



alphega

magazine

2/2023

MARZO-APRILE

Copia gratuita offerta
dal tuo farmacista

Defibrillatori

Strumenti salvavita
sempre più diffusi

Legumi

Non devono mancare
in una dieta salutare

Cardo mariano

Un aiuto per il fegato
confermato da vari studi

Cogli il meglio della primavera

Ai pollini può reagire anche la pelle
Insonnia: che fare se si acutizza



alphega
farmacia

per starti più vicino

www.alphega-farmacia.it

RI-PARTI

con Be-Total!*

- ✿ **ACQUISTA** un prodotto Be-Total*
- ✿ **INVIA UN MESSAGGIO WHATSAPP** o SMS al numero +39 339 9957012 con la foto del documento di acquisto oppure partecipa scansionando il QR code e
- ✿ **SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO!!!***



In palio
ogni settimana
**VOLO + HOTEL
PER DUE
PERSONE****

Be-Total

Integratore alimentare. Leggere le avvertenze.

Marchi di Haleon e sue licenzianti © 2022 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-BTL-22-00077

*Concorso valido dal 27 Febbraio 2023 al 27 Maggio 2023. Scopri subito se hai vinto inviando un messaggio whatsapp al numero +39 339 9957012 o un SMS al numero +39 339 9957012 con la foto del documento di acquisto. Conserva il documento di acquisto in originale. Prodotti in promozione: Be-Total compresse e Be-Total Forma Liquida Montepremi indicativo: 13.000€ IVA inclusa. Scopri il regolamento completo e le modalità di partecipazione sul sito www.betotal.net ** Scopri l'elenco completo delle città sul regolamento

Bella da far soffrire

2/2023

Marzo
Aprile

È un po' come una bella ragazza, desiderata da tutti ma capricciosa, attraente ma capace di procurare qualche dispiacere: la si aspetta tutto l'anno, la primavera, e quando arriva regala delizie ma anche alcune croci. Come le allergie provocate dai pollini, che classicamente riguardano le prime vie respiratorie e la congiuntiva degli occhi, ma in qualche caso (*a pagina 6 in questo numero di **Alphega Magazine***) possono anche svilupparsi sulla pelle, tanto da originare dermatiti che richiedono, in parte, lo stesso approccio terapeutico di riniti e congiuntiviti, con la ricerca preliminare della sostanza allergizzante.

E poi proprio in primavera si presenta con più facilità un disturbo come l'insonnia che può rendere pesanti non solo le notti ma anche e soprattutto le giornate, dopo aver negato il necessario riposo. Per contrastarla si può attuare una terapia comportamentale e in certi casi ricorrere anche, sia pure in maniera controllata, all'aiuto dei farmaci; ma è fondamentale innanzitutto adottare alcuni accorgimenti (*a pagina 8*).

Le precauzioni, d'altro canto, sono il primo provvedimento in diverse circostanze. Per esempio nell'uso dei detersivi, che va attuato con cautela se ci si vuol porre al riparo da intossicazioni, possibili per contatto, inalazione, ingestione (*a pagina 17*).

Perché la prevenzione è sempre la migliore strategia. E si può farne anche a tavola: consumare abitualmente legumi, per esempio, è un buon modo per ridurre il rischio di varie patologie, tra cui quelle cardiovascolari, il diabete, l'obesità, la sindrome metabolica e alcuni tipi di cancro (*a pagina 12*).

Ma parleremo anche di un'altra forma di prevenzione, quella affidata alla diffusione dei defibrillatori (*a pagina 10*), oltre che di molto altro: buona lettura.



6



8

alphega magazine Anno XIX, numero 2
(Marzo-Aprile 2023)

Registrazione Tribunale di Milano N. 882
del 22 novembre 2005

Periodico bimestrale di Alliance Healthcare
Italia Distribuzione SpA
Via Cesarea, 11/10 - Genova

Edizione in esclusiva per le farmacie Alphega
Direttore responsabile Angelo Cambié
ancambi@tin.it

Coordinamento scientifico e redazionale,
grafica e impaginazione InterMedia Servizi
Editoriali, via A. Gramsci 11, 24128 Bergamo
tel. 035 400944

Consulenza scientifica Mariapia Fazio
Gestione spazi e materiali pubblicitari Alliance
Healthcare Italia Distribuzione SpA
tel. 0185 372300 - fax 0185 372269

Editore CTG Srl via Redipuglia 9
20060 Gessate (MI)

Stampa CTG Srl via Trieste 99
20064 Gorgonzola (MI)

Amministrazione Alliance Healthcare Italia
Distribuzione SpA
tel. 0185 372300 - fax 0185 372269

© Proprietà letteraria riservata. Riproduzione
anche parziale in ogni forma e su qualunque
supporto, anche citando la fonte, vietata in ogni
lingua. Diritti riservati in tutto il mondo.

ATTUALITÀ

4 Eccessivo bere 2 litri d'acqua

Basta un litro e mezzo al giorno secondo una ricerca rigorosa

SALUTE ALL'APERTO

6 Allergie della pelle

Non solo riniti e congiuntiviti anche dermatiti a causa dei pollini

NEUROLOGIA

8 Insonnia, che cosa si può fare

Innanzitutto adottare accorgimenti A volte possono aiutare i farmaci

PRIMO SOCCORSO

10 Possono salvare la vita

I defibrillatori si usano in caso di aritmie o di arresto cardiaco

SALUTE A TAVOLA

12 Legumi, alimenti preziosi

Ricchi di proteine, fibre, vitamine proteggono da diverse patologie

IL FARMACISTA INFORMA

15 Testamento biologico

Le volontà sui trattamenti sanitari: come e dove le si può disporre

SICUREZZA DOMESTICA

17 Detersivi, usarli con cautela

Per evitare intossicazioni necessarie alcune precauzioni

DI SANA PIANTA

21 Cardo mariano

Un amico del fegato anche in caso di malattia

BUFALE

22 Malato grave chi prende farmaci a vita?

No, in molti casi preserva la salute L'ananas fa dimagrire?

Ipocalorico, ma non brucia i grassi Lavaggi intestinali utili? Pericolosi



21

I RISULTATI DI UNO STUDIO RIGOROSO SUL RICAMBIO IDRICO

Due litri d'acqua al giorno? “Probabilmente eccessivi”

La raccomandazione di bere 8-10 bicchieri d'acqua al giorno, abitudine che è ormai considerata prassi comune, “è probabilmente eccessiva” per la maggior parte delle persone. Uno studio dell'*Istituto nazionale di innovazione biomedica, salute e nutrizione* in Giappone, assai più rigoroso di quelli svolti finora riguardo al ricambio idrico, evidenzia che le persone hanno “una vasta gamma di esigenze” nell'assunzione di acqua: molti hanno bisogno solo di 1,5 litri al giorno, al massimo 1,8. “L'attuale raccomandazione di bere 2 litri non è affatto supportata scientificamente”, afferma Yosuke Yamada, tra gli autori dello studio, e “la maggior parte degli scienziati non sa da dove essa provenga”.

Lo studio rileva tra l'altro che le precedenti stime sul fabbisogno idrico individuale “tendevano a ignorare il contenuto di acqua del cibo, che può contribuire a una parte sostanziale della nostra assunzione complessiva”: per esempio da carne, verdure, pesce, pasta, riso si può ottenere circa il 50% del fabbisogno idrico.

La ricerca, pubblicata sulla prestigiosa rivista *Science*, ha preso in esame 5.604 persone di età compresa tra gli 8 giorni e i 96 anni provenienti da 23 paesi, rilevando che la rapidità con cui viene metabolizzata l'acqua nel corpo varia ampiamente a seconda di età, sesso, livelli di attività e ambiente circostante. Coloro che vivono in climi caldi e umidi e ad alta quota, così come gli atleti e le donne



incinte o che allattano, hanno un ricambio più elevato, per cui hanno bisogno di bere più acqua. I valori più alti sono stati osservati negli uomini tra 20 e 35 anni; gli sportivi necessitano di circa un litro in più rispetto agli altri.

SALUTE A TAVOLA • Dal pesce più proteine che dalla carne, e nutrienti importanti.

È la conclusione di uno studio con cui istituti di ricerca di Svezia, Canada e Olanda hanno esaminato 41 specie ittiche: ne è emerso che diversi pesci forniscono più proteine di manzo, maiale o pollo, e si tratta di proteine “di ottima qualità”. Il pesce è inoltre fonte di sostanze preziose come gli *acidi grassi omega-3*, il *selenio* e lo *iodio*. Il



contenuto di grassi, poi, è molto basso: al massimo, il pesce può contenerne il 12% in totale, rispetto al 30% della carne. Infine molte specie ittiche forniscono nutrimento con emissioni di gas serra inferiori a quelle prodotte dagli animali di terra.

26% Di tanto si riduce il rischio di sovrappeso nei bambini che dormono un'ora a notte in più rispetto agli altri. Lo ha rilevato una ricerca nel *Massachusetts General Hospital* di Boston su 298 neonati, seguiti per 6 mesi dopo la nascita. Inoltre i bambini che si svegliavano meno durante la notte mostravano un rischio inferiore di sviluppare un peso eccessivo per la loro corporatura.

MAL DI TESTA • Le vitamine B₁ e B₁₂ possono aiutare a prevenire l'emicrania. Lo affermano due distinti studi: uno, del *Georgetown University Medical Center* di Washington, ha esaminato i dati di 13.000 persone, seguite per cinque anni, riscontrando un legame tra quantità alte di vitamina B₁ nella dieta e minori casi di questa invalidante forma di mal di testa, soprattutto per quanto riguarda il sesso femminile. La vitamina B₁ ha dimostrato di essere particolarmente importante nella regolazione dei livelli cerebrali del neurotrasmettitore *serotonina*, e anomalie nella funzione della serotonina sono direttamente implicate nei meccanismi di insorgenza dell'emicrania.

Un altro studio, dell'Università di Istanbul, ha evidenziato che nei pazienti con emicrania cronica e molto intensa c'è una carenza di vitamina B₁₂ (causata anche dal frequente impiego di analgesici che possono disturbarne l'assorbimento), tale da produrre danni alle cellule endoteliali che compongono uno strato nella parete dei vasi sanguigni; questo aumenta i livelli di radicali liberi, che possono essere correlati all'insorgenza di attacchi di emicrania.



SOVRAPPESO • Il cosiddetto grasso sottocutaneo, tipico delle donne, protegge da demenza e ictus.

Una ricerca della *Augusta University*, nella Georgia statunitense, ha osservato che la tendenza femminile a depositare più tessuto adiposo in parti del corpo come i fianchi, i glutei e la parte posteriore delle braccia ha un effetto protettivo, almeno fino alla menopausa, contro l'infiammazione cerebrale, che può causare problemi come, appunto, la demenza e l'ictus. Gli uomini hanno una maggiore propensione a depositare grasso intorno agli organi nell'addome: è quell'*adiposità viscerale* che è nota per essere molto più infiammatoria. E infatti, riferiscono gli scienziati, prima che le donne raggiungano la menopausa i maschi sono considerati a rischio molto più elevato di problemi legati all'infiammazione, dall'infarto all'ictus.

10-15% Di tanto sono calati in 20 anni - quanti sono trascorsi dall'entrata in vigore della legge Sirchia sul divieto di fumo nei locali pubblici - gli accessi al pronto soccorso e i ricoveri dei pazienti asmatici, anche tra i più piccoli. È il bilancio della *Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica*, la quale ricorda che quanti soffrono di asma bronchiale risentono in modo negativo del fumo sia attivo sia passivo.

AMBIENTE E SALUTE • I tumori di testa e collo vengono favoriti dall'inquinamento atmosferico.

Sono spesso poco considerati, eppure colpiscono ogni anno 10.000 italiani i tumori a lingua, laringe, corde vocali, ghiandole salivari, cavità nasali. Fumo, dieta, alcool, papillomavirus sono le cause principali, ma anche lo smog può giocare un ruolo importante: in aree con elevati livelli di inquinamento atmosferico sono più frequenti alcuni tipi di questi tumore. Lo dimostra uno studio del *Rush University Medical Center* di Chicago, peraltro non il primo sull'argomento, tant'è vero che inquinamento atmosferico e polveri sottili sono già tra le sostanze considerate cancerogene: i ricercatori hanno incrociato i dati del registro tumori dell'Illinois con la residenza dei pazienti affetti da tumori di testa e collo. È emerso un rischio 2,5 volte maggiore di queste forme di cancro - in particolare del cavo orale e della faringe - nelle persone di età superiore ai 65 anni residenti in zone con alti livelli di particolato diesel, prodotto in gran parte dal traffico.



Allergie della *pelle*

Anche dermatiti a causa dei pollini

Non solo riniti e congiuntiviti: *materiali dispersi nell'aria provocano a volte eczemi, possibili pure per via di alimenti e di sostanze con cui si viene a contatto.*

Naso che cola e congiuntivite sono le manifestazioni più frequenti come reazione allergica ai pollini che, pur essendo presenti nell'aria un po' tutto l'anno, sono particolarmente abbondanti in primavera. Ma nelle persone predisposte geneticamente a sviluppare queste allergie può anche manifestarsi un'inflammatione della pelle

(*dermatite*) che ha la stessa origine. Conosciuta anche come *eczema*, questa è la più frequente malattia cutanea non contagiosa: consiste in una particolare modalità di reazione della pelle a vari fattori interni ed esterni ed è caratterizzata da secchezza cutanea, arrossamento, prurito in alcuni casi molto intenso, rilievi, vescicole (la cui rottura provoca la fuoriuscita del liquido in

esse contenuto e la formazione di piccole crosticine), desquamazione che precede la guarigione. Un'allergia è la causa più frequente, soprattutto nei bambini: si parla allora di *dermatite atopica*, che si accompagna spesso a disturbi come l'asma bronchiale e la rinite allergica; le persone colpite spesso sono sensibili a sostanze presenti negli alimenti (latte, uova e altri) o nell'aria (pollini, polvere, piume, e così via). Generalmente le parti del corpo più colpite sono ginocchia, gomiti, collo, mani, viso e cuoio capelluto. Spesso di natura allergica (oltre che irritativa) sono pure le *dermatiti da contatto*, provocate dall'esposizione diretta della cute a sostanze tra cui *cromati, sali di cobalto, formaldeide, nichel, manganese*, spesso presenti in detersivi e solventi anche di uso comune: l'eczema si manifesta nella zona della pelle che viene a contatto con la sostanza scatenante e, inizialmente, rimane confinato in questa area, ma poi può estendersi ad altre parti del corpo. In molti casi le cause della dermatite restano sconosciute, fermo restando che a provocare il disturbo può essere un'ampia varietà di fattori non solo esterni ma anche interni (condizioni genetiche, stress e altri), spesso

I **test** per trovare la causa

Quando a provocare la dermatite è un'allergia da contatto, il *patch test* è l'esame più utilizzato per individuare l'eventuale sensibilità verso determinate sostanze. Si esegue il test in maniera ambulatoriale, applicando sulla pelle, in genere della schiena, alcuni cerotti (patch) nei quali sono presenti le sostanze da valutare. I cerotti vengono tolti 48-72 ore dopo l'applicazione. Il medico esamina la reazione della pelle per individuare la sostanza responsabile dei disturbi e per distinguere tra una irritazione e una vera e propria allergia. Spesso, a provocare la dermatite non è una sola sostanza ma un insieme.

Per l'eczema atopico, è possibile eseguire test cutanei e test sul sangue per la ricerca di anticorpi, le IgE, specifici per la sostanza responsabile. L'utilità del test, tuttavia, è attualmente in discussione soprattutto per ciò che riguarda i cibi.

Altre metodiche consistono in diete prive dell'alimento sospettato e in *test di provocazione controllata*, che consistono nella somministrazione degli alimenti ritenuti responsabili dell'eczema. Per determinare la gravità della malattia si esegue anche la valutazione di altri indicatori presenti nel sangue (marker).



associati tra loro. In generale, tuttavia, alla nascita è già presente una sensibilità della pelle che la predispone alla comparsa della malattia. Non esistendo una cura risolutiva per la maggior parte delle dermatiti, bisogna convivere con queste

patologie nel modo migliore e gestire in maniera appropriata i disturbi evitando, così, le ricadute. Per questo è importante innanzitutto individuare i fattori di rischio

(riquadro nella pagina precedente), e inoltre attuare terapie lenitive (riquadro sotto) e accorgimenti di prevenzione (riquadro in basso a sinistra). 📌

Le precauzioni

- 1 Usare quotidianamente creme o lozioni idratanti ed emollienti.
- 2 Evitare saponi e shampoo aggressivi, soprattutto quelli in cui è contenuto il *laurilsolfato di sodio*, uno schiumogeno che tende a causare secchezza e irritazione.
- 3 Evitare docce o bagni protratti e con acqua molto calda.
- 4 Asciugare la pelle con attenzione.
- 5 Mantenere il giusto grado di umidità negli ambienti.
- 6 Evitare sbalzi di temperatura dal caldo al freddo.
- 7 Preferire tessuti in cotone se a diretto contatto con la pelle.
- 8 Evitare lo sfregamento continuo della parte lesionata.
- 9 Seguire un'alimentazione corretta.

Quali **terapie** sono possibili

Una cura vera e propria della dermatite non esiste, ma con una serie di terapie e trattamenti si riesce ad alleviare i fastidi, a prevenire la comparsa di nuovi focolai e a migliorare la condizione generale. Innanzitutto, se è stato individuato o sospettato un fattore esterno come causa principale, questo deve essere immediatamente eliminato: va evitata, per esempio, l'esposizione a pollini che provocano allergia e il contatto diretto con sostanze risultate responsabili, informandosi sui nomi con cui le si indica e sui prodotti che più spesso le contengono. La cura è principalmente di tipo locale e mira a eliminare o, quanto meno, alleviare i disturbi. Nei casi di gravità lieve o moderata possono essere sufficienti impacchi freddi o tiepidi con acqua e sale, l'uso di creme a base di *ossido di zinco* e creme o lozioni emollienti che danno un immediato refrigerio e sollievo.

Nelle forme più acute e gravi, invece, è necessaria una cura farmacologica, per via locale o generale, a base di *cortisonici* e derivati. L'azione di questi farmaci, tuttavia, è solo di controllo e gestione dei disturbi ma non è curativa, perciò l'effetto è limitato nel tempo e con la sospensione della cura si possono presentare ricadute; inoltre, per via generale i cortisonici devono essere impiegati solo se realmente necessari, sotto stretto controllo medico e per un tempo limitato, onde evitare effetti indesiderati.

Come alternativa ai cortisonici, con le stesse cautele, si usano farmaci che riducono la risposta immunitaria come *tacrolimus* e *ciclosporina*. Per limitare il prurito si utilizzano creme e lozioni contenenti *antistaminici* per uso locale. In più, poiché l'eczema può essere aggravato da infezioni in seguito a lesioni della pelle, spesso sono prescritti anche antibiotici sia in crema, sia per bocca.

Nelle forme acute di eczema, e soprattutto nella dermatite atopica, si usa da qualche tempo, con buon successo, anche la *fototerapia*, basata sull'esposizione a raggi ultravioletti.

Per le forme più gravi un innovativo trattamento, da eseguire una volta al giorno, è la cosiddetta *wet wrap therapy*; prima si fa un bagno tiepido con detergenti delicati, poi si copre la parte con una crema emolliente o a base di cortisone, infine la si avvolge con bende di garza umide.

Questo mantiene l'idratazione cutanea, diminuisce, tramite il bendaggio, la perdita di acqua dalla pelle e crea una barriera occlusiva che impedisca lo sfregamento e favorisca l'assorbimento dei cortisonici.



Insonnia

Che cosa si può fare

Contro la difficoltà a prendere o mantenere il sonno giovani soprattutto alcune attenzioni, a volte i farmaci.

Probabilmente dipende da alterazioni nella produzione dell'ormone *melatonina*, che regola il ciclo di sonno e veglia. Fatto sta che in primavera, con l'aumento delle ore di luce, tende a ripresentarsi un disturbo come l'insonnia che può avere ripercussioni sulla vita quotidiana. L'insonnia può manifestarsi con sintomi diversi (*riquadro nella pagina successiva*), accomunati dalla difficoltà a prendere o mantenere il

sonno: un problema comune, particolarmente diffuso negli anziani. Di media, una normale quantità di sonno è stimata in 7-9 ore a notte. I bambini e i neonati possono dormire più a lungo, mentre gli adulti anche meno. La cosa importante è che il sonno sia di buona qualità. Se ci si sente poco riposati al risveglio e poi stanchi tutto il giorno, molto probabilmente non si è dormito abbastanza, il che si riflette negativamente sulle attività diurne.

In alcune persone possono presentarsi episodi occasionali di insonnia senza conseguenti problemi seri. In altre, l'insonnia può durare mesi e anche anni, originando cattiva qualità di vita, limitazioni delle attività giornaliere, peggioramento dell'umore e problemi di relazione con amici, familiari e colleghi.

Cosa favorisce il disturbo

Non sempre è chiaro che cosa inneschi l'insonnia, la quale però è spesso associata a:

- ansia e stress;
- consumo di alcool o caffeina prima di andare a dormire;
- turni lavorativi notturni;
- difficoltà di adattamento al fuso orario dopo spostamenti in aereo;
- ambiente non adatto al sonno: letto scomodo, stanza troppo illuminata, rumorosa, calda o fredda;
- problemi di salute fisica, come malattie cardiache, altri disturbi del sonno, presenza di dolore costante;
- problemi psichiatrici, come la depressione o la schizofrenia;
- alcuni medicinali, tra cui gli antidepressivi, i farmaci per l'epilessia e quelli cortisonici.

Se compaiono uno o più disturbi legati all'insonnia e si protraggono per mesi, è necessario recarsi dal medico di medicina generale.

Accorgimenti per aiutare il sonno

- 1 Mantenere un orario fisso per andare a dormire e per svegliarsi.
- 2 Evitare caffeina, nicotina, alcool, pasti pesanti e attività fisica poche ore prima di andare a dormire.
- 3 Scrivere una lista di pensieri e preoccupazioni principali e qualsiasi idea su come affrontarli, prima di andare a dormire. Questo può aiutare a evitare di pensarci durante la notte.
- 4 Rilassarsi prima di andare a letto: per esempio fare un bagno caldo o ascoltare musica tranquilla.
- 5 Evitare sonnellini durante il giorno, a maggior ragione la sera prima di andare a letto.
- 6 Non guardare la televisione e non usare il cellulare, il tablet o il computer poco prima di andare a dormire.
- 7 Usare tende oscuranti alle finestre, maschera per gli occhi e tappi per le orecchie, per evitare di essere disturbati o svegliati dalla luce o dai rumori.

Qualora i disturbi non dovessero migliorare dopo gli interventi suggeriti in prima battuta, il medico potrebbe prescrivere una visita dal neurologo specialista dei disturbi del sonno per approfondimenti. Il neurologo indagherà sullo stile di vita in generale, sulla dieta seguita, sullo stato di salute presente e passato: tutto per individuare eventuali malattie e terapie che possano aver contribuito all'insorgere dell'insonnia. Potrà inoltre consigliare, al fine di valutare meglio la gravità della situazione, di tenere un diario in cui annotare gli orari del sonno per un paio di settimane.

Le possibilità di cura

Talvolta, il medico può prescrivere una *terapia cognitivo-comportamentale*, per aiutare a modificare i pensieri e le abitudini che disturbano il sonno. Vale in ogni caso adottare opportuni accorgimenti (*riquadro nella pagina precedente*).

Sintomi da cui riconoscerla

| | |
|---|---|
| 1 | Stentare ad addormentarsi. |
| 2 | Alzarsi dal letto molte volte durante la notte. |
| 3 | Rimanere svegli a letto per lunghi periodi durante la notte. |
| 4 | Svegliarsi presto la mattina e non riaddormentarsi. |
| 5 | Non sentirsi riposati al risveglio. |
| 6 | Non riuscire a fare un sonnellino durante il giorno, pur stanchi. |
| 7 | Sentirsi stanchi e irritabili durante il giorno e avere difficoltà di concentrazione. |

Diversamente da quanto accadeva in passato, tranne casi gravi e in ogni modo per brevi periodi di tempo, solitamente il medico prescrive medicinali per aiutare a dormire (*riquadro in basso*), perché questi possono avere effetti collaterali anche seri e creare dipendenza. Altre terapie, delle quali non si conosce con certezza l'efficacia nel

trattare l'insonnia, vengono indicate dall'*Istituto superiore di sanità* come "non raccomandate", anche perché possono causare seri effetti indesiderati. Si tratta di quelle a base di *antidepressivi* (a meno che non ci sia pure una diagnosi di depressione), *clometiazolo*, *barbiturici*, e poi cure alternative come l'*agopuntura*, l'*ipnoterapia* e la *riflessologia*. 🚫

LE RISPOSTE DEL VOSTRO FARMACISTA

Se occorre farsi aiutare dai **medicinali**

Quali farmaci si possono usare per combattere l'insonnia?

- Nell'insonnia grave o in presenza di una condizione di stress marcato, il medico può prescrivere, per un breve periodo, farmaci contenenti **benzodiazepine** (come *diazepam*, *temazepam*, *loprazolam*, *lormetazepam*, *nitrazepam*), che riducono l'ansia e favoriscono la tranquillità, il rilassamento e il sonno. Non vanno impiegate per lunghi periodi, perché con il passare del tempo diventano inefficaci e creano dipendenza. Inoltre possono causare effetti indesiderati come sonnolenza, vertigini, difficoltà a concentrarsi, depressione, condizioni di apatia, irritabilità, in presenza dei quali è opportuno evitare di mettersi alla guida.
- Di nuovo tipo, con azione ed efficacia simili a quelle delle benzodiazepine, sono i **farmaci Z**, che includono lo *zafelone*, lo *zolpidem* e lo *zopiclone*. Non è raccomandato il loro uso per lunghi periodi, perché possono diventare meno efficaci con il tempo e alcune persone possono diventarne dipendenti. Di solito, sono prescritti per un massimo di 2-4 settimane. Gli effetti indesiderati possono essere: sonnolenza e vertigini, malessere, diarrea, problemi di respirazione durante il sonno, confusione, senso di delusione, incubi, allucinazioni. Se compare uno qualunque di questi, è necessario parlarne col medico.
- Talvolta, per alleviare l'insonnia negli adulti dai 55 anni di età in su, è usata, per un periodo stabilito dal medico, la **melatonina**, ormone presente nell'organismo che aiuta a regolare il ciclo del sonno. Comuni effetti indesiderati includono: mal di testa, dolore di schiena, dolore articolare.
- Si possono usare anche, senza obbligo di ricetta medica, medicinali da banco. Di solito si tratta di **antistaminici**, che alleviano il disturbo ma possono indurre sonnolenza anche durante il giorno, con difficoltà nello svolgere le attività quotidiane: per questo, durante il loro impiego, è sconsigliato guidare. Se si sta facendo un uso regolare di uno di questi prodotti e si pensa di non poterne fare a meno, è necessario parlarne con il proprio medico.

**Può
alleviare**
fino a

**7 sintomi
dell'allergia**



senza glutine

**Doppia
azione**

**antistaminica
+
decongestionante**

starnuti | naso che cola | naso chiuso | prurito al naso
prurito agli occhi | lacrimazione | occhi arrossati

Defibrillatori

Possono salvare la vita

Erogano una scarica elettrica al cuore di una persona con aritmia o arresto cardiaco. Si stanno diffondendo nei luoghi pubblici.

Manuale, automatico, semiautomatico o impiantabile, il defibrillatore è un dispositivo che serve per assistere una persona colpita da arresto cardiaco o da fibrillazione ventricolare: eroga una scarica elettrica al cuore del paziente per porre termine a un'aritmia o a una interruzione delle pulsazioni che potrebbero altrimenti risultare mortali.

I defibrillatori automatici e semiautomatici esterni, detti anche DAE, si differenziano da quelli

manuali per la loro capacità di rilevare se è necessario o meno erogare una scarica elettrica al cuore del paziente.

Dal 2021, un programma pluriennale favorisce la progressiva diffusione e utilizzazione dei DAE nei luoghi pubblici, e in particolare in:

- sedi delle pubbliche amministrazioni in cui siano impiegati almeno quindici dipendenti e che abbiano servizi aperti al pubblico;
- istituti e scuole di ogni ordine e grado;
- Università;

- aeroporti e porti;
- stazioni ferroviarie;
- mezzi di trasporto aerei, ferroviari, marittimi e della navigazione interna che effettuano tratte con percorrenza continuata, senza possibilità di fermate intermedie, della durata di almeno due ore.

Dal 2013, inoltre, vige l'obbligo di dotarsi di defibrillatori semiautomatici da parte delle società sportive professionistiche e di quelle dilettantistiche (*riquadro sotto*).

I defibrillatori devono essere posizionati all'interno di teche, ad accesso pubblico 24 ore su 24. 

Chi può usarli?

L'uso del defibrillatore semiautomatico o automatico è consentito, oltre che al personale medico, anche al personale sanitario non medico, nonché al personale non sanitario che abbia ricevuto una formazione specifica nelle attività di rianimazione cardiopolmonare.

In assenza di personale sanitario o non sanitario formato, nei casi di sospetto arresto cardiaco è, in ogni caso, consentito l'uso del defibrillatore semiautomatico o automatico anche a chi non sia in possesso di formazione specifica.

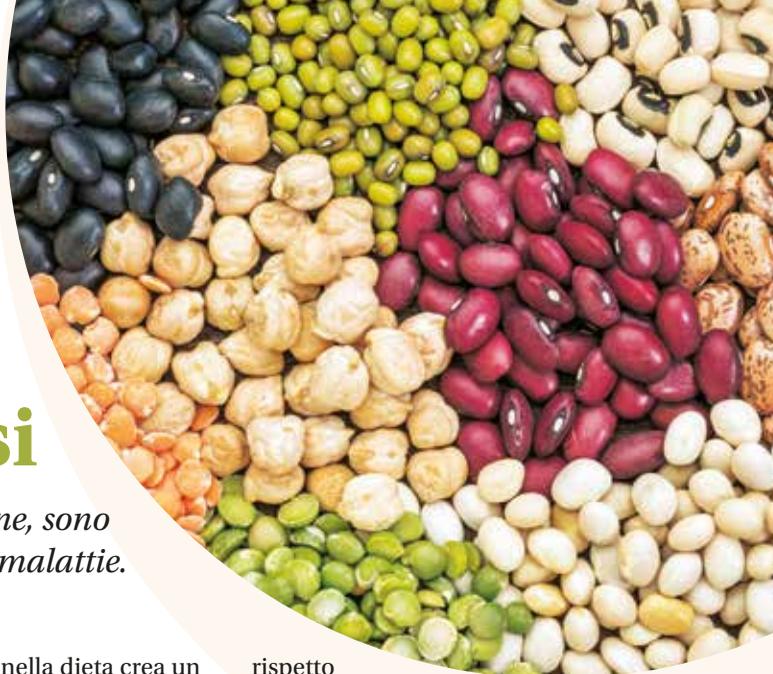
Gli obblighi in ambito sportivo

- 1 Ogni impianto sportivo deve essere dotato di un defibrillatore semiautomatico o a tecnologia più avanzata.
- 2 Nel corso delle gare deve essere presente una persona formata all'utilizzo del dispositivo salvavita.
- 3 Gli obblighi gravano in capo a tutte le società o associazioni sportive dilettantistiche che praticano una delle 396 discipline sportive riconosciute dal CONI.
- 4 Sono escluse dall'obbligo di dotazione del defibrillatore e della presenza di personale formato durante le gare le società o associazioni sportive dilettantistiche che praticano la propria attività al di fuori di un impianto sportivo.
- 5 Sono escluse dagli obblighi le società o associazioni sportive dilettantistiche che praticano sport a ridotto impegno cardiocircolatorio (per esempio bowling, bocce, dama, freccette).

Legumi

Alimenti preziosi

Ricchi di proteine, fibra, minerali, vitamine, sono essenziali nella dieta. Proteggono da varie malattie.



Fagioli, ceci, lenticchie, soia, cicerchia, piselli, fave: i legumi sono i semi di piante appartenenti alla famiglia delle *Leguminose*, disponibili come alimenti allo stato fresco o secco. Sono una buona fonte di proteine, oltre a essere ricchi di fibra e di micronutrienti: questo profilo nutrizionale li rende importanti componenti di una dieta sana (*trafiletto nella pagina successiva*). I legumi coniugano un elevato valore nutrizionale con un basso costo e un ridotto impatto ambientale, quindi il

loro inserimento nella dieta crea un valore aggiunto anche in termini di sostenibilità (*riquadro nella pagina successiva*). Il loro utilizzo è caratteristico della tradizione mediterranea, nella quale si prestano a parecchie ricette tipiche (tra cui pasta e fagioli, risi e bisi, ribollita, ceci e baccalà, macco di fave).

La composizione

Proteine. Sono il più abbondante componente dei legumi (*tabella in basso*). In generale, le proteine vegetali hanno una qualità inferiore

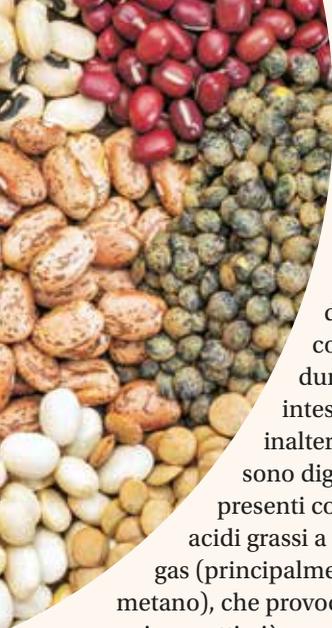
rispetto a quelle di origine animale, e nei legumi le ragioni sono legate principalmente a un quantitativo inferiore di quegli aminoacidi (i 'mattoni' da cui le proteine sono composte) che contengono zolfo, vale a dire *cisteina* e *metionina*; quest'ultima è un aminoacido *essenziale*, che cioè l'organismo deve introdurre preformato perché non è in grado di produrlo. Inoltre, anche gli altri aminoacidi essenziali sono meno disponibili, perché la conformazione delle proteine dei legumi è abbastanza resistente alla digestione da parte degli enzimi presenti nello stomaco, anche per effetto di molecole con attività antinutrizionale presenti negli stessi legumi (ma queste si riducono con un ammollo di almeno 12 ore, seguito da una cottura prolungata). L'aggiunta di cereali ai legumi migliora la digeribilità delle proteine di entrambi i prodotti, il che rende particolarmente valida la combinazione presente in molte ricette della tradizione.

Carboidrati. I legumi contengono un discreto quantitativo di amido e sono ricchi di fibra. Nelle bucce sono presenti alcuni oligosaccaridi che non vengono digeriti

Ecco che cosa contengono

| CONTENUTO PER 100 G | Ceci cotti | Fagioli cotti | Lenticchie cotte | Piselli cotti | Fave cotte | Lupini molli | Soia secca |
|-------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Kcalorie | 132 | 78 | 109 | 104 | 61 | 119 | 430 |
| Proteine (g) | 7,0 | 5,7 | 6,9 | 9,7 | 6,1 | 16,4 | 36,9 |
| Lipidi (g) | 2,4 | 0,5 | 0,4 | 1,0 | 0,5 | 2,4 | 19,1 |
| Colesterolo (mg) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Carboidrati (g) | 18,9 | 11,2 | 16,3 | 11,5 | 5,3 | 7,1 | 23,2 |
| Fibra (g) | 5,8 | 4,2 | 8,3 | 6,4 | 5,9 | 2,8 | 11,9 |
| Vitamine | B ₃ , B ₁ | B ₃ , B ₁ | B ₃ , B ₁ | B ₃ , B ₉ | B ₉ | B ₃ , B ₁ | B ₃ , B ₁ |
| Minerali | K, P* | K, P* | K, P* | Na, K* | K, P* | P, Ca* | K, P* |

* K = potassio, P = fosforo, Na = sodio, Ca = calcio



nell'intestino e non vengono degradati con la cottura; superano dunque i primi tratti intestinali e arrivano inalterati al colon, dove sono digeriti dai batteri presenti con produzione di acidi grassi a catena corta e di gas (principalmente idrogeno e metano), che provocano, soprattutto nei soggetti più sensibili, distensione e gonfiore addominali. In questi individui tale sintomatologia può motivare una limitazione al consumo di legumi. Per non rinunciare a questi vegetali, si può mitigare il disturbo utilizzando prodotti decorticati o passati al passaverdure, che trattiene parte delle bucce.

Micronutrienti. I legumi sono una fonte alimentare di minerali, tra cui *potassio, fosforo, calcio, sodio, ferro, zinco, rame*. Il ferro presente nelle fonti vegetali (*ferro non-eme*) è in generale meno assorbibile rispetto a quello presente nella carne e nel pesce, che per buona parte è *ferro eme*.

L'assorbibilità del ferro vegetale tuttavia può essere migliorata da altri componenti della dieta: per esempio, consumare un prodotto vegetale in combinazione con carne o pesce, o associato a succo di limone o altre fonti di vitamina C presenti nella frutta e nei vegetali, aumenta l'assorbimento del ferro non-eme. Nei legumi, come in tutti gli alimenti contenenti fibra, sono presenti *tannini e fitati* che hanno la capacità di legare i minerali, in particolare

ferro e zinco, rendendoli meno assorbibili. Trattamenti domestici quali l'ammollo e la cottura e trattamenti enzimatici industriali inattivano questi composti, limitandone così la capacità legante. I legumi sono poi una buona fonte di vitamine B₁ (*tiamina*), PP o B₃ (*niacina*), H o B₈ (*biotina*) e, in quantità minore, B₂ (*riboflavina*); forniscono anche vitamina B₉ (*folati*), la cui assunzione è importante per il corretto sviluppo del sistema nervoso fetale e per la protezione cardiovascolare. 🌱

Contribuiscono alla **sostenibilità**

- 1 Rispetto ad altre colture alimentari, i legumi hanno una buona resa, e sono quindi un'importante risorsa per i piccoli produttori, la cui presenza nelle campagne è fondamentale a salvaguardia del territorio, del paesaggio e della biodiversità.
- 2 I legumi sono noti per la loro caratteristica di fissare l'azoto atmosferico (contribuendo ad arricchire il suolo di materia organica di alta qualità) e di aumentare la capacità del terreno di trattenere l'acqua. Queste proprietà consentono agli agricoltori di ottimizzare l'uso dei fertilizzanti e dell'energia nei sistemi arabili, con una conseguente riduzione anche delle emissioni di gas a effetto serra.
- 3 I legumi richiedono, per la produzione, minori quantitativi d'acqua rispetto ad altre fonti di proteine, e sono essenziali per la biodiversità. Utilizzando i legumi come coltura intercalare associata a quella principale (per esempio un vigneto) e per la copertura del suolo (*sovescio*), gli agricoltori possono anche promuovere la biodiversità agricola e del terreno, tenendo a bada i parassiti e i patogeni. Questo oltretutto crea un ambiente più diversificato per animali e insetti.
- 4 I legumi possono essere conservati per mesi senza perdere il loro elevato valore nutrizionale; per tale ragione arricchiscono l'offerta di alimenti disponibili tra un raccolto e l'altro.

Non c'è **limite** al consumo

Il consumo di legumi è parte integrante di una dieta sana, essendo legato a un minor rischio di malattie cronico-degenerative come quelle cardiovascolari, il diabete, l'obesità, la sindrome metabolica e alcune tipologie di cancro. Anche se è difficile identificare quali componenti siano responsabili di questi effetti, nel complesso l'evidenza dei benefici per la salute legati al consumo di legumi è molto convincente. È bene includere nella dieta almeno 2-4 porzioni a settimana di legumi, anche se nulla vieta un consumo maggiore: l'unico limite è dato dall'equilibrio generale dell'alimentazione, quindi dalla presenza di tutti gli altri cibi nelle giuste proporzioni. I legumi si prestano a molteplici modalità di consumo, potendo costituire un componente di un primo piatto, così come di un secondo o un contorno.

ZzzQuil NATURA™



SCOPRI ZzzQuil E PREPARATI A DIRE “HO SOLO DORMITO MEGLIO!”

ZzzQuil NATURA™

Aiuta ad addormentarsi rapidamente

Non crea dipendenza

Non dà sonnolenza al risveglio

ZzzQuil NATURA™

Testamento biologico

Le volontà circa i trattamenti sanitari

In previsione di un'eventuale futura incapacità di autodeterminarsi, la legge italiana prevede per ogni persona la possibilità di esprimere le proprie volontà in materia di trattamenti sanitari, nonché il consenso o il rifiuto su:

- accertamenti diagnostici;
- scelte terapeutiche;
- singoli trattamenti sanitari (per esempio nutrizione artificiale e idratazione artificiale).

Le *disposizioni anticipate di trattamento* (DAT), comunemente denominate *testamento biologico* o *biotestamento*, possono essere redatte da chiunque, purché maggiorenne e capace di intendere e volere. È importante, prima di firmare un

testamento biologico, acquisire adeguate informazioni mediche sulle conseguenze delle proprie scelte. Non esistono moduli previsti dalla legge, tuttavia alcuni Comuni hanno predisposto modelli da utilizzare come facsimile.

Per la stesura delle disposizioni anticipate di trattamento ci si può far aiutare da un medico di propria fiducia, così da poter anche ricevere le informazioni sanitarie necessarie per scegliere i trattamenti che si intende accettare o rifiutare. Nel caso in cui le condizioni fisiche del paziente non consentano altrimenti, le DAT possono essere espresse attraverso videoregistrazione o dispositivi che consentano alla persona con disabilità di comunicare. Il testamento biologico può essere

rinnovato, modificato e revocato in ogni momento, con le stesse modalità previste per la stesura (*riquadro in basso*). Nei casi in cui ragioni di emergenza e urgenza impedissero di procedere con le forme normalmente previste, le DAT si possono revocare con dichiarazione verbale raccolta o videoregistrata da un medico, alla presenza di due testimoni. La legge prevede la possibilità di indicare nel testamento biologico un fiduciario, chiamato a rappresentare l'interessato nelle relazioni con il medico e con le strutture sanitarie. La scelta è completamente rimessa al disponente: l'unico vincolo è che il fiduciario sia maggiorenne e capace di intendere e volere. 📞

Quando si può non rispettarlo

Il medico è tenuto al rispetto del testamento biologico, che può essere disatteso in tutto o in parte dal medico stesso, in accordo con il fiduciario, qualora:

- le disposizioni appaiano palesemente incongrue o non corrispondenti alla condizione clinica del paziente in quel momento;
- siano disponibili terapie non prevedibili all'atto della sottoscrizione, capaci di offrire concrete possibilità di miglioramento delle condizioni di vita.

Dove lo si può sottoscrivere

La redazione del testamento biologico può avvenire in diversi uffici:

- dal notaio, sia con atto pubblico, sia con scrittura privata con firme autenticate dal notaio, e in entrambi i casi l'originale viene conservato dallo stesso notaio;
- nell'Ufficio di stato civile del Comune di residenza (con scrittura privata);
- nelle strutture sanitarie competenti, laddove le Regioni abbiano regolamentato la raccolta delle DAT (con scrittura privata);
- negli Uffici consolari italiani (nell'esercizio delle funzioni notarili), per i cittadini italiani all'estero.

Le DAT sono esenti dall'obbligo di registrazione, dall'imposta di bollo e da qualsiasi altro tributo, imposta, diritto e tassa.

Tutti i testamenti biologici, ovunque redatti, vengono trasmessi alla Banca dati nazionale delle DAT istituita nel Ministero della salute.

“Qualità e risparmio allo stesso tempo?!”

“Straordinario!”



Alvita offre una gamma completa di prodotti per la cura del paziente che include medicali, diagnostici, supporti ortopedici, occhiali da lettura e prodotti per la cura e l'igiene quotidiana.

Alvita rappresenta l'alternativa di qualità ad un prezzo conveniente, ha infatti un ottimo rapporto qualità-prezzo e si rivolge in particolar modo ai pazienti che ricercano la professionalità della farmacia ma con la giusta convenienza.

Per saperne di più chiedi al tuo farmacista

Scegli 



Detersivi

Usiamoli con cautela

Sono essenziali e di uso frequente, ma richiedono varie precauzioni nell'impiego, a partire dalla lettura dell'etichetta.

I preparati destinati al lavaggio e alla pulizia di indumenti, tessuti, piatti e altre superfici sono essenziali e di uso frequente nella vita quotidiana in ambito sia domestico sia industriale. In generale i detersivi hanno un livello di pericolosità limitato e non provocano particolari rischi per la

salute. Li si deve però utilizzare con le dovute precauzioni (*riquadro nella pagina successiva*), leggendo sempre, attentamente, l'etichetta della confezione, seguendo le istruzioni per un corretto uso e impiegando, se richiesto, dispositivi o indumenti di protezione (per esempio, i guanti). Qualora, poi, si creasse

un'intossicazione, è importante agire in maniera corretta (*riquadri in basso*).

Le formulazioni e i componenti dei detersivi variano a seconda di scopo e utilizzo del prodotto. Tra le sostanze presenti praticamente in tutti i detergenti, le principali sono:

- tensioattivi, utilizzati per facilitare

In caso di intossicazione

- 1 Contattare prima possibile un centro antiveleni e seguirne le indicazioni.
- 2 Indicare tipo e modalità di contatto (ingestione, inalazione, eccetera).
- 3 Individuare il detersivo che ha causato l'avvelenamento.
- 4 Controllare la quantità del detergente mancante dal contenitore.
- 5 Rintracciare e conservare i contenitori vuoti o con residuo di detergente.
- 6 Non indurre il vomito: potrebbero essere presenti sostanze schiumogene che, se respirate, potrebbero determinare asfissia o polmonite; inoltre la sostanza tossica, risalendo dallo stomaco, potrebbe danneggiare il primo tratto del tubo digerente (bocca, faringe, esofago).
- 7 In caso di contatto con la pelle, lavare abbondantemente con acqua corrente.
- 8 In caso di ingestione, fare sorvegliare acqua, in modo da diluire il detergente nello stomaco.
- 9 In caso di intossicazione per inalazione, trasportare velocemente l'fortunato lontano dall'ambiente inquinato.

Alcuni sintomi a cui fare caso

- Può aiutare a riconoscere un'intossicazione la comparsa di alcuni tra questi disturbi:
- pallore;
 - brividi di freddo;
 - perdita di conoscenza;
 - mal di testa;
 - difficoltà nella visione;
 - difficoltà respiratorie;
 - dolori addominali;
 - nausea e vomito;
 - diarrea;
 - in caso di contatto con sostanze caustiche o corrosive, vesciche, ustione a bocca e viso o violento bruciore agli occhi;
 - in caso di inalazione, lesioni dirette all'apparato respiratorio o coinvolgimento di altri organi, quali rene o fegato.

la pulizia, bagnare le superfici, creare schiuma;

- sequestranti di durezza, per ridurre la formazione di calcare;
- profumazioni;
- altre sostanze (coadiuvanti, conservanti) che apportano benefici specifici.

I detersivi devono essere venduti in un recipiente che, oltre a contenere, proteggere e mantenere il prodotto integro, deve fornire informazioni importanti sulla loro natura e sulle corrette modalità di utilizzo (*riquadro in basso*).

A richiedere precauzioni particolari sono le capsule di detersivo liquido per bucato, che vanno utilizzate secondo le indicazioni in etichetta e, come tutti i detergenti, conservate in modo sicuro e in particolare fuori dalla portata dei bambini, per evitare qualsiasi esposizione o ingestione:

- preferibilmente in alto, dove i bambini non arrivino, oppure in un armadietto dotato di chiusura sicura, che i bambini non possano aprire;
- nella loro confezione originale, che deve sempre essere chiusa correttamente;
- separate da altri prodotti di uso quotidiano, come quelli alimentari e quelli per la cura personale. 🌿

Le precauzioni da prendere

- 1 Non travasare mai i detersivi in altri contenitori, come bottiglie di acqua minerale, per evitare che non siano facilmente riconoscibili.
- 2 Evitare l'utilizzo in ambienti chiusi.
- 3 Aerare sempre il locale in cui li si usa, aspettando un po' di tempo prima di risoggiornarvi.
- 4 Tenere i detersivi lontano dalla portata dei bambini.
- 5 Cercare di non inalare i prodotti, e in ogni caso non esporsi a essi per troppo tempo.
- 6 Non staccare mai dai prodotti le etichette, in cui sono riportate tutte le indicazioni sulle modalità d'uso e sulla composizione chimica.
- 7 Non miscelare mai tra loro due prodotti diversi, a meno che questo non venga direttamente indicato dal produttore. Infatti, alcuni detersivi, quali candeggina, ammoniaca e alcuni prodotti anticalcare, se miscelati tra loro possono produrre vapori altamente tossici per la salute, tanto da poter scatenare effetti anche mortali. Si tratta, infatti, di sostanze chimiche tra loro incompatibili. La miscelazione di queste soluzioni genera subito una reazione chimica pericolosa con rilascio di sostanze tossiche. Per esempio, l'*ipoclorito di sodio* (candeggina) reagisce con l'*ammoniaca* formando composti irritanti (*clorammine*). In questi casi, i primi sintomi che potrebbero comparire includono:
 - irritazione a occhi e gola;
 - nausea;
 - respiro affannoso;
 - dolore al petto;
 - tosse;
 - in caso di esposizione prolungata, polmonite o altre gravi infiammazioni alle vie respiratorie;
 - in caso di contatto con la pelle, vesciche o arrossamenti cutanei.

- Denominazione e marchio commerciale del prodotto;

Dati obbligatori in **etichetta**

- tipologia del prodotto (per esempio, detersivo per i piatti, o per il bucato);
- quantità di prodotto contenuto nella confezione;
- dati del responsabile dell'immissione del prodotto sul mercato, con indirizzo e numero di telefono;
- informazioni sugli ingredienti, in particolare: tensioattivi, sbiancanti a base di ossigeno o cloro, fosfati, idrocarburi, enzimi, disinfettanti, sbiancanti ottici, eventuali agenti conservanti, profumi e in

particolare fragranze allergizzanti come *limonene, geraniolo,*

linalolo, idrossicitronellale, isoeugenolo;

- indirizzo web del sito in cui il fabbricante deve rendere disponibile, ad accesso libero, l'elenco dettagliato di tutti gli ingredienti del prodotto;
- quantità raccomandate di detersivo da utilizzare e/o istruzioni di dosaggio;
- informazioni sui rischi, per consentire la manipolazione e l'uso sicuro: simboli e indicazioni di pericolo, consigli di prudenza, avvertenze.

alvita®

Nuova linea BABY

Coccole e morbidezza
per la pelle del tuo bimbo

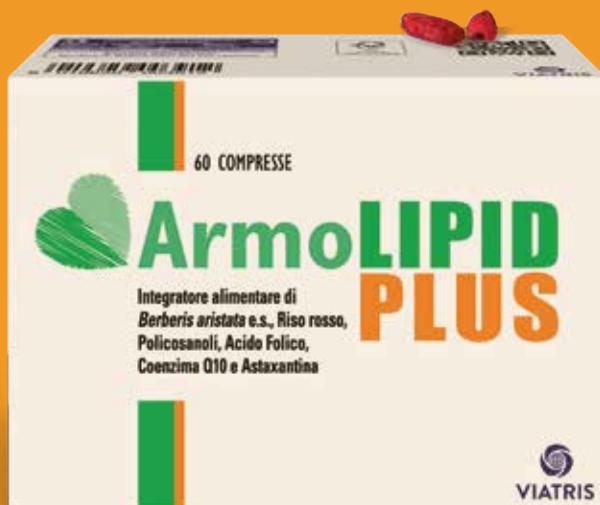


ArmoLIPID PLUS

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

Il più scelto in Farmacia*

NATURALE
AVERLO
A CUORE



PRODOTTO
IN ITALIA

Seguiteci sui social

e sul sito [Armolipid Italia](https://www.armolipiditalia.it)



La Berberina contenuta in Armolipid Plus favorisce il controllo del colesterolo e dei trigliceridi plasmatici ad integrazione di una dieta globalmente adeguata a tal fine.** Armolipid Plus è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Leggere le istruzioni sulla confezione.

*Dati di vendita IQVIA sell-out Aprile 2022 segmento integratori alimentari per il colesterolo.

**Claim EFSA pending.



VIATRIS



Mylan

A VIATRIS COMPANY



Narra la leggenda che sulle sue foglie siano cadute gocce del latte della Madonna che nutriva il bambino Gesù, nascondendolo durante la fuga in Egitto. Di qui il nome di *cardo mariano* per una pianta i cui usi

Cardo mariano

Un amico del fegato pure in caso di malattia

medicinali risalgono a epoche ancora precedenti, visto che se ne è trovata traccia anche nella preistoria.

Legato a quella leggenda (che forse ne è scaturita, nel Medioevo) è l'uso che per secoli è stato fatto della pianta per migliorare il flusso di latte delle puerpere. Ma il cardo mariano si impiegava anche contro le "ustioni interne" e per "malattie della malinconia".

Oggi l'utilizzo principale è quello convalidato da numerosi studi di laboratorio e clinici: una protezione del fegato - riconducibile alla *silimarina* - che consente al cardo mariano di supportare la salute e la funzionalità di questo organo pure in caso di sofferenza importante dovuta a malattie come epatiti (acute,

infettive, tossiche), intossicazioni, cirrosi e altre patologie.

In particolare la pianta difende le cellule del fegato dai danni prodotti da sostanze tossiche tra le quali la *falloidina* presente nel fungo velenoso *Amanita phalloides* (migliora significativamente lo stato di salute nelle persone avvelenate, anche dopo il fallimento di un trattamento standard), oltre a insetticidi, antiparassitari, diversi farmaci tra cui quelli antitumorali.

In uno studio clinico su 170 pazienti affetti da cirrosi, ha dimostrato di ridurre notevolmente la mortalità (in due anni 39% di decessi contro il 58% in un gruppo che non l'aveva assunto). Tutti i lavori pubblicati indicano un'ottima tollerabilità del cardo mariano, con rari casi di disturbi gastrointestinali e sfoghi cutanei. 🌿

Le caratteristiche **botaniche**

NOME SCIENTIFICO: *Silybum marianum*.

FAMIGLIA: Asteracee.

DOVE CRESCE: originario e frequente nel bacino del Mediterraneo e in Medio Oriente, particolarmente nei luoghi incolti e assolati.

COME È FATTO: è una pianta erbacea annuale o biennale, con stelo scanalato e foglie grandi, lucide, con chiazze bianche lungo le nervature e margine spinoso; i fiori sono di colore rosa-violaceo, raccolti in capolini quasi sferici, circondati da un involucri di foglie spinose. Il frutto, secco, di colore nero brillante con macchie gialle, è provvisto di un'appendice piumosa e ha al suo interno un solo seme.

QUALE PARTE SI USA: le sommità fiorite e i semi.

CHE COSA CONTIENE: il componente principale, farmacologicamente, è una miscela di *flavonolignani* chiamata *silimarina*, composta innanzitutto dalla *silibina*, e poi da *silidianina* e *silicristina*.

Come si **usa**

Le parti attive della pianta vengono utilizzate in **forma secca** - estratto secco con 1% di *silimarina* (10-15 mg per kg di peso corporeo, in due somministrazioni lontano dai pasti), polvere, capsule, compresse - o in **forma liquida**, come estratto fluido di pianta fresca (5 ml due volte al giorno) o estratto fluido idroalcolico (da 30 a 50 gocce, 3 volte al dì).



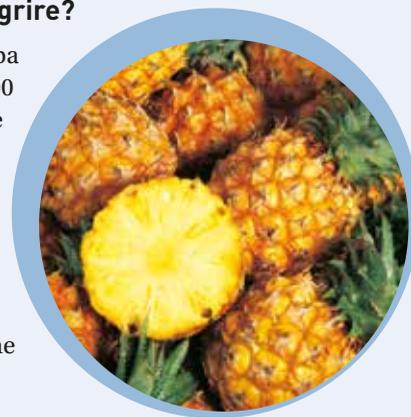
Chi deve prendere farmaci a vita è un malato grave?

Non esiste un nesso tra la durata della terapia e la gravità della malattia, e questa in alcuni casi non è neanche presente, ma viene solo prevenuta con l'uso dei medicinali. Molto spesso, infatti, le terapie hanno come obiettivo principale evitare complicanze: grazie ai farmaci, per esempio, si possono prevenire le conseguenze di malattie insidiose che non presentano sintomi evidenti, come l'ipertensione arteriosa o la fibrillazione atriale. Molti, inoltre, sono i medicinali che hanno come finalità mantenere una buona qualità di vita: è quello che avviene con la terapia sostitutiva ormonale nella menopausa o con il trattamento di alcuni disturbi della tiroide o infezioni del fegato. Quando poi si tratta di cure vere e proprie per malattie croniche, i farmaci oggi disponibili sono tanto efficaci e sicuri da permettere in molti casi di continuare a condurre una vita normale, attiva, con molte relazioni sociali, il che non solo è un obiettivo del trattamento, ma spesso rende le stesse terapie più efficaci. Per esempio i malati di diabete e i soggetti sieropositivi per Hiv, grazie alle cure, oggi possono vivere a lungo e in buone condizioni.



INFONDATA • L'ananas brucia i grassi e quindi fa dimagrire?

L'ananas è un frutto con un abbondante contenuto d'acqua (la polpa ne ha più dell'80%), apportatore di pochissime calorie (solo 57 per 100 grammi) e particolarmente ricco di calcio, potassio, fosforo, vitamine A e C, polifenoli. Quello che non ha è la capacità, a esso spesso attribuita, di bruciare i grassi. Questo frutto contiene una sostanza, la *bromelina*, che oltre ad altre attività (antiedematosa, anfinfiammatoria, antitrombotica) ha quella di spezzare le molecole proteiche degli alimenti rendendole più digeribili; nessuna azione la bromelina ha invece sui grassi. Grazie alle sue proprietà l'ananas può aiutare la digestione ed è un ottimo drenante: tutto questo lo rende ideale per una dieta ipocalorica, mentre il frutto di per sé non fa dimagrire: la vera perdita di grasso si ottiene solo attraverso un'alimentazione equilibrata e una costante attività fisica.



Falso Il cosiddetto metodo Hamer è una cura efficace per il cancro?

Ryke Geerd Hamer, medico tedesco fondatore del metodo che porta il suo nome, ha elaborato una serie di ipotesi che sono alla base di pratiche di medicina alternativa note come *nuova medicina germanica*. Secondo Hamer le malattie (tumori, infezioni, eccetera) sono causate da traumi o conflitti psicologici che, una volta superati, portano alla guarigione spontanea.

Questo approccio, che esclude l'uso dei farmaci, è stato ripetutamente al centro di polemiche poiché ha causato la morte di numerosi pazienti che l'avevano seguito, non sottoponendosi a terapie mediche. Nel 1986 Hamer è stato radiato dall'Ordine dei medici per omessa assistenza medica; è stato inoltre condannato penalmente in vari paesi europei. Diverse organizzazioni scientifiche europee hanno dichiarato la totale inefficacia di questo 'metodo' (basato anche su idee razziste e antisemite), scoraggiandone l'impiego per la cura dei tumori.

PERICOLOSO • L'intestino ha bisogno di lavaggi?

L'introduzione nel retto di acqua spesso arricchita di erbe o enzimi (*idrocolonterapia*) è una antica pratica, recentemente riproposta come aiuto per l'intestino a depurarsi da rifiuti e sostanze tossiche. Ma in assenza di malattie serie, da affidare a un medico, l'intestino è pienamente in grado di espellere da solo i residui alimentari, soprattutto se aiutato da una alimentazione bilanciata con il giusto apporto di fibre vegetali. Peraltro l'idrocolonterapia può causare squilibri elettrolitici e danneggiare la mucosa intestinale.



Sandoz SpA

La vita è fatta di piccoli piaceri, quando c'è la salute.

1 famiglia su 5* rinuncia alle cure per questioni economiche

I medicinali equivalenti rappresentano una valida alternativa di cura e sono equiparabili per efficacia, sicurezza e qualità ai farmaci di marca.

Chiedi consiglio al tuo farmacista.

Noi ci impegnamo ad ampliare l' #AccessoallaSalute mettendo a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari, di qualità a valore sostenibile.

Sandoz: l' #AccessoallaSalute è un diritto di tutti.

*Bancofarmaceutico.org

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz S.p.A. | Largo Umberto Boccioni 1
21040 Origgio (VA) | www.sandoz.it



ACIDITÀ, GONFIORE E NAUSEA NON PASSANO? E SE TI DICO GEFFER?

**Triplice
azione.**

**Sollievo
rapido.**

**Piacevole
effervescenza
gusto arancia.**



ALLEATO CONTRO IL MAL DI STOMACO.