

FARMACIA LABORATORIO

Consigli - Novità - Eventi - Promozioni

**MORENA
GENTILE,
MISSIONE CINEMA.
IL PUBBLICO SI GODE
LO SPETTACOLO**



**INTOLLERANZE
ALIMENTARI**



**CITY COLLECTION:
LA LINEA DI PROFUMI**



**PER FAVORIRE LA
FUNZIONE DIGESTIVA**



**QUANDO LA DIETA
DIVENTA UNA CURA**



FIDELITY CARD
Raccolta punti,
promozioni esclusive
e tanto altro ancora.
**RICHIEDILA SUBITO
IN FARMACIA!**



**FARMACIA
LABORATORIO**

al servizio del tuo benessere

Sommario

4 EVENTO DEL MESE

Intolleranze alimentari

6 SPECIALE COSMESI

City Collection: la linea di profumi

8 PIANTE E RIMEDI

Per favorire la funzione digestiva

10 FOCUS SALUTE

Equivalenza di nome e di fatto

12 DIETA

Quando la dieta diventa una cura

14 INTERVISTA DEL MESE

Morena Gentile, missione cinema.
Il pubblico si gode lo spettacolo

16 NOTIZIE FLASH

Pillole di Salute

17 SPECIALE BAMBINI

Obesità infantile: un problema in forte crescita

18 FOCUS STAGIONALE

Allergie autunnali



Mensile n.106 - Ottobre 2024 - 0,50€ - Distribuzione gratuita

Direttore Responsabile

Luigi Cavalieri
luigi.cavalieri12@gmail.com

Direzione e Amministrazione

Punto Farma Srl
Via A. Grandi, 18 - 25125 Brescia
Tel. 030.2336.686 - Fax 030.2336.610
info@punto-farma.it

Segreteria di Redazione

Francesco Menin
francesco.menin@cflitalia.it
Tel. 0422.1847323

Concessionaria per la pubblicità

Consorzio Farmacia Laboratorio

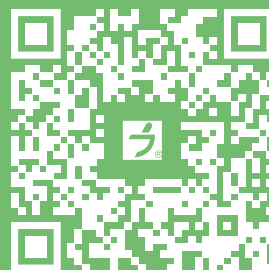
Stampa

L'Artegrafica Srl - Casale sul Sile (TV)
www.lartefgrafica.com

Distribuito in collaborazione con



Autorizzazione Tribunale di Brescia
N. 13214 del 6 agosto 2014



Seguici su
Facebook e Instagram

BRUCIORE DI STOMACO CHE SALE?

AZIONE RAPIDA

contro il REFLUSSO



Può iniziare
ad agire in



Maalox RefluRAPID è un dispositivo medico CE0373.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 03/04/2024. MAT-IT-2400425

Intolleranze alimentari



PRODOTTI CONSIGLIATI



DIGEPLUS

Per il benessere digestivo

Integratore alimentare a base di estratti di Finocchio, Cumino ed Enzimi da maltodestrine fermentate. Finocchio e Cumino favoriscono la funzione digestiva.



BIOCINETIC

Per regolare la motilità gastrointestinale

Integratore alimentare a base di Zenzero, Camomilla e Vitamina B6. Lo Zenzero presenta un'azione antinausea e assieme alla Camomilla regola la motilità gastrointestinale.



BIFIDUM

Per l'equilibrio della flora batterica intestinale

Integratore alimentare a base di fermenti lattici, utile a favorire il naturale equilibrio della flora intestinale, a volte alterato da errate abitudini alimentari o terapie antibiotiche.



ENZIPLUS

Per il benessere gastrointestinale

Integratore alimentare a base di Enzimi da maltodestrine fermentate, Finocchio, Carvi, Lattasi, Cumino e Bromelina. Il Finocchio e il Cumino regolano la motilità gastrointestinale e l'eliminazione dei gas. Il Carvi favorisce la funzione digestiva e la Lattasi migliora la digestione del lattosio. In caso di mal digestione del lattosio è necessario assumere almeno 4.500 FCC ALU poco prima di ogni pasto contenente lattosio pari ad 1 compressa.



DEPURLAB

Per il benessere epatico

Integratore alimentare a base di estratti di Ginepro, Tarassaco, Bardana, Fumaria, Cardo mariano e Genziana. Tarassaco, Bardana, Fumaria e Cardo mariano favoriscono le funzioni depurative dell'organismo. Tarassaco e Bardana aiutano inoltre il drenaggio dei liquidi corporei. La Genziana favorisce la funzionalità epatica.

Le intolleranze alimentari, sono delle reazioni **dose-dipendenti** che, a differenza delle allergie, non coinvolgono il sistema immunitario e possiamo suddividerle in due tipi:

- **enzimatiche**: sono la maggioranza e si verificano quando un individuo è carente di un particolare enzima. (Es. Lattosio e Glutine);
- **singoli elementi**: si verificano in seguito ad un meccanismo di accumulo dovuto a una ingestione troppo frequente e in dosi elevate di un certo elemento (Es. Nichel).

Le intolleranze di tipo enzimatico si manifestano prevalentemente con sintomi a carico dell'apparato digerente e comprendono diabiosi, meteorismo, gonfiore, dolore addominale, diarrea o stitichezza, spesso accompagnate da sonnolenza, cefalea e astenia.

Un'intolleranza enzimatica piuttosto frequente è quella relativa al **lattosio**, in cui l'organismo risulta essere carente o privo dell'enzima **Lattasi** che, in condizioni normali, permette la scissione di tale zucchero nei suoi monomeri.

La soglia di tolleranza al lattosio varia da persona a persona e dipende dalla dose. Per evitare la comparsa dei sintomi, sono sufficienti alcune restrizioni dietetiche: preferire alimenti privi di lattosio o che siano stati delattosati.

Talvolta, è possibile ricorrere all'utilizzo di integratori, in compresse o in capsule, contenenti l'enzima **Lattasi o Beta-galattosidasi** da assumere poco prima di consumare latte o suoi derivati per sopperire alla carenza intestinale dell'enzima, aiutando così il nostro sistema enterico a digerirlo. Per quanto riguarda invece la reazione che alcuni individui manifestano verso il **glutine**, proteina presente in molti cereali come grano, orzo, farro ecc., bisogna distinguere fra la semplice intolleranza e la celiachia. L'intolleranza al glutine si manifesta senza il coinvolgimento del sistema immunitario, con sintomi come dolore e gonfiore addominale, irritabilità del colon, crampi addominali, mal di testa, affaticamento, ed è correlata a una certa ipersensibilità conseguente a un meccanismo di accumulo, dovuto al consumo frequente di alimenti che contengono glutine. Anche la sensibilità al **Nichel**, pur non essendo un'intolleranza enzimatica, si sviluppa in seguito ad un meccanismo di accumulo dovuto al consumo di alimenti ricchi di questo metallo causando eczema e fenomeni a carico del derma oltre ai sintomi tipici delle intolleranze quali diarrea e gonfiore addominale. Seguire una dieta a bas-

so contenuto di **Nichel** ed un buon drenaggio sono le uniche strategie per limitare l'insorgere di effetti collaterali.



CONSIGLI UTILI

- Tenere un diario alimentare è utile per poter stabilire una correlazione tra il consumo di uno o più alimenti e la comparsa di sintomi quali: gonfiore e/o dolore addominali, diarrea, meteorismo, cefalea, stanchezza, digestione lenta e nausea che possono essere indice di una possibile intolleranza.
- Per favorire la digestione e l'attivazione degli enzimi digestivi si consiglia di evitare di bere molta acqua durante i pasti è piuttosto consigliato consumare 1,5 - 2,0 litri di acqua minerale naturale durante la giornata lontano dai pasti.
- Modulare l'assunzione, nella frequenza e quantità, degli alimenti a cui si risulta essere intolleranti per evitare di incorrere in deficit nutrizionali.
- Ridurre il più possibile le situazioni di stress, elevate concentrazioni di cortisolo infatti alterano le funzionalità digestive acutizzando le problematiche intestinali nei casi di intolleranze alimentari.
- Dopo i pasti principali svolgere 30' di un'attività fisica leggera come una camminata o una corsa in bicicletta.

City Collection: la linea di profumi



Solleticare il naso con un profumo per poi ritrovarsi immersi in un lontano ricordo, magari proiettati in strepitosi scenari esotici o meravigliose città dal sapore mediterraneo. La grande magia dei profumi è proprio questa, perché, nonostante la loro natura effimera, **sono capaci di regalare intense emozioni**, rendendo impossibile immaginare un mondo senza di essi. Attraverso questa chiave di lettura, **Laboratorio della Farmacia** ha voluto ricreare nei suoi stabilimenti di produzione una linea di profumi ricercata, avvalendosi degli oltre 250 anni di esperienza di alcune delle più grandi aziende profumiere.

City Collection è una linea costituita da sei profumi femminili e cinque maschili, dermatologicamente testati e tutti da scoprire. Formulati come Eau de Parfum, si differenziano da Eau de Toilette e Eau de Cologne, le versioni più diluite, garantendo il miglior risultato in termini di intensità e persistenza.

Un aspetto interessante di questa linea è dato da alcune profumazioni maschili, le cui note risultano talmente particolari da essere apprezzate anche da quel pubblico femminile che vuole apparire e distinguersi per il profumo che indossa. Fil rouge della collezione è, come ricorda lo stesso nome, quello delle "città" celebrando **un autentico viaggio olfattivo** alla scoperta di quelle essenze capaci di evocare il ricordo o dare forma al sogno della città di cui portano il nome.

Disponibili in eleganti e raffinate confezioni da 50 ml, si prestano ad essere anche un'originale idea regalo. La linea si completa con una gamma di prodotti skincare composta da bagnodoccia, creme viso idratanti o antirughe per lui, creme e oli corpo per lei, interamente ispirati ai profumi City Collection. A questo punto resta solo l'imbarazzo della scelta!

a cura di
Dott.ssa Maria Grande
Farmacista



EAU DE PARFUM

Il profumo che parla di Te.



CI
COLLECTION
TY®

Scopri tutte
le profumazioni
disponibili.



Certi profumi fanno viaggiare. I ricordi danno vita ai luoghi del cuore.

Profumi che colpiscono e restano ben impressi nella mente: una passeggiata in un giardino di rose, un incontro emozionante, il ricordo di una vacanza. Le nostre fragranze hanno tutte una storia da raccontare, evocano ricordi unici ed indimenticabili.

Scopri anche i **trattamenti da abbinare: bagno doccia, creme viso, oli e creme corpo, con le fragranze del tuo profumo preferito.**



www.laboratoriodellafarmacia.it



Piante e Rimedi

La natura è una fonte considerevole di sostanze efficaci e in grado di aiutare chi presenta delle intolleranze alimentari e difficoltà digestive. Fondamentali, per l'assunzione, i consigli dietetici del farmacista di fiducia.

ZENZERO



L'antiemetico naturale

Lo Zenzero è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae conosciuto da molto tempo per la sua attività antiemetica. Esplica la sua azione a livello ipotalamico, quindi nel sistema nervoso centrale, andando ad inibire il centro del vomito. Risulta utile anche nel migliorare il processo digestivo, infatti stimola i recettori serotoninergici a livello del sistema gastroenterico, aumentando la motilità gastrica e favorendo così la digestione. Viene consigliata quindi la sua assunzione sia per prevenire che per attenuare la nausea, data per esempio dal mal d'auto o da una cattiva digestione. È il più adatto quando i sintomi dominanti delle intolleranze sono nausea, vomito ed emicranie digestive. Flessibile e multifunzionale, agisce anche sul circolo sanguigno ed è un buon rimedio contro le ulcere.

LIQUIRIZIA



La radice antinfiammatoria

La liquirizia, scientificamente nota come *Glycyrrhiza glabra* L., è il rimedio più adatto quando i sintomi dominanti sono nausea, emicranie digestive e dispepsia.

Antivirale (inibisce anche il virus dell'Herpes zoster), antidegenerativa e fortemente antinfiammatoria grazie alla glicirrizina e all'acido glicir-

retinico in essa contenuti, la liquirizia agisce su vari livelli del problema intolleranze: da una parte stimola la produzione di bile e la funzionalità epatica di smaltimento delle tossine, dall'altra possiede, secondo numerosi studi, la capacità di ridurre i sintomi allergici e un effetto regolatorio sui livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.

CARDO MARIANO

Per detossificare il fegato



Cardo mariano o *Silybum marianum* (L.) Gaertn. è una pianta dalle straordinarie virtù antiossidanti e disintossicanti che deve le sue proprietà medicinali ai suoi semi da cui vengono estratte sostanze

attive come la Silimarina che agisce come epatoprotettiva e antiossidante fungendo da spazzino dei radicali liberi che possono danneggiare le cellule del fegato. Viene utilizzata come droga depurativa in tutti quei casi di sofferenza organica e funzionale del fegato o a scorrette abitudini alimentari tra cui le intolleranze. Nei casi di intolleranze alimentari contribuisce a eliminare le "scorie" che derivano dalle reazioni infiammatorie che si innescano dalla mal digestione degli alimenti e, avendo attività coleretica, stimola la sintesi della bile favorendo la digestione e riducendo la fermentazione delle sostanze a livello intestinale.

PROBIOTICI



Per una flora batterica efficiente

I probiotici svolgono il loro effetto a livello del lume e della mucosa intestinale modulandone la permeabilità e regolarizzando il sistema nervoso enterico; questo permette che vengano utilizzati nel trattamento delle alterazioni gastrointestinali, incluse le intolleranze alimentari. In particolare, nell'intolleranza al lattosio, l'assunzione di ceppi specifici di probiotici è in grado di ripristinare le condizioni ottimali di degradazione metabolica di tale zucchero riducendone la quantità che arriva al colon e di favorire la normale funzionalità della barriera dell'epitelio intestinale.

CAMOMILLA



I fiori sedativi

I fiori della *Matricaria chamomilla* L., risultano particolarmente ricchi di azulene, un potente antinfiammatorio naturale e bisabololo, un sedativo nervino. La Camomilla risulta pertanto preziosa quando l'intolleranza si manifesta con nausea, crampi addominali, coliche intestinali e spasmi gastrici: sfiamma le mucose, drena l'intestino e ne favorisce la corretta motilità.



Equivalenza di nome e di fatto

Son passati quasi trent'anni da quando i farmaci equivalenti o generici furono introdotti con la Legge n.545 per recepimento della normativa europea. Il Ministero della Salute con la Legge n.149 del luglio 2005, art.1-bis, dispose che la denominazione di "medicinale generico" veniva sostituita con quella di "medicinale equivalente", ponendo l'accento sull'**uguale qualità ed equivalenza terapeutica rispetto al farmaco originale**. La denominazione del medicinale non è più quella del marchio registrato bensì del solo principio attivo seguito dall'azienda farmaceutica. **Il medicinale equivalente contiene la stessa concentrazione di principio attivo del farmaco di riferimento** (definito originator); inoltre ha la stessa forma farmaceutica, la stessa via di somministrazione e una bioequivalenza dimostrata da appropriati studi di biodisponibilità, che garantiscono la stessa efficacia e sicurezza. Può differire dal farmaco originale solo nella scelta degli eccipienti e per questo può essere utilizzato alternativamente

al farmaco di marca.

I medicinali equivalenti possono essere utilizzati in sostituzione dell'originator, fatta eccezione in caso di soggetti con intolleranze note. La bioequivalenza viene garantita mediante il rilascio di **AIC** (Autorizzazione all'Immissione in Commercio) da parte di **AIFA** (Agenzia Italiana del Farmaco). I medicinali di marca sono protetti da brevetto per 20 anni, viste le spese di ricerca e di lancio sostenute dall'azienda produttrice. Alla fine di questo periodo il farmaco potrà essere prodotto da altre aziende farmaceutiche e venduto a prezzi vantaggiosi in quanto gli studi di sicurezza ed efficacia sono già noti. Per questo gli equivalenti rappresentano ad oggi una grande risorsa per il Sistema Sanitario Nazionale.



Assicurare a ciascuno trattamenti per una vita lunga e in salute?

Sappiamo
come
raggiungere
questo
traguardo

Viatrix, con il suo portafoglio unico di prodotti a livello globale, consente alle persone di vivere una vita più sana in ogni sua fase, offrendo loro accesso a una vasta gamma di trattamenti affidabili e di qualità, ovunque e sempre.

Per saperne di più, visitate viatrix.com



Perché la salute è importante, ovunque e sempre

Più **Volume** alle tue **labbra.**

LINEA **MAKE-UP** **NOVITÀ**



Labbra **idratate**
e **rimpolpate**

Dona una piacevole
sensazione di **freschezza**

Con micro sfere
di **Acido Ialuronico**

EFFICACIA VOLUMIZZANTE TESTATA
TESTATO DERMATOLOGICAMENTE
SU PELLI SENSIBILI

UNA NUOVA LINEA
PER IL TUO MAKE-UP
QUOTIDIANO.



www.laboratoriodellafarmacia.it



Quando la dieta diventa una cura



Le diete chetogeniche sono diventate famose per la loro efficacia nel calo ponderale. La chetosi, infatti, è il metodo più rapido per ridurre la massa grassa dell'organismo, mantenendo inalterata quella muscolare. Inoltre, instaurando uno stato di chetosi vi è la **soppressione della percezione della fame e viene modificato il metabolismo con un incremento dell'energia e della vitalità**. Tuttavia in campo medico stanno emergendo chiare evidenze che questo approccio nutrizionale sia una vera e propria terapia per alcune patologie.

Per la GLUT1 DS, ad esempio, la dieta chetogenica è l'attuale standard di trattamento: controlla efficacemente la maggior parte delle crisi epilettiche, migliora i disturbi del movimento e apporta benefici cognitivi.

La dieta chetogenica potrebbe trovare indicazione anche in numerose malattie neurodegenerative, grazie all'azione dei corpi chetonici che aumentano l'efficienza mitocondriale e migliorano così la capacità delle cellule neuronali. Diverse ricerche scientifiche hanno inoltre evidenziato che la dieta chetogenica, stimolando la **riduzione del grasso viscerale, migliora lo stato infiammatorio**.

Con lo scopo di valutare ciò, l'università di Padova ha recentemente autorizzato uno studio su malati di COVID-19, supervisionato dal prof Antonio Paoli. Infatti si ritiene che sia proprio l'infiammazione a favorire la cosiddetta "tempesta citochinica", ovvero una risposta esagerata del sistema immunitario, associata ad un decorso clinico più severo. Inoltre, la capacità infettiva del virus è maggiore in soggetti con livelli di glucosio ematici elevati. Pertanto, con la dieta chetogenica, riducendo la concentrazione di glucosio disponibile, potenzialmente verrebbe ridotta anche la capacità infettiva del virus stesso. Come tutte le terapie, anche quella dietetica va seguita con il supporto e le indicazioni di professionisti specializzati.

a cura di
Dott. Antonio Marinelli
Farmacista

RICETTA DEL MESE

BACI DLAB

MERENDA



DIFFICOLTÀ
molto facile



PREPARAZIONE
5 minuti



COSTO
basso

BACIO Fruttato

INGREDIENTI:

- 2 Biscotti Limone ®DietaLab
- 1 cucchiaino di formaggio spalmabile light
- 1 cucchiaino di composta all'albicocca ®DietaLab

PREPARAZIONE

1. Farcite i due biscotti al limone: su un biscotto stendete un cucchiaino di formaggio spalmabile light e sull'altro biscotto un cucchiaino di composta all'albicocca.
2. Unite i due biscotti.

BACIO Cremoso

INGREDIENTI:

- 2 Biscotti Mandorla ®DietaLab
- 2 cucchiaini di Crema Spalmabile alla nocciola ®DietaLab
- 1 cucchiaino di granella di mandorle.

PREPARAZIONE

1. Farcite ciascun biscotto alla mandorla con un cucchiaino di crema spalmabile alla nocciola.
2. Unite i due biscotti aggiungendo prima nel mezzo un cucchiaino di granella alle mandorle.



Bacio
Fruttato

Bacio
Cremoso

A close-up portrait of actress Morena Gentile. She has dark hair and is looking over her shoulder towards the camera. She is wearing a light blue or white high-collared jacket and a small floral earring. The background is a plain, light grey.

Morena Gentile,
missione cinema.
Il pubblico si gode
lo spettacolo

Il cinema per alcune persone è un'esperienza quasi mistica fatta di grandi spazi, di storie condivise e di musiche in sottofondo che regalano emozioni indimenticabili. I film di **Morena Gentile** ne sono un esempio che, come le più grandi opere d'arte, germogliano da un intreccio di intuizioni e di coincidenze e la sua storia non fa eccezione.

Splendida attrice e produttrice, inizia giovanissima la carriera nel mondo dello spettacolo ricevendo diversi riconoscimenti, è profondamente attenta alle questioni sociali. "Tanti piccoli passi, verso il raggiungimento del sogno" Morena delinea il suo percorso costellato da studio, impegno e passione.

C'è stato un momento che ha segnato una svolta?

La prima in assoluto è stata nel 2017, quando tornata a Roma, dopo essermi presa una pausa per dedicarmi alla famiglia, ho partecipato prima al cortometraggio "Storie di straordinaria ordinarietà", che ha ottenuto il riconoscimento dei Nastri d'Argento, e poi un ruolo importante nel film "Dante" di Pupi Avati, con la prestigiosa presenza alla prima, del Presidente della Repubblica Sergio Mattarella e delle più alte cariche dello Stato.

Ha avuto un mentore nel mondo dello spettacolo?

Incontriamo vari mentori nel percorso: persone che ci ispirano, che credono in noi o ci fanno da esempio essendo semplicemente se stessi. Il nostro compito è riconoscerli e apprendere da loro. Tutti hanno qualcosa da insegnarci. Sicuramente Alberto Sordi è stato uno dei più importanti mentori conosciuti professionalmente, la sua umanità e professionalità sono un'ispirazione.

Scavando più a fondo, a livello personale, ricordo un Professore, importante direttore ospedaliero, che spesso appariva in TV. Mi ha sempre incoraggiata a non essere timida e a credere in me stessa, specie agli esordi. La sua fiducia e i suoi consigli sono stati fondamentali per il mio sviluppo professionale e personale, a darmi la forza di perseguire il mio sogno.

La formazione è fondamentale per un attore?

Sempre. Il campo della recitazione, dal suo canto, richiede uno studio approfondito non solo delle tecniche, ma anche della storia del cinema e delle sue dinamiche per portare otti-

mi risultati. Conoscere il passato e i grandi del cinema permette di capire meglio il mestiere e di portare consapevolezza e autenticità nei ruoli.

Tanti professionisti nascono con questa passione e propensione, ma come in ogni settore bisogna formarsi sempre nella vita, per migliorarsi e non porsi limiti.

Come è cambiato il mondo dello spettacolo?

Le tecnologie hanno subito uno sviluppo fortissimo, e lo avverto anche nel mio ruolo di produttrice apportando un cambiamento radicale. Bisogna sempre essere al passo con i tempi ed evolversi. Inoltre, quando ho iniziato, non c'erano i social media, e ottenere visibilità era molto più difficile. Oggi, una buona presenza online, anche con YouTube o LinkedIn, può fare una grande differenza.

La qualità delle produzioni è migliorata enormemente grazie ai progressi tecnologici. Tuttavia, con l'aumento della visibilità, è anche aumentata la concorrenza. Ora è fondamentale non solo essere bravi nel proprio mestiere, ma anche sapersi promuovere efficacemente online.

Quali sono i tuoi progetti futuri?

Sicuramente uno dei miei sogni è di interpretare un ruolo da protagonista in un film. Tuttavia, il progetto imminente a cui tengo particolarmente è il mio nuovo film "Il protagonista", dedicandomi alla sua distribuzione e al promuoverlo. Credo molto in questo lavoro e nel regista, per il quale è la sua opera prima. Uno dei miei obiettivi è far emergere nuovi talenti ancora ignoti.

Personalmente, sono molto soddisfatta di ciò che ho raggiunto finora e desidero continuare con la stessa serenità. Per realizzare i progetti è fondamentale curare la salute e il benessere psicofisico, bilanciando lavoro e vita privata, per essere davvero felice.

*Intervista a cura di
Antonía Cresceri
Esperta di Comunicazione*



Pillole di Salute

Indumenti stretti e sintetici possono provocare irritazioni delle parti intime.

Vero. Gli indumenti in lycra, nylon e altre fibre sintetiche possono irritare la mucosa. È preferibile l'utilizzo di indumenti in cotone, possibilmente bianco, e ridurre l'utilizzo di collant e pantaloni aderenti.

L'uso di lavande vaginali è dannoso.

Falso. Va effettuato al bisogno, dopo il ciclo mestruale, durante un'infezione o in particolari situazioni. La scelta del prodotto più adatto va valutata sulla base delle esigenze e dei sintomi della paziente con il supporto di un professionista, medico ginecologo o farmacista.

La depilazione integrale della zona intima può causare infiammazioni.

Vero. Lo strappo della depilazione, soprattutto in soggetti che soffrono di vulvodinia o vestibolite vulvare, può aumentare il dolore perché vengono stimulate le fibre nervose del nervo pudendo costituendo un ulteriore fattore di infiammazione e irritazione.

L'igiene intima prima e dopo i rapporti sessuali riduce il rischio di infezioni, irritazioni e prurito.

Vero. Entrambi i partner dovrebbero adeguatamente detergere le parti intime, riducendo così l'insorgenza di fastidiosi disturbi. Dovrebbero, inoltre, utilizzare ognuno il proprio asciugamano.

Lavare la zona intima più volte al giorno riduce il rischio d'infezioni.

Falso. Lavarsi una o due volte al giorno è più che sufficiente. Un'eccessiva detersione compromette il film protettivo, predisponendo alle infezioni. È buona norma inoltre, limitare ove possibile l'utilizzo di salviette umidificate e utilizzare un detergente intimo specifico che non alteri il pH fisiologico per evitare l'insorgere di sgradevoli fastidi.

Gli assorbenti interni aumentano il rischio di infezioni.

Vero. L'utilizzo di assorbenti interni può causare irritazioni e infezioni quando non usati correttamente. Il tampone vaginale andrebbe infatti cambiato di norma ogni 3 o 4 ore perché, trattenendo umidità e sangue, può creare un ambiente favorevole alla proliferazione batterica.

Anche il verso del movimento che si effettua per detergere le parti intime può aumentare il rischio d'infezione.

Vero. La mano dovrebbe essere portata da davanti a dietro e non viceversa. Questo per impedire il trasferimento dei batteri dalla zona anale a quella vaginale.

L'uso quotidiano del salvaslip è una buona abitudine.

Falso. Il salvaslip andrebbe utilizzato solo nei periodi di piccole perdite e cambiato all'occorrenza. L'uso costante del salvaslip, spesso in materiale sintetico, aumenta l'umidità ed il calore della zona genitale, favorendo la proliferazione di patogeni e la conseguente insorgenza di irritazioni.

Il prurito delle parti intime può essere sintomo d'infezione.

Vero. Il prurito è uno dei primi e più comuni campanelli d'allarme per le infezioni vaginali. Spesso a questo disturbo si associano arrossamento, bruciore e perdite maleodoranti.

a cura di
Dott.ssa Maria Grande
Farmacista





Obesità infantile: un problema in forte crescita

L'obesità infantile rappresenta un fenomeno in aumento e potrebbe avere delle implicazioni negative sulla salute anche nell'età adulta. È una condizione che si riscontra in tutta Europa, ma l'Italia vanta il triste primato in questo campo: circa il 30% dei bambini è obeso o in sovrappeso. Considerato che la probabilità di rimanere in sovrappeso anche in età adulta è del 70%, è raccomandabile porre le basi per una sana e corretta alimentazione fin da bambini. Obesità e sovrappeso, infatti, sono **fattori di rischio** per tutta una serie di patologie, anche a carico del sistema cardiovascolare. Le cause di un eccesso ponderale in età infantile sono molteplici e comprendono: un'alimentazione sbilanciata, poca attività fisica e fattori intrinseci (genetica ed eventuali patologie).

Il concetto più importante da tenere a mente è che **sfamare i bambini non significa nutrirli! Un bambino obeso è un bambino malnutrito. Le regole generali** per una corretta alimentazione sono le medesime, sia che si tratti della popolazione adulta che di quella infantile. Nonostante questo, i fabbisogni nutrizionali variano di pari passo con la crescita e devono essere adeguati allo stile di vita condotto da ciascun individuo.

La piramide alimentare della dieta mediterranea fornisce una chiara visione di **cosa bisogna** mangiare e delle proporzioni fra i macronutrienti (carboidrati, proteine e lipidi). Alla base vi sono la **frutta e la verdura** che apportano vitamine, sali minerali e fibre fornendo anche energia sotto forma di carboidrati: se ne

consigliano almeno cinque porzioni al giorno seguendo la stagionalità. Altri alimenti da privilegiare nell'ambito di un'alimentazione equilibrata sono: pasta e pane provenienti da fonti integrali e possibilmente da diversi tipi di cereali, legumi, carni magre e pesce privilegiando quello ricco di omega3.

Nella categoria di alimenti da consumare con moderazione rientrano i latticini. In quella da limitare fortemente invece, sono inclusi gli alimenti processati, ricchi di zuccheri semplici, grassi saturi, coloranti e conservanti come merendine, bevande gassate e zuccherate e caramelle. Il bimbo (ma anche l'adulto) che evita i cibi spazzatura ritorna ad apprezzare il gusto della frutta come vero dolce della natura.

L'organizzazione giornaliera dei pasti prevede: **colazione, pranzo, cena e due spuntini a metà mattina e pomeriggio**. Ai pasti principali è fondamentale apportare tutti i macronutrienti nelle quantità adeguate mentre per quanto riguarda gli spuntini, è auspicabile consumare frutta fresca di stagione. Per prevenire obesità e sovrappeso anche l'attività fisica svolge un ruolo fondamentale. Che sia per gioco con i coetanei o per attività più strutturate l'importante è mantenere fisicamente attivi i nostri bambini.



Allergie autunnali

Starnuti, tosse, prurito, gonfiori all'addome e arrossamenti della pelle: si tratta di allergia? Spesso i sintomi si ripetono col ciclo delle stagioni, in un determinato ambiente o con un cibo in particolare, ma in altri casi il disturbo può essere perenne come per le riniti da allergia agli acari. Elementi di predisposizione alle allergie possono essere la dermatite atopica o un'eccessiva sensibilità della pelle; anche la familiarità è un fattore che la fa sospettare. La maggiore gravità e durata delle comuni malattie da raffreddamento sono un altro segnale molto importante e spesso sottovalutato della malattia allergica. L'autunno fa scatenare reazioni allergiche in soggetti, che non sempre sono gli stessi della primavera.

Quali sono i principali allergeni respiratori presenti durante il periodo autunnale?

Al Nord Italia primeggiano la muffa alternaria e il polline dell'ambrosia, mentre nelle regioni del Sud il polline della parietaria. Le piante graminacee, che prevalgono in primavera, possono fare la ricomparsa in modo più lieve anche in autunno. Gli acari sono una presenza costante ed importante in tutte le stagioni, in autunno in misura maggiore. Soprattutto gli studenti accusano disturbi rinitici da acari per l'abitudine di studiare al chiuso in camera da letto.

Allergici si nasce o si diventa?

Si nasce con la predisposizione genetica, ma la malattia allergica si manifesta solo quando il paziente incontra uno o più allergeni. Può esordire a tutte le età, ma l'esordio tipico è nell'età pediatrica e giovanile.

Come si diagnostica un'allergia?

La diagnosi parte dal sospetto del paziente o del curante. L'allergologo sulla base dei sintomi e dei dati oggettivi riconosce o esclude una condizione di allergia. Lo Skin Prick test consiste nel mettere a contatto una goccia della sostanza sospettata con la pelle attraverso un piccolo graffietto. Il risultato positivo si legge entro 20 minuti con la comparsa di gonfiore, eritema e prurito. Il RAST test ci fornisce indicazioni simili, ma si effettua con un prelievo di sangue ed in seconda battuta quando non sia possibile il test precedente.

Quali sono le cure disponibili?

Gli antistaminici sono una categoria di farmaci molto efficaci contro prurito, scolo nasale, starnuti e orticaria, tuttavia queste cure non sono in grado di curare l'asma e il disturbo del naso chiuso. Il cortisone è un farmaco efficacissimo per tutti i sintomi delle malattie allergiche ed è privo di effetti collaterali rilevabili con un uso corretto.

È possibile prevenire le allergie?

Nelle malattie allergiche la prevenzione inizia con l'eliminazione dell'allergene o con la sua riduzione laddove possibile. In molti casi si ricorre ai vaccini specifici somministrando dosi crescenti di allergene per produrre una tolleranza a questo.

a cura di
Dott. Giuseppe Timoncini
Allergologo



DONA LEGGEREZZA E BENESSERE ALLE TUE GAMBE

Le calze a compressione graduata offrono ogni giorno un sollievo prezioso dalla stanchezza e dal gonfiore delle gambe.

Grazie alla compressione graduata dalla caviglia alla coscia, favoriscono il ritorno venoso, riducendo la sensazione di pesantezza e regalando una piacevole leggerezza.

**GRADUATED
COMPRESSION** ((
12-46 mmHg



Nelle Farmacie, Parafarmacie, Sanitarie,
Ortopedie, Negozi Specializzati e on-line.

Solidea
Gravity Free
www.solidea.com





A 987875820

LE FORMULAZIONI DEL NOSTRO LABORATORIO



SOLLIEVO da PRURITO, ARROSSAMENTI e SECCHENZA CUTANEA



Per il benessere fisiologico della cute.

Testati dermatologicamente.

Tea Tree Oil
CREMA

Efficace
come protettivo
e preventivo
della pelle.



Calendula
CREMA

Per favorire
il fisiologico
benessere
della cute.



Calenduline
CREMA

Ideale
per piccoli
arrossamenti
e screpolature
causate da
agenti esterni.



Calenduline
PASTA

Indicata
per prevenire
e ridurre gli
arrossamenti
della zona
del pannolino.



Aloe Crema
VISO

Garantisce
una sensazione
di comfort
elevato
nelle 24 ore.



Aloe Gel
CORPO

Utile
nei casi di
arrossamento,
prurito e bruciori
causati da
agenti esterni.



I PREPARATI DEL FARMACISTA