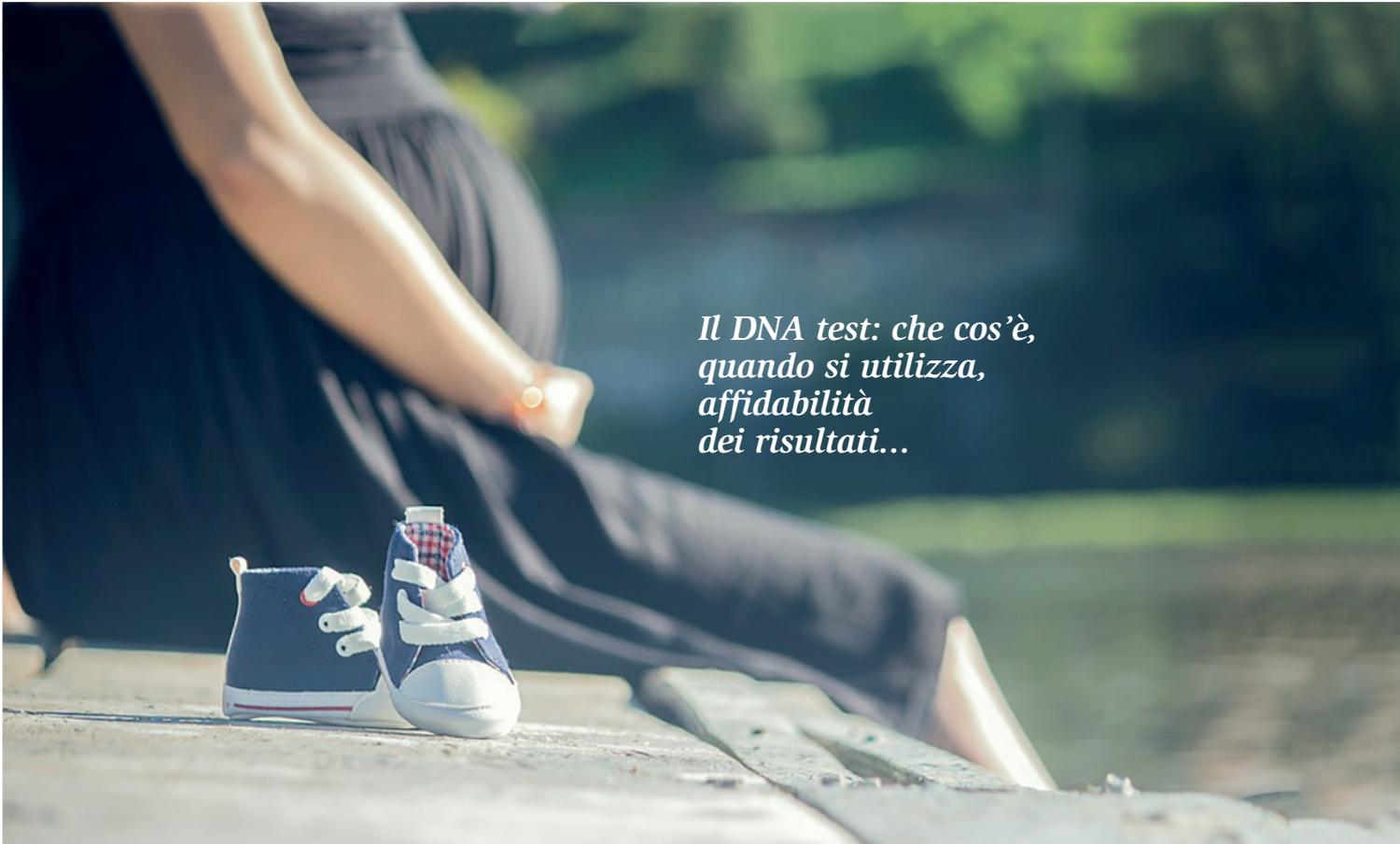
## Attenzione alle interazioni!

Da rimarcare anche la frequente commercializzazione di associazioni di varie molecole a effetto presumibilmente sinergico, che in casi pur rari possono interagire con farmaci in uso anche in senso non favorevole. Chiunque sia in terapia

cronica con farmaci deve sicuramente rivolgersi al proprio Medico curante prima di assumere un integratore o un fitoterapico, onde evitare possibili eventi avversi, eventualmente anche rilevanti o gravi. Il quadro non è sostanzialmente differente quando si consideri il linfedema piuttosto che l'insufficienza venosa cronica. Anche in questo caso non vi è evidenza riconosciuta di azione terapeutica degli integratori in caso di malattia conclamata, se non come coadiuvanti dei trattamenti maggiormente codificati.

In conclusione si può affermare che i cosiddetti integratori alimentari non possono avere effetti terapeutici, ma solo fornire elementi utili per garantire il miglior funzionamento di sistemi o apparati, nel caso dell'insufficienza venosa e del linfedema la funzione microcircolatoria e il riassorbimento dei liquidi interstiziali.

Il loro uso non deve sostituire il farmaco e non hanno indicazioni in caso di patologie venose conclamate (varici, edema da insufficienza venosa cronica, presenza di lesioni cutanee indicative di malattia venosa...). Non dimentichiamo che, come si è detto più volte, la miglior terapia per i sintomi vascolari sono il cammino e il controllo del peso corporeo, evitare la stazione eretta o seduta prolungate, per esempio durante il lavoro. E a tavola? Tanta verdura e frutta, frutti rossi, mirtilli, agrumi, ricchi di diosmina, tutti prodotti ricchi di flavonoidi che sono la base di molti dei flebotropi estrattivi in commercio.



*Il DNA test: che cos'è,  
quando si utilizza,  
affidabilità  
dei risultati...*

# UN ESAME RIVOLUZIONARIO PER LA DIAGNOSI PRENATALE

**D**a qualche anno anche in Italia una coppia in attesa di un bambino può scegliere di fare diagnosi prenatale per conoscere il rischio delle più frequenti anomalie cromosomiche (aneuploidie) del feto utilizzando il DNA test. Questo esame si esegue attraverso un semplice prelievo di sangue materno e può essere effettuato già dalla decima settimana di gravidanza. Si tratta di un tipo di test davvero rivoluzionario, perché annulla del tutto il rischio di abortività inevitabilmente legato alle indagini tradizionali, definite invasive, come villocentesi e amniocentesi. Queste ultime due tecniche, ormai molto

note e di utilizzo consolidato, presentano infatti un rischio pari circa all'1% di compromettere la prosecuzione della gravidanza. L'operatore che le esegue deve inserire sotto controllo ecografico un lungo ago nell'addome della paziente, arrivare all'interno dell'utero e prelevare nel primo caso un piccolo frammento di placenta (villo coriale), nel secondo caso un campione del liquido amniotico, in cui il feto è immerso. Il DNA test, invece, non mette in alcun modo a rischio la salute del nascituro. Le tecniche di avanguardia con cui lo si esegue prevedono in un primo momento di trattare il campione di sangue materno per separare le cellule della donna da quelle del feto e poi di procedere all'estrazione e all'analisi del DNA libero fetale

**TAB. 1 - I CONTROLLI ECOGRAFICI IN GRAVIDANZA**

1° trimestre 6°-8° settimana	Valuta se la gravidanza è singola o gemellare e se l'embrione è impiantato in utero e non fuori sede (gravidanza extrauterina) e se il battito cardiaco è presente.
1° trimestre, 9°-12° settimana	Diagnosi prenatale. Controlla osso nasale, plica nucale, valvole cardiache. Conferma la datazione della gravidanza misurando la lunghezza del feto. (CRL - crown rump length, lunghezza cranio-sacrale)
20° settimana	Ecografia morfologica
30° settimana	Ecografia dell'accrescimento, ossia della crescita fetale

(cell free DNA). I risultati che si ottengono consentono di escludere o di rilevare precocemente un'anomalia cromosomica e sono estremamente affidabili.

### Cosa si cerca?

Mediante lo stesso test possono essere ricercate diverse anomalie cromosomiche. L'indagine base indaga la presenza delle tre trisomie più diffuse: la **trisomia 21** (sindrome di Down), la **trisomia 13** (sindrome di Patau) e la **trisomia 18** (sindrome di Edwards). Inoltre, si può conoscere con certezza il sesso del nascituro e l'eventuale presenza di patologie legate ai cromosomi sessuali, come per esempio la sindrome di Turner, nella femmina con corredo cromosomico X0 anziché XX o la sindrome di Klinefelter nel maschio, o sindrome XXY. Si può anche decidere di eseguire indagini più approfondite per ricercare anomalie più rare come microdelezioni (es. Sindrome di DiGeorge, di Prader Willi, di Angelman, di Cri du chat...), traslocazioni, trisomie 9 e 16. Con i metodi più avanzati del test si riesce a ottenere una mappatura quasi completa del DNA fetale. L'augurio è che il DNA test in futuro possa sostituire completamente le indagini invasive.

### Fondamentale è l'informazione

Come si può osservare si tratta di un argomento complesso. Per questo motivo è consigliabile rivolgersi a uno specialista per un colloquio informativo prima del test, per valutare il percorso più opportuno da seguire e la tipologia di screening da effettuare, anche in base alla storia personale e familiare di entrambi i genitori. Un secondo colloquio dovrebbe avere luogo dopo il test, per interpretare e comprendere i risultati e decidere come agire in base a quanto è emerso. I test non invasivi sono sicuri per mamma e bambino, ma vengono definiti non diagnostici. Attualmente il DNA test viene ancora considerato un test di screening, per quanto in realtà la pratica clinica abbia ormai rilevato che sia estremamente affidabile, con una percentuale di falsi positivi e falsi negativi molto bassa. Tuttavia, in caso di positività, la diagnosi va sempre confermata mediante l'esecuzione

**TAB. 2 - I TEMPI DEI TEST DI DIAGNOSI PRENATALE INVASIVI E NON INVASIVI: TRA LA 10° E LA 16° SETTIMANA**

Bi-test + traslucenza nucale (*)	Tra 11° e 13° settimana	Non invasivo
DNA test	A partire dalla 10° settimana	Non invasivo
Villocentesi	Tra la 11° e la 13° settimana	Invasivo
Amniocentesi	Tra la 15° e la 16° settimana	Invasivo

(\*) Traslucenza nucale: esame ecografico che misura lo spessore di una plica alla base della nuca del feto o meglio lo spessore del liquido che qui si raccoglie.

di un test invasivo. Per questo motivo in alcuni casi, in base alla storia familiare o in caso di sospetto di anomalie cromosomiche, potrebbe essere preferibile sottoporre la mamma a diagnosi prenatale scegliendo tra uno dei test invasivi a disposizione, in modo da avere un risultato definitivo il più precocemente possibile (Tab.1).

Il test può essere eseguito sia in ambulatori privati sia in ambito ospedaliero, ma ancora sempre a pagamento. I costi sono abbastanza elevati, ma probabilmente sono destinati a ridursi nel tempo. I risultati sono disponibili in circa 7-10 giorni lavorativi. Ricordiamo che nelle donne giovani anche le indagini tradizionali come villocentesi e amniocentesi sono a pagamento in tutte le strutture. Diventano a carico del Servizio Sanitario Nazionale nei centri pubblici o convenzionati solo dopo i 34-36 anni, a seconda della Regione. La diagnosi prenatale si inserisce all'interno di un programma più ampio di controllo della gravidanza, che prevede di norma 3 o 4 ecografie (Tab.2). Esistono anche altri test di diagnosi prenatale non invasivi che forniscono indicazioni sul rischio di anomalie genetiche, ma sono meno precisi del DNA test. Per esempio, un'altra indagine molto diffusa è quella della traslucenza nucale (\*) combinata al dosaggio di due proteine (bi-test) di origine placentare.

Un programma matematico elabora questi due dati e fornisce attraverso un'analisi statistica il livello di rischio di anomalia cromosomica del feto: basso, medio o alto.

In base all'esito si può valutare se sottoporre la paziente a indagini più approfondite. In ogni caso bisogna ricordare che la diagnosi prenatale non è obbligatoria.

È una scelta della donna o della coppia da compiere in piena autonomia, con la consapevolezza che deriva da un'informazione corretta e completa fornita da referenti di fiducia e competenti. Ogni opinione in questo delicatissimo ambito va sempre rispettata e le decisioni devono essere libere e non forzate. I tempi per eseguirla, però, sono precisi e ben definiti (Tab.1). Quindi le coppie devono informarsi per non farsi sfuggire il momento giusto per l'esecuzione di ogni esame.

## ORTOPEDIA

## CHIRURGIA MINI-INVASIVA

*Prendersi cura del paziente con i minori traumi possibili assicurando la più veloce ripresa possibile!*

**S**i potrebbe ridurre a questa semplice definizione l'obiettivo della medicina mini-invasiva. E anche della chirurgia, per definizione un atto medico che di necessità richiede un'incisione, un taglio del corpo umano: qualcosa che di per sé invasivo lo è. Certo di strada dai primi chirurghi di epoca greca ne è stata fatta. Basti pensare che un tempo il bisturi era chiamato "rasorium", ossia rasoio perché ad averlo in mano non erano solo i chirurghi ma anche i barbieri. Solo successivamente il rasoio venne modificato con una doppia curvatura e montato su un manico diritto. Nell'ultimo secolo la "mini-invasità" ha contaminato positivamente tutte le branche della chirurgia: dalla chirurgia toracica alla addominale, dalla neurochirurgia alla otorinolaringoiatra, sino alla cardiocirurgia sono stati fatti passi da gigante dal punto di vista tecnico, limitando sempre di più l'invasività dell'intervento.

### Ortopedia e traumatologia mini-invasive

Le discipline dove l'evoluzione tecnologica è intervenuta in maniera radicale sono sicuramente l'ortopedia e la traumatologia. La terapia delle fratture fino all'inizio del '900 prevedeva nella maggior parte dei casi un trattamento incruento, ovvero gessi o tutori che non sempre permettevano la guarigione della frattura e, quando questa avveniva, molto spesso era viziata da deformità che compromettevano gravemente la funzione.

L'avvento della chirurgia in ambito traumatologico portò però a nuove problematiche legate alle complicanze degli interventi: infezioni, sanguinamenti, lesioni vascolari o nervose e paradossalmente - per alcuni tipi di fratture - a rallentamenti della guarigione spontanea a causa della devascularizzazione dell'osso durante l'esposizione chirurgica. Nel nuovo millennio si è passati da interventi molto cruenti, ove si esponeva l'osso per poter "ridurre" (ovvero riallineare in termine tecnico) la frattura, a interventi chirurgici in cui l'incisione cutanea basta appena per poter far scivolare, per esempio, la placca sull'osso.



Placca tibia con accesso mini-invasivo

### ELENCHIAMO I VANTAGGI

- **Rispetto dei tessuti ossei e muscolari:** non vengono lesionati i vasi sanguigni che nutrono l'osso e non vengono sezionati muscoli, ma in genere solo divaricati
- **Minore necessità di trasfusioni:** la riduzione delle lesioni ai tessuti permette minori perdite di sangue e quindi diminuzione dell'utilizzo di trasfusioni
- **Mobilizzazione precoce:** il minor trauma chirurgico permette una ripresa precoce del movimento.
- **Minore degenza:** il paziente potendo muoversi prima può essere dimesso prima rispetto al passato.
- **Minori costi:** la diminuzione della degenza ospedaliera permette una riduzione dei costi sia diretti che indiretti (l'assenza dal posto di lavoro).

Facciamo un esempio. La frattura pertrocanterica (del femore), tipica nel paziente anziano, in passato richiedeva il trattamento “a cielo aperto”, ovvero l’esposizione dell’osso da parte del chirurgo per poter manipolare direttamente la frattura.

Oggi il trattamento prevede sistemi con placche che vengono introdotte con uno o due piccoli tagli riducendo al minimo le perdite di sangue e, di conseguenza, le complicanze e il dolore post-operatorio, oppure con chiodi endomidollari di ridotte dimensioni, introdotti anch’essi con piccole incisioni cutanee e muscolari.

Nel paziente anziano questo ha consentito di migliorare nettamente i risultati, permettendo di rimettere in piedi il paziente anche il giorno successivo all’intervento.

Analoghe metodiche sono utilizzate oggi per stabilizzare fratture degli arti in seguito, ad esempio, a traumi stradali. Esistono placche che vengono posizionate in maniera percutanea, ovvero vengono fatte scivolare sull’osso attraverso piccole incisioni e, mediante guide esterne, attraverso incisioni millimetriche vengono introdotte viti a fissare la frattura.

Mentre in passato per una frattura di gamba posizionare una placca significava effettuare un taglio di almeno 20 cm, danneggiando la vascolarizzazione dell’osso e scollando la muscolatura, oggi in molti casi è possibile stabilizzare la frattura con placche introdotte attraverso un’incisione di 3-4 cm e incisioni millimetriche per l’introduzione delle viti guidate da strumentazioni esterne. Oppure chiodi endomidollari, dispositivi che vengono introdotti all’interno del canale osseo di grandi segmenti come omero, femore e tibia, che richiedono incisioni di un paio di centimetri e permettono di stabilizzare la frattura mediante viti introdotte con guide sempre più sofisticate come quelle elettromagnetiche. La ridotta invasività di questi nuovi sistemi ha permesso di rispettare la biologia dell’osso e dei tessuti muscolari adiacenti, nonché delle strutture vascolari e nervose. Anche in campo ortopedico nell’ambito della sostituzione articolare protesica si sta assistendo a cambiamenti epocali. Oggi, per esempio, è possibile posizionare una protesi d’anca senza tagliare la muscolatura, ma solo divaricando i muscoli: in questo modo ho avuto pazienti che hanno potuto camminare lo stesso giorno dell’intervento.

## SPIEGHIAMO I TERMINI

■ **Frattura scomposta:** frattura in cui i due o più monconi ossei non sono allineati tra di loro (altrimenti si parla di frattura composta).

■ **Riduzione della frattura:** manovra per riallineare i segmenti ossei fratturati, che può avvenire attraverso la manipolazione esterna o attraverso la manipolazione diretta dell’osso.

■ **A “cielo aperto”:** si intende l’esposizione dell’osso per poter vedere la frattura, al contrario del cosiddetto “cielo chiuso” in cui la frattura rimane coperta dai tessuti circostanti.

■ **Stabilizzare la frattura:** fare in modo che non si muova per permetterne la guarigione attraverso sistemi denominati “mezzi di sintesi”.

■ **Mezzi di sintesi:** si intendono tutti i dispositivi utilizzati per fissare una frattura, come ad esempio placche, viti, chiodi.



Cicatrice di protesi d'anca mini-invasiva



Protesi d'anca mini-invasiva

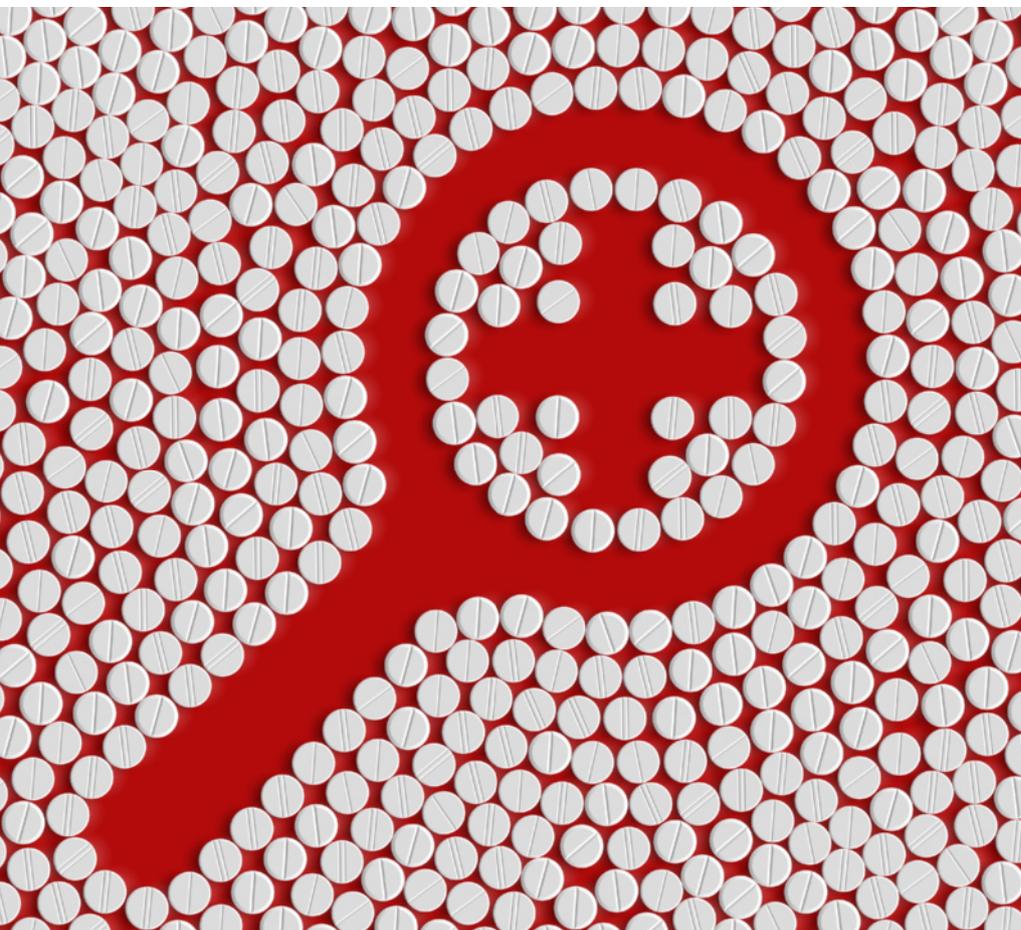
## Perché scegliere la chirurgia mini-invasiva

La ridotta invasività chirurgica determina numerosi vantaggi tutti correlati fra loro: innanzitutto la minore mortificazione dei tessuti porta a minor dolore post-operatorio che, insieme al minor sanguinamento, permette una mobilizzazione precoce dell’arto. Questo, nel caso di fratture coinvolgenti l’arto inferiore, significa una ripresa del carico e quindi del cammino precoce, fattore molto importante per prevenire ulteriori complicanze legate all’allettamento dell’anziano.

I vantaggi economici sono duplici: da un lato diminuiscono i costi di degenza ospedaliera e le giornate lavorative perse, per i pazienti ancora in attività, sono minori.

Per quanto riguarda i pazienti anziani diminuire il trauma chirurgico significa diminuire anche la mortalità post-operatoria. Attualmente molte fratture del femore, tipiche nel paziente anziano, devono essere trattate con la sostituzione protesica dell’anca. Oggi è possibile sostituire l’articolazione attraverso approcci mini-invasivi in cui non vengono tagliati i muscoli ma solo divaricati.

# Se le piante interferiscono COI FARMACI...



*La Farmacovigilanza ci avvisa come pazienti che assumono più di una sostanza medicinale abbiano maggiori probabilità il rischio di incorrere in reazioni avverse causate da interazioni farmacologiche: alcune divengono evidenti immediatamente, per altre solo dopo che il farmaco è stato utilizzato per un certo lasso di tempo*

da quello della sostanza somministrata singolarmente. I farmaci, infatti, possono essere adsorbiti da sostanze vegetali che ne impediscono l'assorbimento "intrappolando" le molecole del farmaco: è il caso delle sostanze formanti massa (per es. *ispagul*, *psillio*) e delle fibre vegetali (per es. *crusca*). Studi clinici hanno segnalato, infatti, che la crusca riduce, ad esempio, i livelli plasmatici di digossina e lovostatina. Le droghe ricche in *tannini* possono annullare gli effetti di sostanze contenenti alcaloidi, in quanto complessandoli li trasformano in prodotti di difficile assorbimento. Un diminuito assorbimento del farmaco si può avere anche in seguito a un ripetuto uso di droghe ad azione lassativa (*droghe antrachinoniche*: *Cascara*, *Frangola*, *Rabarbaro*, *Senna*, *Aloe*): l'aumentato transito intestinale può modificare l'assorbimento di farmaci assunti contemporaneamente *per os*.

**N**on tutte le interazioni farmacologiche risultano clinicamente rilevanti, e probabilmente molte non lo sono, data la frequenza con cui i pazienti assumono diversi farmaci senza apparenti effetti dannosi, tuttavia occorre prestare sempre molta attenzione.

## **Interazione farmaco/pianta medicinale**

Anche in ambito fitoterapico, prima di prescrivere un preparato, occorre valutare sempre attentamente l'eventuale terapia farmacologica che il paziente sta assumendo. Possono verificarsi, infatti, interazioni farmacologiche (sia *farmacocinetiche* che *farmacodinamiche*) in rapporto alla co-somministrazione tra un farmaco convenzionale e una pianta medicinale: tale abbinamento può essere in grado di determinare un effetto diverso

## Il caso Iperico

L'interazione farmaco/pianta medicinale può avvenire anche in fase di biotrasformazione: il caso dell'Iperico è emblematico. "Numerosi studi clinici hanno documentato l'abilità di questa droga vegetale, somministrata per almeno due settimane, di indurre la sintesi epatica degli enzimi dell'isoforma più importante - in quanto è responsabile del metabolismo di numerosi farmaci - del citocromo P450, ovvero il CYP3A4" (1).

L'induzione del sistema enzimatico microsomiale da parte di un farmaco (vegetale o di sintesi) può, infatti, aumentare gradualmente la velocità del metabolismo di un altro farmaco assunto contemporaneamente, determinando un calo della concentrazione plasmatica di quest'ultimo e una riduzione dell'effetto atteso. Alla sospensione dell'induttore (Iperico) le concentrazioni plasmatiche del farmaco aumentano e ciò può provocare nei pazienti manifestazioni tossiche. Numerose sono, infatti, in letteratura le segnalazioni riguardo alla capacità dell'Iperico di interferire con l'attività di alcuni farmaci come *digossina*, *fenprocumone*, *teofillina*, *amitriptilina*, *indinavir*, *ciclosporina*, *warfarin*, *estradiolo*, *corticosteroidi*, ecc. Interazioni possono verificarsi anche quando due o più sostanze attive esercitano *azioni concordi* o *antagoniste* sullo stesso organo o funzione. È il caso, ad esempio, dei fitoterapici ad attività antiaggregante piastrinica o che contengono sostanze anticoagulanti (*Ginkgo biloba*, *Allium sativum*, ecc.) che possono aumentare l'attività dei farmaci antiaggreganti piastrinici o anticoagulanti con conseguente rischio di sanguinamento o emorragia. Nel caso dell'Iperico, sono da evitare l'associazione con farmaci antidepressivi

(effetto maggiorativo) quali *sertralina*, *nefazodone* e *trazodone* in grado di determinare una sindrome serotoninergica (diarrea, sudorazione, mialgie, mioclonie, iperreflessia, agitazione, confusione) e l'associazione con *paroxetina* che può dar luogo a quadri di letargia e incoerenza. L'Iperico può, inoltre, incrementare gli effetti degli IMAO (inibitori delle monoamino ossidasi).

## Interazione pianta medicinale/pianta medicinale

Un altro ambito di interazione farmacologica è quella che avviene tra le piante medicinali quando sono associate tra loro: da sempre in fitoterapia sono impiegate composizioni o miscele di più piante medicinali, in quanto ritenute più efficaci rispetto all'uso della singola pianta, in virtù di effetti sinergici e multifattoriali fra i vari componenti. Tali interazioni possono "determinare l'aumento di un effetto terapeutico, la riduzione della tossicità o il mantenimento della stabilità. [...] Ci possono essere casi in cui l'effetto di un composto annulla quello di un altro per antagonismo [...] Il corpo non sa o non gli interessa da dove provenga un agente terapeutico; esso tratta tutti allo stesso modo, con gli stessi meccanismi e gli stessi enzimi". (2)

Un esempio può essere quello relativo al *Ginkgo biloba* L.: numerosi sono gli studi clinici che hanno dimostrato l'efficacia di *Ginkgo biloba* nel migliorare le funzioni cognitive, in particolare se impiegato come estratto totale. Quando assunto con altre piante medicinali presenta "*interazioni simil-sinergiche*": tre studi hanno esaminato gli effetti acuti di singole dosi di *Ginkgo biloba* (GK501), *Ginseng* (G115) e loro combinazione sulla performance di 20

giovani adulti sani (età media 21 anni) durante compiti aritmetici seriali con carico cognitivo diverso. Gli studi sono stati condotti in doppio cieco, cross-over: "è stato rilevato che l'associazione era più efficace rispetto ai singoli componenti nel migliorare le funzioni cognitive.[...] Sebbene i trattamenti singoli mostrassero miglioramenti, la combinazione produceva un miglioramento significativo e costante" (3). Un altro esempio di interazione può essere quello relativo alle piante medicinali *contenenti caffeina* (caffè, tè, cola, guaranà ecc.), che possono annullare o diminuire l'effetto sedativo-ansiolitico di fitoterapici ad azione sedativa determinando nervosismo e insonnia. Sono, inoltre, possibili interazioni con gli *alimenti*: "è ben noto che l'assunzione di un medicamento in prossimità di un pasto può tanto aumentare che diminuire la sua biodisponibilità e quindi l'effetto terapeutico; per questa ragione si raccomanda sempre, in assenza di controindicazioni, di assumere le medicine lontano dai pasti principali (2-3 ore prima o dopo)" (4). Grazie alla presenza di attivi ed efficaci sistemi di vigilanza, i cui dati sono facilmente consultabili anche on line, queste interazioni sono sempre più studiate e segnalate (*Fitovigilanza - Farmacovigilanza*: <http://www.farmacovigilanza.org>) in modo da garantire una sicurezza d'uso al medico e al paziente.

### PER APPROFONDIRE

1. Capasso F., et al., *Fitofarmacovigilanza*, Springer-Verlag Italia, 2006, p.135.
2. Heinrich M., et al., 2012, *Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy*, second edition, Churchill Livingstone - Elsevier, p. 167.
3. Ibidem, p. 170.
4. Capasso F., et al., *Fitofarmacovigilanza*, Springer-Verlag Italia, 2006, p.141.



## OMEOPATIA

**I** geloni si formano per una esagerata reazione della pelle al freddo, si generano per un'improvvisa variazione della temperatura e colpiscono soprattutto le estremità: mani, piedi, naso e orecchie, provocando arrossamenti con una tumefazione ben delimitata, calda, arrossata e pruriginosa. La pelle circostante la lesione appare tesa, gonfia e lucida con pelle ispessita e screpolata, gonfiore della parte interessata, prurito intenso e dolore.

Il problema è essenzialmente legato a una cattiva circolazione periferica e, ovviamente, si prevenono riscaldando adeguatamente le parti ed evitando di esporsi a bruschi cambi di temperatura.

### Prevenzione

Il principale fattore di rischio per l'insorgenza di uno o più geloni è, ovviamente, l'esposizione alle basse temperature, in particolar modo se ci si trova in zone caratterizzate da un clima umido e temperato.

L'insorgenza dei geloni è più frequente nel periodo che va dall'inizio della stagione invernale alla fine di quella primaverile. Ovviamente, anche un abbigliamento non adeguato alla stagione in corso può aumentare il rischio di andare incontro alla formazione di geloni.

Quindi vanno limitate le prolungate esposizioni a basse temperature e comunque l'abbigliamento deve essere sempre adeguato alla temperatura esterna; in particolare vanno protette le zone più suscettibili (dita dei

# i geloni

*Con l'arrivo del freddo e del gelo possono manifestarsi disturbi non gravi ma spesso molto fastidiosi come i geloni, reazioni cutanee causate dall'esposizione della cute a temperature piuttosto fredde seguite da un riscaldamento repentino*

piedi, dita delle mani, naso, orecchie ecc.) utilizzando vari accessori quali guanti, sciarpa, passamontagna, fascia paraorecchi ecc.

## Trattamento con omeopatia

Il trattamento omeopatico di questo disturbo prevede l'utilizzo di alcuni rimedi, il più importante dei quali è considerato in questi casi **Agaricus muscarius**. È un classico del trattamento dei geloni poiché corrisponde ai sintomi tipici provocati da questo disturbo, quali sensazione di essere punti da aghi freddi alternati a sensazione di bruciore; prurito diffuso, alternato a sensazioni di formicolio e solletico, come se dei vermi strisciassero sulla pelle. I geloni si formano come sempre nelle zone più esposte ai rigori del freddo: orecchie, naso, dita e dorso delle mani, dita dei piedi. Il paziente è molto sensibile al freddo, come se mancasse di calore vitale. **Petroleum** invece è indicato quando i geloni sono di colore violaceo e si presentano con prurito intenso e bruciore. Anche dopo anni le zone in cui si sono sviluppati dei geloni rimangono sensibili e al minimo cambiamento di temperatura diventano rosse e calde. A causa del freddo la cute diventa secca e le dita sono screpolate, con fissurazioni a livello dei polpastrelli che diventano ferite vere e proprie e possono sanguinare. Si utilizzano sia **Rhus toxicodendron** che **Rhus venenata** quando il dolore è bruciante e il prurito insopportabile. Anche a causa del grattamento i tessuti infiammati tendono a formare delle vescicole e possono crearsi delle infezioni. In questi casi bisogna ricorrere a **Hepar sulphur**, utile proprio quando i tessuti infettati tendono a suppurare e a formare ascessi. Invece **Psorinum** corrisponde alla tendenza costituzionale a formare i geloni; è utile quando la pelle è spessa, dura e si formano scaglie nella zona interessata. Oltre ai rimedi già ricordati, è utile **Pulsatilla**, quando i

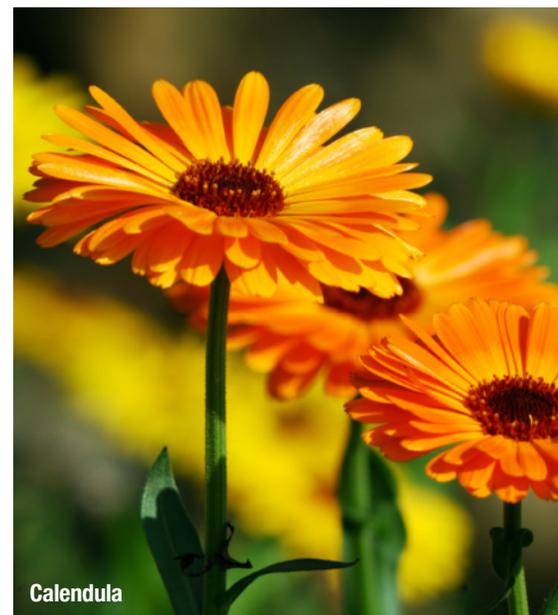
geloni colpiscono le dita delle mani e provocano forte prurito, gonfiore e dolore. Questi sintomi peggiorano, almeno inizialmente, quando si è vicini a una fonte di calore o in un ambiente molto caldo e la pelle diventa di colore violaceo. Si fa invece ricorso a **Nitric acidum** quando i geloni sono localizzati alle dita dei piedi, con dolori e prurito che peggiorano la sera e la notte.

## Altri rimedi naturali

Un rimedio naturale tra i più consigliati in caso di geloni è la **calendula**, con proprietà curative soprattutto delle lesioni cutanee. I suoi fiori consentono di preparare una pomata da applicare direttamente sulla parte interessata per lenire i fastidi. Si possono utilizzare per prevenire i geloni massaggiando le parti interessate o a rischio con degli oli essenziali di eucalipto, calendula, salvia, e rosmarino.

I massaggi si possono fare anche semplicemente con **olio extravergine d'oliva** e limone, mentre va ricordata anche l'utilità del gel di **aloe vera**. Si possono inoltre usare, anche in abbinamento con alcuni rimedi esterni già visti, trattamenti che favoriscono la circolazione venosa degli arti inferiori, come tinture di **Ribes nigrum** che possiede interessanti proprietà antinfiammatorie e la **Centella asiatica**, per la sua capacità di rigenerare i tessuti favorendo la rigenerazione della pelle e dei tessuti connettivi in genere e rendendo vene e capillari più resistenti ed elastici, cosa che la rende ottima anche nel trattamento di edemi e cellulite. Inoltre, protegge le cellule dai danni prodotti dalle radiazioni solari e stimola la produzione di collagene e la marcata azione tonica sul sistema nervoso, sul trofismo cutaneo e venoso e sulla microcircolazione in genere. Dunque un'erba per la circolazione in generale in grado di tonificare il trofismo cutaneo e venoso e la microcircolazione. Un'altra

pianta che può essere interessante è la vite rossa, ricca di **flavonoidi** con grandi proprietà antiossidanti in grado di migliorare la circolazione e l'ossigenazione delle pareti dei vasi sanguigni riducendo la permeabilità e la fragilità dei capillari, e di **antocianosidi**, capaci di ridurre gli edemi e tonificare le vene. La **vite rossa** è anche un drenante e decongestionante sia dei vasi linfatici che di quelli venosi.



## Alimentazione

Per prevenire la comparsa dei geloni è importante agire anche sul fronte "alimentazione", soprattutto al fine di migliorare la circolazione degli arti inferiori. È innanzitutto raccomandabile consumare frutti di bosco, contenenti notevoli quantità di flavonoidi, sostanze capaci di mantenere i vasi sanguigni elastici e tonici, favorendo il microcircolo. Altri cibi indicati per migliorare la circolazione sono quelli ricchi di betacarotene, come zucca, cavoli e spinaci. Sono validi anche gli agrumi e i broccoli, perché presentano grandi quantità di vitamina C, utile anch'essa per la circolazione sanguigna. Come sempre è consigliabile sostituire la carne rossa con il pesce e le proteine vegetali (legumi).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Anche l'occhio... vuole la sua parte

*Le terapie protratte nel tempo spesso comportano effetti collaterali a carico degli occhi e della vista*

**D**i pari passo all'aumento dell'aspettativa di vita nei Paesi più sviluppati, accompagnato al benessere e alle conseguenti abitudini voluttuarie (cibi poco sani, fumo di sigaretta, consumo di alcool, sedentarietà, ecc.) decisamente non benefiche per l'organismo, si assiste a una disarmante crescita di malattie invalidanti, che necessitano di assistenza e di terapie spesso molto lunghe: le cosiddette patologie croniche. Ad esse appartengono per esempio le malattie cardiache, l'ictus, i tumori, il diabete, le malattie dell'apparato respiratorio, le patologie neurologiche e neurodegenerative e i disturbi muscolo-scheletrici. Si caratterizzano per la presenza di numerosi sintomi che possono durare anche molto tempo, alternando

fasi acute ad altre in cui sembra esserci una parziale remissione per poi tornare ad affliggere il paziente. Naturalmente tali patologie richiedono una terapia continuativa che, se anche non permette la guarigione completa, almeno ne allevia la sintomatologia o riduce il numero di ricadute. Tale terapia si avvale nella maggior parte dei casi di più farmaci, il cosiddetto "cocktail", cosa che da un lato la rende indispensabile per apportare un beneficio al paziente, ma dall'altro comporta una serie di effetti avversi propri di ogni singolo farmaco e che si sommano gli uni agli altri. Anche l'occhio può essere, e spesso lo è, sede di effetti collaterali di farmaci utilizzati per via generale, soprattutto quando la terapia è protratta nel tempo, come nel caso delle patologie croniche. In questo articolo ci occuperemo dei principali farmaci che possono arrecare un danno alle strutture oculari.

## Cortisone

È un ormone con proprietà antinfiammatorie e immunosoppressive, viene generalmente utilizzato per la cura di infiammazioni conseguenti a patologie autoimmuni, allergiche, asma, patologie della pelle e persino alcuni tipi di tumori. Purtroppo presenta diversi effetti collaterali anche a carico del bulbo oculare: chi utilizza cortisone per lunghi periodi, sia per via generale sia instillato nell'occhio, viene inevitabilmente colpito da un particolare tipo di cataratta (sottocapsulare posteriore) che costringe il paziente a sottoporsi a intervento chirurgico per la sua asportazione anche in giovane età. L'utilizzo prolungato di colliri a base di cortisone può comportare un innalzamento della pressione oculare (glaucoma), che in genere regredisce con la sospensione della terapia; in certi individui, detti "responders", tale aumento della pressione oculare si verifica anche dopo pochi giorni di utilizzo di gocce oculari a base di cortisone.

## Idrossiclorochina

Si tratta di un farmaco antimalarico, che viene comunemente utilizzato per il trattamento di patologie autoimmuni come l'artrite reumatoide e il lupus. I pazienti che ne fanno uso possono andare incontro a una retinopatia tossica irreversibile. Il dosaggio giornaliero di idrossiclorochina è il fattore di rischio chiave per lo sviluppo di tossicità, unito alla durata del trattamento, all'associazione con farmaci antitumorali e alla presenza di una pre-esistente maculopatia. Prima di iniziare la terapia sarebbe opportuno eseguire un controllo oculistico per avere una valutazione basale della salute retinica; in corso di trattamento i pazienti sono solitamente sollecitati dal proprio medico curante a sottoporsi a visite periodiche di controllo, durante le quali viene posta particolare attenzione alla valutazione del fondo oculare e possono essere richiesti alcuni esami strumentali come il campo visivo, il test dei colori, l'elettroretinogramma e i potenziali evocati visivi.

## Amiodarone

Si tratta di un farmaco anti-aritmico utilizzato per il trattamento della fibrillazione atriale e della tachicardia ventricolare. Provoca depositi di complessi di lipofuscine a livello corneale: tali depositi brunescenti presentano un

caratteristico aspetto a "baffi di gatto" (cornea verticillata). Il 90% dei pazienti in cura con amiodarone presenta tali depositi, ma solo pochissimi lamentano sintomi visivi come aloni, offuscamento visivo e abbagliamenti. Non sono motivo di particolare preoccupazione e di solito si riducono fino a scomparire con l'eliminazione del farmaco.

## Farmaci alfabloccanti

I più utilizzati sono: la **DOXAZOSINA** che viene usata per il trattamento dell'ipertensione arteriosa e la **TAMSULOSINA** somministrata agli uomini che soffrono di ipertrofia prostatica benigna. Questi farmaci presentano un effetto collaterale che colpisce l'iride (difficoltà nell'ottenere la dilatazione della pupilla e iride "a bandiera" che fuoriesce dai tagli chirurgici) e che complica decisamente l'intervento di cataratta. La sospensione prima della chirurgia non si è dimostrata efficace nel ridurre le complicanze intraoperatorie, si raccomanda pertanto di avvisare il chirurgo, prima dell'intervento di cataratta, dell'utilizzo di tale terapia e, ove possibile, procrastinare la sua assunzione a dopo la chirurgia.

## ...E infine

Alcuni farmaci **antidepressivi (triciclici)**, certi tipi di **antistaminici** (specialmente quelli di prima generazione) e altri farmaci **anticolinergici** possono causare come effetto collaterale, oltre a una secchezza oculare, una temporanea dilatazione della pupilla (midriasi), effetto che si ottiene con l'instillazione di **colliri midriatici**. A questa conseguono: un abbagliamento, una visione meno nitida, la difficoltà di mettere a fuoco gli oggetti vicini. Solo nei soggetti predisposti, che presentano un angolo irido-corneale stretto, una dilatazione della pupilla può "affollare" questa zona e bloccare il normale deflusso dell'umore acqueo all'esterno dell'occhio; a ciò consegue un innalzamento repentino e violento della pressione intraoculare che prende il nome di attacco acuto di glaucoma. I pazienti devono quindi recarsi nel Pronto Soccorso Oculistico dove saranno trattati con farmaci che riducono la pressione intraoculare sia per via topica sia per via sistemica. È quindi importante che i soggetti che presentano questa modificazione anatomica evitino di assumere farmaci che possono provocare midriasi se non strettamente necessari.



## ATTENZIONE

SI CONSIGLIA DI NON SOSPENDERE AUTONOMAMENTE LA TERAPIA IN ATTO PER PAURA DEGLI EFFETTI COLLATERALI, MA PIUTTOSTO DI SOTTOPORSI PIÙ DI FREQUENTE A CONTROLLI OCULISTICI QUALORA SI STIANO ASSUMENDO FARMACI POTENZIALMENTE DANNOSI PER L'OCCHIO, IN MODO TALE CHE IL PROPRIO MEDICO E L'OCULISTA POSSANO LAVORARE IN EQUIPE ED EVENTUALMENTE, SE NECESSARIO, MODIFICARE LA STRATEGIA TERAPEUTICA.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IGIENE DENTALE

L'iperplasia gengivale da farmaco è un processo a carattere fisiologico che porta all'aumento delle dimensioni del tessuto gengivale, il quale cresce e si espande dalla zona interdentale fino a raggiungere e talvolta anche a coprire i denti. Questo processo può anche essere accompagnato da un'inflammatione gengivale dolorosa, ovvero da gengivite, e da sanguinamento che possono comportare un grosso limite

all'igiene orale domiciliare, con il conseguente aumento di probabilità di colonizzazione batterica. Oltre alle importanti problematiche estetiche che ne conseguono, l'iperplasia gengivale può causare dolore e forte senso di fastidio durante la masticazione e le pratiche di igiene orale. Il meccanismo preciso dell'iperplasia gengivale indotta da farmaci non è conosciuto, ma coinvolge un sostanziale aumento nel tessuto connettivo, dovuto all'alterazione del metabolismo dei fibroblasti gengivali. L'aumento di volume secondario all'assunzione

di farmaci comprende quei quadri clinici che insorgono per azione diretta o indiretta del farmaco stesso e regrediscono dopo la sua sospensione. I fattori che possono influenzare questo processo sono vari, tra cui:

- la quantità di farmaco da apportare
- la concentrazione plasmatica
- la durata del trattamento
- lo stato di salute generale del paziente.

L'iperplasia gengivale può manifestarsi a qualsiasi età, ma la frequenza è superiore nei pazienti che hanno più di 50 anni. L'insorgenza del disturbo può variare da qualche settimana

*L'iperplasia gengivale da farmaco si presenta con un aumento della gengiva che progressivamente si espande fino alla copertura quasi completa dei denti. Tale situazione è associata a dolore, arrossamento e sanguinamento*



QUANDO FANNO MALE  
*le gengive*

fino ad alcuni mesi dall'inizio delle terapie farmacologiche. I farmaci che possono influire sulla salute gengivale sono:

■ **antiepilettici: fenitoina** causa iperplasia gengivale in quasi la metà dei pazienti trattati soprattutto nei soggetti pediatrici. La condizione va incontro a lenta regressione clinica in seguito alla sospensione del farmaco. Alcuni casi sono stati attribuiti anche ad acido valproico, etosuccimide, fenobarbitale e vigabatrin utilizzati nel trattamento di disturbi neuropsichici;

■ **calcio-antagonisti: la nifedipina** è un farmaco antiipertensivo largamente diffuso e tale complicità tende a presentarsi in una fase relativamente precoce del trattamento. Gli altri calcio-antagonisti che possono indurre iperplasia gengivale includono amlodipina, diltiazem, felodipina, manidipina, nicardipina, nitrendipina e verapamil;

■ **immunosoppressori:** soprattutto la **ciclosporina**, farmaco utilizzato per evitare il rigetto dei tessuti trapiantati da parte dell'ospite. La frequenza di iperplasia gengivale in soggetti trapiantati trattati con ciclosporina è molto alta. L'iperplasia gengivale generalmente si verifica durante i primi tre mesi di trattamento e l'effetto è dose-dipendente. Solitamente si risolve dopo la sospensione o la riduzione della dose di ciclosporina. È meno frequente con tacrolimus e micofenolato;

■ **acido tranexamico**, un agente antifibrinolitico, utilizzato nella prevenzione o riduzione dei sanguinamenti;

■ **contraccettivi orali combinati;**

■ **antibiotici.**

Tuttavia, l'iperplasia causata da questi ultimi tre farmaci è diversa da quella dovuta ai gruppi di farmaci precedentemente citati (fenitoina, ciclosporina e calcio-antagonisti), poiché si manifesta e si risolve

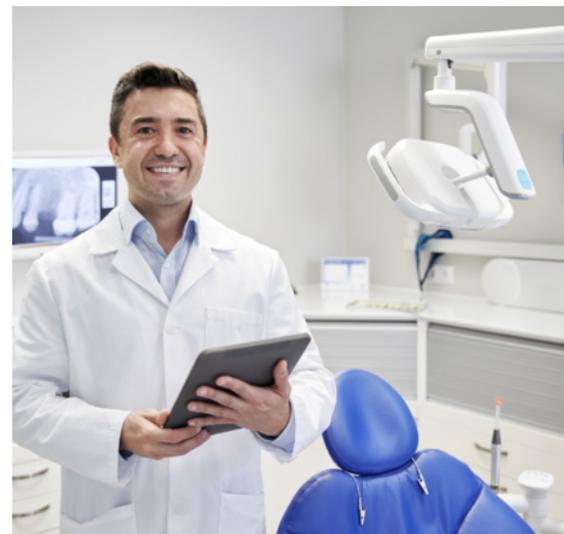
nell'arco di periodi molto brevi e ha manifestazioni molto più contenute.

## Come prevenire

Alcuni semplici suggerimenti di igiene orale quotidiani possono aiutare a ridurre drasticamente il rischio di sviluppare l'iperplasia gengivale. Recenti studi hanno dimostrato che la presenza di tartaro e placca, pur non essendo i fattori scatenanti, possono peggiorare notevolmente tale situazione. Dunque, nella terapia per l'iperplasia gengivale, è bene ricordarsi di lavare i denti almeno 2 volte al giorno, utilizzare il filo interdentale per rimuovere possibili residui di farmaci e utilizzare i collutori antiplacca per spazzare via tutti i residui batterici. Nelle forme lievi-moderate questi provvedimenti sono sufficienti a risolvere l'infiammazione gengivale e ridurre l'ingrossamento delle gengive mentre, nelle forme gravi, rappresentano comunque un utile complemento.

## Quando ricorrere alla chirurgia

Tuttavia, non sempre un perfetto controllo della placca può prevenire un aumento del volume gengivale e quindi potrebbero essere richiesti interventi chirurgici sulla gengiva o sul dente. La terapia chirurgica si rende necessaria ogniqualvolta la severità dell'ipertrofia non può essere corretta con la terapia meccanica non chirurgica o con la sostituzione del farmaco che l'ha causata. Pertanto, una volta posta la diagnosi di ipertrofia gengivale severa, è opportuno individuare il farmaco scatenante e, se non è possibile sostituirlo, ricorrere alle manovre di igiene orale professionale seguite dall'intervento chirurgico parodontale. Questa terapia si basa su tecniche quali la gengivectomia, la chirurgia a lembo, l'elettrochirurgia e l'incisione laser. La gengivectomia è l'operazione chirurgica di livellamento e correzione



della gengiva a livello dell'attacco del dente e consiste nella rimozione del tessuto gengivale.

L'utilizzo del laser ha portato grande innovazione in termini di invasività e tempi di guarigione in questo tipo di procedure. Usando la tecnologia laser si riduce il dolore al minimo, assicurando un recupero dei tessuti semplice e veloce senza necessità di suturare.

L'intervento viene svolto in anestesia locale con spray o creme anestetiche, ma senza alcuna iniezione per evitare qualsiasi dolore o fastidio.

La procedura è veloce e semplice e i risultati solitamente eccellenti.

Alcune volte, dopo aver effettuato una gengivectomia, se la terapia con il farmaco implicato non viene sospesa, l'iperplasia può ripresentarsi dopo 3-6 mesi e alcune volte dopo 1 anno. È facile comprendere come la soluzione percorribile più semplice e non traumatica sia la sospensione del farmaco. Questa andrà valutata con il medico curante, che potrà magari decidere una riduzione del dosaggio o la sostituzione del farmaco con alternative terapeutiche che non causino iperplasia gengivale, permettendo la regressione parziale o completa delle lesioni. Una volta sospeso il trattamento solitamente la situazione migliora nell'arco di circa quattro settimane.



# La salute inizia dalla bocca!

*Principio che vale per l'uomo e per i nostri amici domestici, cani, gatti e non solo...*

**F**orse non tutti sanno che, molti di loro, dai 3 anni in su soffrono di disturbi gengivali causati dalla presenza di placca e tartaro, con conseguenze sulla salute del cavo orale prima e sul benessere di tutto il corpo poi. È bene, quindi, diffondere tra i proprietari la giusta consapevolezza dei rischi legati a una cattiva igiene orale e le strategie per evitarli.

La prima regola è che i denti vanno lavati o meglio spazzolati quotidianamente. Questa azione meccanica, effettuata anche solo per pochi minuti, consente di rimuovere la placca, che forma un sottile strato di muco e batteri sul dente. Il biofilm di placca, nel tempo, per effetto di alcune sostanze contenute nella saliva, si trasforma in tartaro, acquisendo una consistenza calcarea di colore giallo-brunastro che si dispone alla base del dente. Il tartaro tende a insinuarsi tra dente e gengiva provocando un'infiammazione di vari livelli di gravità, dal semplice arrossamento alla retrazione gengivale, fino ad arrivare all'esposizione della radice dentale con conseguente perdita di adesione e stabilità del dente; a questo punto il nostro amico a quattro zampe inizia a manifestare fastidio e poi dolore in bocca.

## I sintomi della parodontite

Quali sono i sintomi di una parodontite che il proprietario potrà notare? Dapprima una grave alitosi, spesso sottovalutata perché la si considera una caratteristica normale nel nostro animale. La produzione di saliva potrebbe aumentare lasciando il pelo eccessivamente bagnato sulle labbra. Il dolore è sempre presente, ma alcune volte è subdolo e si potrebbe manifestare in alcuni comportamenti tipici: il nostro amico si avvicina alla ciotola affamato, ma rinuncia a mangiare per impossibilità a masticare; con le zampe anteriori cerca di toccarsi il muso e nei casi acuti manifesta il dolore con vocalizzazioni; i gatti smettono di lavarsi e leccarsi per cui il pelo assume aspetto a ciocche. Queste manifestazioni non sempre sono lampanti per il proprietario, e spesso è il veterinario che durante la visita clinica, in seguito all'ispezione della bocca, nota la mucosa gengivale arrossata, dolente, gonfia e irritata e, nei casi più gravi, la presenza di ulcere e stomatiti.

## Igiene dentale fin da cuccioli

Per evitare di arrivare a questa condizione e mantenere una buona igiene orale, la spazzolatura dei denti è la pratica

più efficace. Cominciare fin da quando sono cuccioli rende tutto più semplice; in ogni caso, è bene abituarli in modo progressivo. Si comincia strofinandogli piano le gengive con un dito. All'inizio bisogna limitarsi al lato esterno, ma man mano che il nostro animale si abitua alla procedura, si può provare ad aprirgli la bocca e a strofinare anche le gengive nella parte interna. Quando avrà familiarizzato con la procedura potremo aiutarci con una garza ruvida, uno spazzolino per pet o uno per bambini o un ditale con setole morbide; è possibile anche aggiungere delle paste dentifricie specifiche per animali al gusto di carne, per rendere loro l'operazione più gradevole. Lo spazzolino si usa con piccoli movimenti rotatori, interessando più denti contigui alla volta, e terminando la pulizia con dei movimenti verticali, per togliere la placca dagli interstizi fra un dente e l'altro. La pulizia della parte interna dei denti è più difficile, in quanto il cane potrebbe rifiutarsi di aprire la bocca. Alla lunga, comunque, si può riuscire a spazzolare la superficie dei denti al completo.

## Le alternative al dentifricio

Assolutamente non vanno utilizzati i nostri dentifrici perché eccessivamente aromatizzati al sapore di menta, e perché potrebbero, per errore, essere ingeriti; il fluoro in essi contenuto è tossico per l'organismo e dannoso per il loro stomaco. In caso di soggetti particolarmente restii a farsi manipolare in bocca si può optare per piani alternativi come i bastoncini, integratori alimentari o crocchette specifiche per la cura dei denti. Questi ultimi due sono a base di sostanze vegetali, come le alghe brune, che vengono assorbite dal tratto gastroenterico, passano nelle ghiandole salivari e attraverso la saliva agiscono nel cavo orale riducendo la carica batterica e la formazione del tartaro, controllando così l'alito cattivo. I bastoncini, invece, hanno una consistenza gommosa, e devono essere masticati come chewingum, in modo tale da pulire la superficie del dente. Ci sono alcune razze di cani e di gatti che sono più predisposte a sviluppare questo problema rispetto ad altre, per la conformazione della bocca e per la qualità della saliva. I cani di piccola taglia, come yorkshire terrier, barboncini, maltesi, e gatti, come i persiani, nonostante l'igiene dentale quotidiana periodicamente hanno bisogno dell'intervento del dentista; hanno, infatti, il muso corto, in bocca i denti sono molto vicini tra loro e ciò favorisce il deposito di materiale alimentare. Anche l'alimentazione fa la sua parte, la scelta di cibi secchi e duri riduce la tendenza alla formazione del tartaro e favorisce una corretta ginnastica masticatoria.

Una volta che la placca si è trasformata in tartaro la spazzolatura non basta, sarà necessario l'intervento del veterinario che potrà effettuare la detartrasi, cioè la



## DETERMINAZIONE DELL'ETA' IN BASE ALLA DENTIZIONE

ETÀ DI COMPARSITA'		
DENTI	CANE	GATTO
Incisivi da latte	Da 2 a 6 settimane	Da 14 a 21 giorni
Dentizione da latte completa	8 settimane	Da 7 a 8 settimane
Incisivi permanenti	Da 4 a 5 mesi	Da 3,5 a 4 mesi
Premolari permanenti	Da 4 a 6 mesi	Da 5 a 6 mesi
Canini permanenti	Da 5 a 6 mesi	Da 5 a 6 mesi
Dentizione permanente completa	Da 6 a 10 mesi	6 mesi

pulizia dei denti con l'ausilio dell'ablattore a ultrasuoni, lo stesso strumento che usano i nostri dentisti umani. Questo intervento è necessario effettuarlo con l'animale in anestesia totale e intubato, con eventuale analgesia loco-regionale, qualora dall'ispezione del cavo orale risultasse necessario effettuare anche estrazioni dentali di denti malati. Sarà il vostro veterinario che dopo un'accurata visita saprà consigliarvi gli esami pre-operatori e le indagini diagnostiche necessarie da fare per ridurre al minimo i rischi legati all'anestesia.

## Anche gli animali hanno i denti 'da latte'

È curioso sapere che i cani e i gatti, come le persone, presentano una prima generazione di *denti decidui* (o *da latte*) che in seguito cadono e vengono rimpiazzati da quelli *permanenti* quando la mandibola raggiunge le dimensioni proprie dell'età *adulta*. Molto spesso il passaggio alla dentatura definitiva può passare inosservato. Quando non si è sicuri della *data di nascita* di un cucciolo o di un miccio, è possibile risalire alla sua età studiando attentamente i denti già presenti all'interno della bocca, così come illustrato nella tabella. Per prenderci cura dell'igiene orale ecco, in breve, cosa dobbiamo fare: spazzolare i denti, ispezionare la bocca, prestare attenzione al suo alito, fare controlli periodici dal veterinario, curare l'alimentazione, proteggere le gengive, utilizzare prodotti supplementari per l'igiene orale.

## COSMETICA

**U**nghie finte indossate per periodi prolungati, manicure troppo aggressive, patologie locali o carenze nutrizionali sono tra le principali cause dei disturbi a carico delle unghie. Le aziende sono oggi sempre più attente a questi problemi e si impegnano nel realizzare prodotti specifici che consentano di restituire alle unghie il loro splendore naturale. Non è infrequente, pertanto, recarsi in farmacia per chiedere un consiglio per il trattamento di fragilità, perdita di elasticità, assottigliamento e sfaldamento delle unghie. Ulteriori disturbi consistono nelle infiammazioni dei tessuti che circondano il letto

ungueale e nell'onicofagia, ossia l'abitudine di mangiarsi nervosamente le unghie.

**Quando manca l'acqua**

Un elemento fondamentale che entra a far parte della lamina ungueale, la parte visibile dell'unghia, è l'acqua. Normalmente costituisce il 20% circa della lamina ed è responsabile della sua elasticità. Quando l'acqua scende al disotto di questo valore, l'unghia diviene friabile e fragile, mentre in condizioni di idratazione ottimale si presenta morbida e flessibile. La variabilità del contenuto di acqua nell'unghia dipende da vari fattori, come i lavaggi frequenti con acqua calda, il contatto ripetuto con detergenti, soluzioni zuccherine e l'acetone per rimuovere lo smalto.

Quando l'unghia è disidratata diviene fragile e opaca, sfaldandosi spesso nella sua porzione distale o fessurandosi longitudinalmente. I prodotti volti a ristabilire l'idratazione della lamina ungueale sono principalmente creme e oli, a base rispettivamente di vaselina, lanolina, urea, pantenolo, acido ialuronico, collagene e olio di cocco, di avocado di semi di arachide, di mais e di soia. Completano queste formulazioni i fosfolipidi e le vitamine A, E ed F, dotate di proprietà antiossidanti. Le modalità di utilizzo di questi cosmetici consistono nell'applicazione su unghie senza smalto per 4-6 settimane consecutive, da una a due volte al giorno, specie la sera, per favorire la persistenza del prodotto e un assorbimento ottimale dei principi attivi.

# Lo splendore delle unghie

*Mantenere le unghie belle e sane...si può!*



## Gli indurenti per unghie fragili

Quando le unghie sono particolarmente fragili e si sfaldano o si spezzano al primo urto involontario si può ricorrere efficacemente a liquidi indurenti, basi per smalto, lacche e oli specifici. Questi prodotti, qualora si usino spesso smalti intensamente colorati, offrono anche il vantaggio di proteggere la cheratina, il componente della lamina ungueale che conferisce all'unghia la sua naturale durezza, dagli agenti pigmentanti che possono ingiallire l'unghia. Per orientarsi nella scelta del prodotto più adatto alle proprie esigenze, oltre alle indicazioni esplicite presenti sulle confezioni, sarebbe bene leggere anche la composizione dei cosmetici in oggetto. Le sostanze principalmente contenute negli indurenti sono l'etil-acetato, il butil-acetato, il gliceril-tribenzoato, la nitrocellulosa, la bentonite, il dimeticone, i copolimeri acrilati e le fibre di nylon, sostanze caratterizzate da una particolare durezza e resistenza. A queste ultime vengono solitamente aggiunti ingredienti che favoriscono la produzione della cheratina e la rigenerazione dell'unghia, come pantenolo, proteine di soia e mais, liposteri della seta, oligoelementi, estratti di equiseto, olio di jojoba e di avocado.

## Le cuticole in primo piano

La porzione laterale e prossimale dell'unghia è ricoperta per alcuni millimetri da un sottile strato di pelle, noto come cuticola. La sua funzione è molto importante per il benessere dell'unghia, poiché evita che sostanze provenienti dall'esterno possano penetrarla fino alla radice. Quest'ultima è la matrice che rappresenta la parte germinativa dell'unghia, poiché dalle sue cellule origina la lamina ungueale. La distruzione della matrice, a causa di traumi o di sostanze aggressive, compromette gravemente la salute dell'unghia fino a giungere, nei casi più gravi, a una sua alterazione strutturale, talvolta permanente. Tornando alle cuticole, secondo i cosmetologi il 75% delle affezioni a carico delle unghie dipenderebbe dalla tendenza, durante la manicure, a scalzare la cuticola,



facendo pressione sull'unghia come se si adoperasse uno scalpello e a tagliarla con le forbici. In farmacia sono facilmente reperibili prodotti in crema, gel o olio che svolgono una funzione ammorbidente e cheratolitica della cuticola, rendendo la successiva operazione di rimozione della stessa meno aggressiva. In questo modo si potrà spingere delicatamente la cuticola verso il bordo dell'unghia, evitando accidentali traumatismi dei tessuti circostanti. Questi cosmetici contengono, in diverse associazioni e percentuali, sostanze emollienti, idratanti e cheratolitiche, ossia in grado di assottigliare la cuticola. I principali ingredienti in etichetta sono urea, oli di avocado, noce, oliva e mandorle dolci, glicerina, alfaidrossiacidi (AHA) e vitamine A, E e F. Qualora la rimozione della cuticola causi infiammazione dei tessuti circostanti in seguito a infiltrazione di microrganismi e sostanze irritanti esogene, si rende necessario effettuare una profonda disinfezione con soluzione diluita di ipoclorito di sodio e successiva applicazione di creme antibiotiche ad ampio spettro. Se l'infezione non dovesse risolversi, è bene rivolgersi al proprio medico per eventuali terapie orali.

## La detersione specifica

In presenza di scollamento o sollevamento parziale della lamina ungueale dal suo letto, a causa di eventi traumatici, come manicure troppo energica, immersione prolungata delle mani in acqua calda oppure patologie sistemiche e utilizzo di taluni farmaci associati all'esposizione solare, è buona regola effettuare un'accurata detersione con prodotti specifici. Per mantenere il più possibile pulita la zona periungueale, in farmacia sono disponibili detergenti a base di sostanze vegetali, dotate di

azione antibatterica e antimicotica, come per esempio il tea-tree oil (estratto di *Melaleuca alternifolia*), l'olio di *Menta crespa* e di arancio, l'1,3-D-beta-glucano, zucchero complesso estratto dal lievito *Saccharomyces cerevisiae*, ad azione riparatrice e cicatrizzante. La detersione delle unghie si dimostra, inoltre, un'ottima strategia contro le complicazioni post-manicure da distacco delle cuticole e conseguente creazione di pericolose zone suscettibili a infiltrazioni.

## I trattamenti complementari

Le unghie risentono spesso delle carenze nutrizionali, divenendo deboli, fragili, opache o con la tendenza a sfaldarsi. Queste situazioni possono essere dovute sia a un ridotto apporto di alimenti sia come conseguenza di un loro malassorbimento a causa di patologie gastrointestinali o metaboliche. Anche una loro maggiore richiesta, come per esempio durante la gravidanza, l'allattamento, in corso di convalescenza e nella terza età, può causare difetti nella crescita dell'unghia. Per ristabilire il normale nutrimento si può ricorrere a integratori alimentari specifici che contengono i principali costituenti delle unghie o i loro precursori. Tra gli ingredienti più comuni ci sono le vitamine A, C, E, l'acido pantotenico, la biotina, il ferro, il selenio, lo zinco, il rame e lo zolfo. Quest'ultimo minerale è il più importante per il benessere dell'unghia, poiché rientra nella composizione della cheratina, sostanza ricca di aminoacidi solforati che conferiscono durezza e resistenza alla lamina ungueale. Gli integratori di questo genere vanno assunti per almeno un paio di mesi consecutivi e nel caso di gravidanza o allattamento è opportuno chiedere prima al proprio medico.

## TISANA DETOSSINANTE BIO E VEGAN

Durante la stagione fredda, le tisane rappresentano il rimedio perfetto per combattere fastidi intestinali, gonfiore, pesantezza e ritenzione idrica. Le Tisane

Funzionali Bio ad esempio sono bevande biologiche, vegan, senza glutine, formulate per ogni specifica esigenza. Ideale per la depurazione

dell'organismo e per mantenere la funzionalità del corpo in perfetto equilibrio, la **Tisana Detox** (nella foto) è una tisana funzionale formulata con ingredienti ottenuti da agricoltura biologica. Il mate, una pianta originaria dell'America del Sud, contribuisce allo stimolo del metabolismo e all'eliminazione dei liquidi in eccesso. La malva svolge un'azione emolliente e lenitiva, per favorire la regolarità del transito intestinale. Il cardo mariano infine, dalle spiccate proprietà depurative, svolge un'azione antiossidante. Il formato da 20 filtri da 1,65 g (33 g) costa 5,90 euro.

**Farmacia delle erbe**  
[info@lafarmaciadelleerbe.it](mailto:info@lafarmaciadelleerbe.it)

## PER L'UOMO CHE SI PRENDE CURA DI SE

Barba incolta, capello brizzolato... come si suol dire, l'uomo più invecchia più guadagna fascino. Per conservare però un look impeccabile, è indispensabile prendersi cura della pelle fin dal principio. Per rispondere a questa esigenza, Nuxe propone la linea Nuxe Men, studiata e formulata appositamente per l'uomo, con il 79% di ingredienti di origine naturale, e senza parabeni. Il **Contorno Occhi Multi Funzione** è ideale per combattere borse e occhiaie e diminuire i segni del tempo grazie alla caffeina vegetale e all'associazione di acido ialuronico di origine naturale, estratto d'araucaria e vitamina E. Inoltre l'estratto di quercia, abbinato al legno di sandalo e phellodendron, permette di lenire le pelli più sensibili. Si consiglia di applicarlo al mattino e/o alla sera sul contorno occhi. È adatto anche a chi indossa lenti a contatto. Il flacone da 15 ml ha un prezzo consigliato di 20 euro.

**Nuxe**  
<https://it.nuxe.com>



## POMATA GEL PER IL NASO IRRITATO

Per i casi di naso irritato a causa di rinite (naso che cola) dovuta a raffreddore e a varie forme di riniti, secchezza e atrofia della mucosa nasale dovute a condizioni patologiche e per i casi di irritazione della zona perinasale che si verificano a causa dell'eccesso di muco e dei frequenti strofinamenti, vi segnaliamo questo dispositivo medico CE. **Fitonasal BioPomata** agisce grazie alla sinergia delle resine vegetali presenti nell'estratto liofilizzato di incenso, dei polisaccaridi contenuti nel gel fogliare di aloe vera e della componente lipofila dell'olio di jojoba, rivestendo la mucosa nasale di un film emolliente e protettivo che svolge su di essa un effetto barriera, e ne limita il contatto con gli agenti esterni irritanti. Contrasta quindi l'irritazione della mucosa nasale, la protegge e ne favorisce l'idratazione e la rigenerazione; dona anche una piacevole sensazione di freschezza. La pomata va applicata all'interno della narice, massaggiando delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto. Il prezzo è di 12,40 euro per il tubo da 10 ml.



**Aboca**  
[contatti@aboca.it](mailto:contatti@aboca.it)

## ANIMALI DOMESTICI PULITI E PROFUMATI

Camon amplia la propria gamma di **Salviette Detergenti** per animali domestici con l'aggiunta di due nuove fragranze: Assoluta di Rose e Legni Bianchi. Le salviette sono ideali per una pulizia rapida ed efficace del proprio animale domestico, sia in casa che in viaggio: l'elevata consistenza e trama del tessuto consente, infatti, di pulire in profondità il vostro cane o il vostro gatto. Sono ideali per pulire il pelo e le zampe, il muso e le orecchie, togliendo nel contempo il cattivo odore; la loro delicata formulazione rinfresca, nutre e protegge il pelo. La nuova fragranza all'assoluta di rose si contraddistingue per un aroma elegante e classico, dolce ma deciso; quella ai legni bianchi (in foto) offre invece un profumo fresco e delicato con gradevoli sentori boschivi. Il formato da 40 salviette ha un prezzo di 8,55 euro.

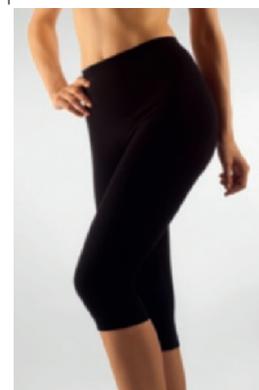


**Camon**  
 0456608511

## LEGGINS IN FIBRA D'ARGENTO CONTRO LA CELLULITE

All'interno della linea Farmacell trovate tre linee di prodotti di biancheria seamless con effetti cosmetici e contenitivi immediati: sono le linee Massage, Massage & Shape e Shape. I capi sono leggeri, termoregolabili, confortevoli, piacevoli al tatto, resistenti e adatti alla variabilità del clima, sono antimicrobici e antistatici e hanno proprietà contenitive e massaggianti. I prodotti che compongono queste linee sono realizzati utilizzando diverse varianti di fibre: dalle più tradizionali come il cotone o la microfibra alle più innovative come il latte o l'argento o all'innovativa fibra Meryl Hyaluronan. **I Leggings Sotto il Ginocchio Anticellulite** ad esempio sono realizzati con fibra d'argento. L'azione combinata del tessuto a nido d'ape con parti lisce e in rilievo e la fibra d'argento assicurano un micro massaggio efficace a contrastare gli inestetismi della cellulite; l'effetto antibatterico tipico della fibra d'argento X-Static permette inoltre l'utilizzo in ogni occasione, compreso in ambito sportivo. A partire da 22 euro.

**Calze GT**  
 0376780686





## PER LE PROBLEMATICHE DIGESTIVE

Utile in tutte le problematiche a carico del sistema digestivo e gastrointestinale, **Kiwizyme** è un integratore alimentare formulato da Viridian e distribuito da Natur Srl. Fornisce Digesten, un esclusivo estratto di kiwi che utilizza i frutti provenienti da piante cresciute in modo spontaneo e sostenibile in Nuova Zelanda. Il prodotto contiene anche fruttoligosaccaridi e succo di aloe vera, che agiscono favorevolmente sull'equilibrio della flora intestinale, supportando le naturali difese dell'organismo. In particolare, i fruttoligosaccaridi svolgono un'azione prebiotica, fornendo nutrienti al microbiota intestinale e stimolando la crescita dei batteri buoni. L'aloe vera, invece, è un rimedio fitoterapico di lunga tradizione, utilizzato principalmente per la sua azione emolliente e curativa. Particolarmente indicato per chi soffre di disbiosi intestinale, stipsi, sindrome dell'intestino irritabile; l'integratore, nel formato da 30 capsule vegetali, costa 34,90 euro.

**Natur Srl**  
026693950

## SNACK PROTEICO ANCHE PER I VEGANI

Un mini snack proteico, raw e biologico, perfetto per i momenti di pausa e adatto anche a chi segue un'alimentazione vegana. Si tratta di **Pesoforma Raw Fruit Bites Bio**, una delle nuove proposte all'interno della gamma Pesoforma Nature, linea total green pensata per chi sceglie il benessere e la naturalità. Lo snack, a base di datteri, uvetta, cocco e noci, contiene il 13% di proteine, ed è un prodotto senza glutine, senza coloranti né aromi artificiali e senza olio di palma. Inoltre, è preparato a basse temperature per preservare l'integrità e il gusto degli ingredienti. Si consiglia sempre di utilizzare il prodotto nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata, e di uno stile di vita sano. La confezione da 2,90 euro contiene 12 sacchetti da 32 g.

**Nutrition & Santé**  
N.verde 800018124



## SIERO ATTIVATORE DI LUMINOSITÀ PER IL VISO

Le aggressioni quotidiane, come sbalzi climatici, inquinamento e stress, possono mettere a dura prova la nostra pelle. Per questo motivo, Eau Thermale Avène propone una linea di trattamenti energizzanti, ideali per donare nuova luminosità all'incarnato, la linea Les Essentiels. Le formulazioni sono a base di estratto di frutti rossi (mirtillo, lampone, ribes) per rinforzare la barriera cutanea e ridinamizzare a lungo le cellule della pelle, l'anti-ossidante pre-tocopheril, e l'acqua termale Avène, lenitiva e addolcente. Il **Siero Luminosità Viso**

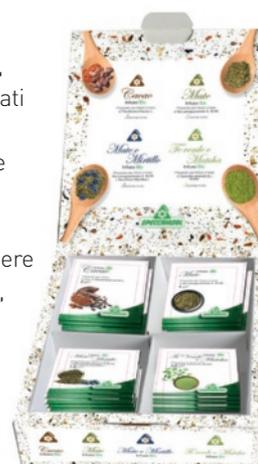
ad esempio è un siero attivatore di luminosità per il viso che presenta segni di stanchezza, un colorito spento non omogeneo e piccole rughe di disidratazione. Indicato per tutte le pelli sensibili, rende la pelle più radiosa e levigata. La sua consistenza fresca, dal tocco finale rosa cipriato, è un'ottima base per il trucco. Da applicare mattina e sera, su viso e collo, da solo o prima del trattamento quotidiano, è disponibile nel formato da 30 ml al prezzo consigliato di 30 euro.

**Pierre Fabre Italia**  
02477941

## INFUSI BIO PER TUTTI I GUSTI

Dall'antica tradizione peruviana una nuova tisana, gustosa ma delicata, a base di gusci di cacao tostati e arricchita da note speziate di cannella e chiodi di garofano accompagnate dal gusto fruttato delle scorze di arancio dolce. **L'Infuso Cacao Bio** è una delle quattro nuove referenze che Specchiasol propone all'interno del cofanetto Ti Voglio Benessere (box da 20 filtri a un prezzo consigliato di 26 euro), per un regalo natalizio all'insegna del gusto e del benessere. Le altre tisane presenti sono l'Infuso Mate Bio, ideale per chi cerca una bevanda energizzante alternativa al caffè, e l'Infuso Mate con Mirtillo Bio, per chi non ama il sapore crudo e puro del yerba mate, qui addolcito dalla presenza del mirtillo. Infine, vi è l'Infuso Tè Verde e Matcha Bio, una tisana dalle note caratteristiche rinfrescanti ed energizzanti, in cui al tè verde si accompagna il matcha, un pregiato tè verde giapponese in polvere dal sapore molto concentrato; è ideale per chi cerca la giusta carica del mattino con un sapore intenso.

**Specchiasol**  
0220520276



## KIT COMBINATO PER LA SALUTE DEI CAPELLI

La salute dei capelli è strettamente legata a quella dell'organismo. Per questo Mylan ha ideato il Kit In&Out, una soluzione indicata per combattere il diradamento, rinforzare il capello e riaccendere il ciclo vitale, in soli 30 giorni. Il Kit combina l'azione e l'efficacia di due prodotti. Innanzitutto l'integratore alimentare **Biomíneral One**, a base di Lactocapil Plus: senza glutine, si suggerisce di assumere 1 compressa al giorno per

almeno 30 giorni, in qualsiasi momento della giornata (in caso di necessità può anche essere masticata).

Poi, il trattamento attivo anticaduta in fiale **Miothymus AC Active**: con alla base il complesso **Condralact Complex**, favorisce l'attività delle cellule del bulbo pilifero, prolungando la fase di crescita del capello. Disponibile in due



formulazioni specifiche, per uomo e per donna, unisce ingredienti e nutrienti specifici per il ciclo di vita del capello. Si consiglia di applicare una fiala ogni tre

giorni. Il kit composto da 30 compresse + 10 fiale urto ha un prezzo al pubblico di 59,90 euro.

**Mylan**  
N.verde 800959500

## SPRAY PER OCCHI SECCHI E IRRITATI



A tutti può capitare di avvertire una sensazione di secchezza o irritazione agli occhi. Le lunghe ore trascorse al computer, la guida prolungata, l'aria condizionata e il riscaldamento sono fattori che possono causare secchezza e irritazione. Per dare sollievo agli occhi secchi e irritati, si può ricorrere a **Optrex ActiMist Spray 2 in 1** per Occhi Secchi e Irritati, soluzione a doppia azione lubrificante e

reidratante. Viene nebulizzato direttamente sulle palpebre chiuse per donare sollievo agli occhi secchi, e stabilizza lo strato lipidico dell'occhio, aiutando a mantenere l'idratazione oculare. Dona un rapido sollievo che dura fino a 4 ore, può essere utilizzato anche con le lenti a contatto già indossate, ed è adatto per un uso frequente, anche quotidiano. In flacone con erogatore spray da 10 ml a circa 17,50 euro.

**Reckitt Benckiser Healthcare**  
02844751

## L'ARTIGLIO DEL DIAVOLO PER I DOLORI ARTICOLARI

Da tenere sempre a portata di mano, le Pomate Eudermiche Bio rappresentano una soluzione naturale immediata a tanti piccoli inconvenienti nei quali si può incorrere ogni giorno: contusioni, ematomi, irritazioni, arrossamenti, punture e tanto altro. Ogni pomata ricava la sua efficacia dall'utilizzo dell'estratto di una nota erba medicinale. In foto vi segnaliamo **Artiglio del Diavolo Pomata Eudermica Bio**, consigliata per attenuare i dolori articolari legati all'attività fisica oppure dovuti all'età avanzata. Alla base della sua formulazione vi è l'estratto secco di artiglio del diavolo, che svolge un'azione antinfiammatoria, rafforzata anche dalla presenza dell'estratto idroglicerico di zenzero. Contiene inoltre idrolato di menta, che dona un "effetto freddo" che aiuta a ridurre la sensazione dolorosa, e olio di mandorle dolci bio titolato allo 0,25%  $\beta$ -sitosterolo, che ha naturali proprietà emollienti e lenitive. Stendete il prodotto sull'area da trattare e massaggiare fino a completo assorbimento. Il formato da 50 ml costa 11,50 euro.

**Bios Line**  
info@biosline.com



## MIGLIORA LA MEMORIA CON IL CHEWING-GUM

Sono ben 15 le componenti attive alla base di questo integratore farmaceutico in formato chewing-gum. Le componenti attive di **Mind The Gum** agiscono su concentrazione e memoria e contribuiscono a combattere la stanchezza mentale. Inoltre, la masticazione e l'assorbimento

sublinguale lo rendono ancora più efficace e con un assorbimento più rapido. Numerosi studi scientifici hanno evidenziato gli effetti benefici della masticazione su concentrazione e memoria, dimostrando che masticare gomme influenza l'abilità di apprendimento e la capacità di memorizzare e richiamare informazioni. Quali sono le 15 componenti attive? La caffeina, la L-teanina (un amminoacido contenuto naturalmente nel tè verde), la bacopa monnieri, le vitamine B1, B2, B5, B6, B9, B12, D3, A, il guaranà, la griffonia, la L-glutammina, nel cervello convertita in glutammato, la biotina. La confezione da 36 chewing-gum, ideale per 15 giorni, costa 22,90 euro.

**Dante Medical Solutions**  
info@dantems.com

## CARAMELLE AD AZIONE LENITIVA ED EMOLLIENTE

Erisimo, altea, rosa canina e mentolo: sono gli estratti vegetali alla base di **Sanagol Gola Voce Limone**, integratore alimentare in caramelle utile nei primi sintomi da raffreddamento e durante tutta la stagione invernale. L'erisimo favorisce la funzionalità delle prime vie respiratorie, possiede un'azione emolliente e lenitiva sulla mucosa orofaringea e sul tono della voce. L'altea promuove il benessere della gola, mentre la rosa canina svolge un'azione antiossidante. La sua formulazione senza zuccheri permette un utilizzo del prodotto anche in caso di diabete; inoltre è senza glutine e ha un gradevole gusto di limone. Si consiglia di sciogliere la pastiglia lentamente in bocca, e di assumerne fino a 4 al giorno. La confezione da 24 pastiglie costa 7,20 euro.

**Phyto Garda**  
research@phytogarda.it



## INTEGRATORE DI VITAMINA B12 ADATTO AI VEGANI

La vitamina B12 contribuisce alla corretta formazione dei globuli rossi, aiuta il normale metabolismo energetico di tutte le cellule, supporta il buon funzionamento del sistema nervoso e la normale funzione psicologica, aiutandoci a ridurre anche stanchezza e affaticamento nei momenti di maggiore stress. Il nostro organismo non la produce, ma può procurarsela con un'alimentazione varia ed equilibrata. Se invece si seguono regimi alimentari

come quello vegano, la si dovrebbe integrare nella propria dieta. Anche chi fa molto sport, le persone anziane, chi assume spesso farmaci per contrastare l'acidità di stomaco, o chi ha un intestino particolarmente irritabile potrebbe aver bisogno di un supplemento di questa vitamina. Per questo nasce **Vitamina B12 Compresse Masticabili**, un integratore senza glutine



adatto ai vegani poiché a base di vitamina B12 (cianocobalamina) ottenuta da fermentazione batterica. Si suggerisce l'assunzione di 1 compressa al giorno, da sciogliere in bocca o masticare. La confezione da 90 compresse in blister costa 8 euro.

**Erbamea**  
075861051

# LA TISANA

Utilizzato fin dal 1600 contro la malaria, il chinino è utile anche in altre situazioni



# Elisir di China

**M**olte piante officinali entrano nella categoria dei “tonici-amari” con la caratteristica generale di stimolare le varie funzioni del

nostro organismo: digestive, depurative, stimolanti, rinforzanti, neuro-toniche. In sostanza sono in grado di sostenerci, riequilibrare e prevenire vari disturbi sia abituali che stagionali. La tisana proposta è composta da piante in particolare con funzione tonica generale, stimolante l'apparato digerente e nel periodo invernale in grado di rinforzarci contro i malanni di stagione.

## PREPARAZIONE

Decotto: bollire [piano e semi coperto] 15/20 minuti 30 grammi di erbe in 1 litro di acqua. Colare a freddo e bere ½ bicchiere prima dei pasti come tonico aperitivo o dopo i pasti come amaro digestivo. Si può aggiungere del Marsala o vino corposo.

## La ricetta

China corteccia	40%
Rabarbaro radici	20%
Arancio dolce scorze	20%
Angelica radice	20%

## CHINA

(*Cinchona calisaya* e sp.)

I principali principi attivi presenti sono alcaloidi chinolici, vari acidi, tannini, glicoside amaro, flavonoidi, tracce di un olio essenziale. Usata tradizionalmente dagli Indios del Sudamerica, divenne di interesse medico dal 1633 quando il monaco agostiniano Calancha originario di Lima segnalò l'uso di questa pianta per curare le febbri e le terzane (febbri malariche).

La sua applicazione terapeutica iniziò dal 1667 quando fu riconosciuta dalla farmacopea inglese, da allora il chinino divenne il rimedio di eccellenza per la malaria. Tuttavia considerare solo questa azione sarebbe riduttivo. Infatti, viene utilizzata per stimolare l'appetito e favorire la secrezione dei succhi gastrici.

Nella medicina popolare trovava largo impiego negli stati influenzali, più raramente anche come colagogo in composti. Tradizionalmente si trova in vari prodotti con funzione digestiva e lassativa, o in moltissimi preparati con funzione stomacica e corroborante. Il suo prezioso contributo per la salute non è scevro da controindicazioni potendo dare ipersensibilità, in caso di ulcere gastriche o intestinale. Da usarsi con cautela in gravidanza.

## RABARBARO RADICI

(*Rheum palmatum* L.)

Il primo a citare questa pianta fu Marco Polo nel “Il Milione”. Benché questa pianta si possa trovare coltivata a partire dal 1700 anche nei nostri orti al fine condimentale (tipiche marmellate per accompagnare pietanze), quella più pregiata al fine salutare è tuttora quella cinese e tibetana.

Il suo uso terapeutico è antichissimo essendo citata nel più antico trattato di medicina cinese: il Peo Tsao Ching risalente a 2900 anni a. C.

Molteplici sono i suoi principi attivi: antrachinoni, glicosidi di varia natura, flavonoidi, catechine, tannini. Si considera principalmente una droga elettiva per fegato e intestino. In particolare sull'intestino può svolgere una duplice azione: lassativa o astringente in conseguenza del dosaggio utilizzato, infatti a basse dosi, grazie ai tannini, risulta più astringente mentre ad alte dosi prevalgono gli antrachinoni che hanno azione spiccatamente lassativa.

I principi amari presenti stimolano efficacemente i processi digestivi e il lavoro del fegato fluidificando anche la bile. Come in molti casi quando si fa uso delle piante officinali il dosaggio e le modalità di assunzione possono dare benefici diversi e talvolta opposti al nostro organismo.

## ARANCIO DOLCE SCORZE

(*Citrus aurantium* L. var. *dulcis*)

Pianta originaria della Cina e delle isole della Sonda sembra essere stata importata nel Mediterraneo dai navigatori veneziani e genovesi trovando un habitat naturale nelle nostre regioni meridionali nonché in Spagna e in Marocco.

Nel nostro caso la parte utilizzata è la scorza del frutto, ricca di un olio essenziale a cui sono associati diversi altri principi attivi quali cumarine e fluorocumarine.

La sua azione è tonica-stimolante e, grazie all'olio essenziale, ha una significativa proprietà antisettica. La presenza di cumarine conferisce a questa droga proprietà antifebopatiche. Secondo alcuni autori sarebbe in grado di calmare i dolori di denti. Migliora il funzionamento dello stomaco stimolando la digestione e favorendo l'eliminazione dei gas intestinali.

Si associa spesso in tisane e preparati che agiscono sull'apparato digerente anche per correggere e mitigare il gusto amaro di molte piante con proprietà digestive, epatiche o aperitive. Ampiamente utilizzata in liquoreria.

## ANGELICA

(*Angelica archangelica* L. o *Angelica sylvestris* L.)

Si tratta di una robusta pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Apiaceae (ex Umbellifere) che può raggiungere 1-2,5 metri e che cresce spontanea nelle zone temperate settentrionali d'Europa e Asia dove si trovano anche le maggiori coltivazioni. Appartiene alla stessa famiglia del Finocchio e dell'Anice con proprietà simili. Di questa pianta si usa prevalentemente il rizoma, ma vengono utilizzati anche i semi. I suoi principi attivi sono un olio essenziale, cumarine, flavonoidi, tannini.

Le radici appartengono al gruppo degli amari aromatici in grado di stimolare la secrezione dei succhi gastrici e pancreatici e che ne giustificano la presenza nella nostra tisana. Giova in caso di crampi e coliche dell'apparato digerente ed è in grado di neutralizzare il bruciore di stomaco. Secondo l'abate Kneipp, il maggior diffusore dell'idroterapia, è eccellente per eliminare dallo stomaco cibi “malsani” e purificare il sangue agendo alla stregua di un controveleno. I benefici dell'angelica interessano anche le vie respiratorie avendo questa pianta anche proprietà “pettorali”. È un ottimo rimedio nei casi di astenia generale sia fisica che nervosa dovuta a convalescenza, e in caso di anemia.

# Aloe

## tante specie... tanto benessere

*Antinfiammatoria, depurativa, immunomodulante, lassativa, lenitiva, anestetica, antimicrobica, idratante e decongestionante... può bastare?*

**I**l genere *Aloe*, appartenente alla famiglia delle Aloeaceae, comprende numerosissime specie ed è originario dell'India e dell'Africa. In Fitoterapia sono impiegate, in particolare, *Aloe vera* (L.) Burm., la più utilizzata e conosciuta anche come *Aloe barbadensis* Mill., e *Aloe ferox* Miller. Si pensa che il nome Aloe possa derivare dall'arabo alua (amaro) e dall'ebraico *halat* (amaro), allusione al sapore amaro del succo.

Per incisione degli strati superficiali delle foglie cola spontaneamente un succo, che poi viene concentrato e successivamente solidificato. Questo preparato presenta un elevato contenuto in glicosidi antrachinonici (dal 20 al 40%) ad azione lassativa. Il succo, che si ispessisce seccando e può essere facilmente ridotto in polvere, svolge a seconda della posologia attività amaro-tonica, eupeptica, colagoga e rientra allora nella composizione di elisir e nella liquoristica, oppure a concentrazioni più elevate diventa un lassativo. Tra i purganti antrachinonici (Cascara, Frangola, Rabarbaro, Senna, Aloe) il succo di Aloe è quello che possiede l'azione più irritante. Commissione della Sanità tedesca, ESCOP (European Scientific Cooperative On Phytotherapy) e OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ne riconoscono l'efficacia nel trattare la stipsi occasionale, in particolare in caso di stipsi atonica, al fine di stimolare la motricità intestinale, e quando risulta utile una evacuazione con feci molli: l'effetto si manifesta 8-10 ore dopo l'ingestione. Possono manifestarsi spasmi addominali dolorosi. La dose adeguata individualmente sarà quella minima per ottenere feci molli: deve essere utilizzata con cautela e per periodi brevi e non va assunta in gravidanza, allattamento e in pediatria, in caso di diverticolosi, occlusione o sub-occlusione intestinale, in presenza di emorroidi e fistole anali, ecc.

Il succo di Aloe non va confuso con il prodotto commerciale "Succo di Aloe" che corrisponde all'Aloe Gel fluidificato per renderlo edibile: a questo preparato, privo di antrachinoni, allontanati durante il processo di lavorazione per evitare l'effetto irritante sulla mucosa intestinale, sono attribuite proprietà depurative e immunomodulanti: la dose giornaliera consigliata può variare a seconda della marca (generalmente 25 ml, opportunamente diluiti, 1-3 volte al dì.). Il gel, ottenuto dalla porzione centrale delle foglie di *Aloe vera*, ricco in acemannano, presenta proprietà lenitive, sfiammanti, anestetiche e antimicrobiche e rientra, pertanto, nella composizione di prodotti cosmetici come componente idratante e decongestionante. Risulta utile, ad esempio, in caso di afte: applicato localmente il gel forma una barriera protettiva che isola la ferita, favorisce i processi di guarigione ed evita il doloroso contatto della mucosa con la saliva, la lingua, il cibo, ecc. È stato segnalato che una crema a base di *Aloe vera* gel "ha mostrato effetti antinfiammatori superiori a quelli dell'idrocortisone all'1% in gel placebo sostenendo il suo uso come trattamento doposole ed emolliente nella post-radioterapia".

Una segnalazione interessante fa rientrare *Aloe vera* fra le piante atte a depurare l'aria nelle nostre case e non solo: viene evidenziato, infatti, che *Aloe vera* è in grado di assorbire la formaldeide (90%), un agente inquinante, considerato cancerogeno, molto diffuso e presente nelle vernici, colle per moquettes, schiume isolanti, ecc. Sarebbe in grado, inoltre, di filtrare il benzene, un idrocarburo aromatico presente nelle pitture, detersivi, ecc. e altamente cancerogeno (leucemie, linfomi, ecc.). Non a caso quindi Cristoforo Colombo, durante uno dei suoi viaggi, annotò in un diario di bordo: «*Quattro sono i vegetali indispensabili per il benessere dell'uomo: grano, uva, oliva e aloe. Il primo lo nutre, il secondo solleva il suo spirito, il terzo gli porta armonia, il quarto lo cura.*».

# BIOTON®

## LE NUOVE FORMULE CONTRO STRESS E STANCHEZZA

**FORZA E VIGORE**  
Ginseng, Mirtillo  
e Zinco



**MEMORIA  
E CONCENTRAZIONE**  
Eleuterococco, Ginkgo-biloba,  
Rhodiola r. e ALFA-GPC



**BAMBINI**  
Acerola, Mirtillo, Fieno greco,  
Pappa reale, Miele  
e Fosfoferina



**PAPPA REALE 1000**  
Vitamina B12,  
Pappa reale e Miele



**NUOVO FORMATO:  
14 FLACONCINI/1 AL GIORNO**

In particolari periodi dell'anno, in concomitanza con il mutare delle stagioni (inverno-primavera, estate autunno), e in coincidenza di periodi di stress e di maggiore affaticamento, c'è bisogno di ENERGIA NUOVA. I prodotti della linea BIOTON® contengono miscele di ingredienti naturali, Vitamine e Minerali studiate scientificamente per aumentare la capacità di concentrazione e la resistenza del tuo organismo allo STRESS e alle sfide di ogni giorno. Ginseng, Eleuterococco, Ginkgo Biloba, Rhodiola rosea, Acerola, Fieno greco, Pappa reale, Zinco, Mirtillo e Miele vengono mixati in maniera sapiente e contribuiscono a dare un sostegno efficace e sicuro nei momenti di stanchezza, spossatezza, cambi di stagione e convalescenza.

**SELLA**

Scopri la Linea Bioton su:  
[www.sellafarmaceutici.it](http://www.sellafarmaceutici.it)

**Chiedi un consiglio  
al tuo Farmacista.**

# LINEA PROPOLI

(CON ASTRAGALO, ANDROGRAPHIS,  
DATTERO, ECHINACEA, ELICRISO, ERISIMO,  
CAPRIFOGLIO DEL GIAPPONE, PIANTAGGINE).

## RINFORZARSI È NATURALE.



Tutti conoscono gli effetti benefici della propoli.  
Non tutti sanno che il giusto mix di estratti di piante e oli essenziali  
può renderla ancora più efficace. Per questo abbiamo studiato una linea  
di 7 prodotti innovativi in grado di rendere più forti le tue difese.  
Perché, anche in natura, l'unione fa la forza.

THE VAN



info@fitomedical.com www.fitomedical.com



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale