

Salute

Magazine



Benessere

Quando la temperatura sale

Protezione

A scuola di...
educazione sessuale

Cura del corpo

La micosi dell'unghia:
se si riconosce... si cura

Prevenzione

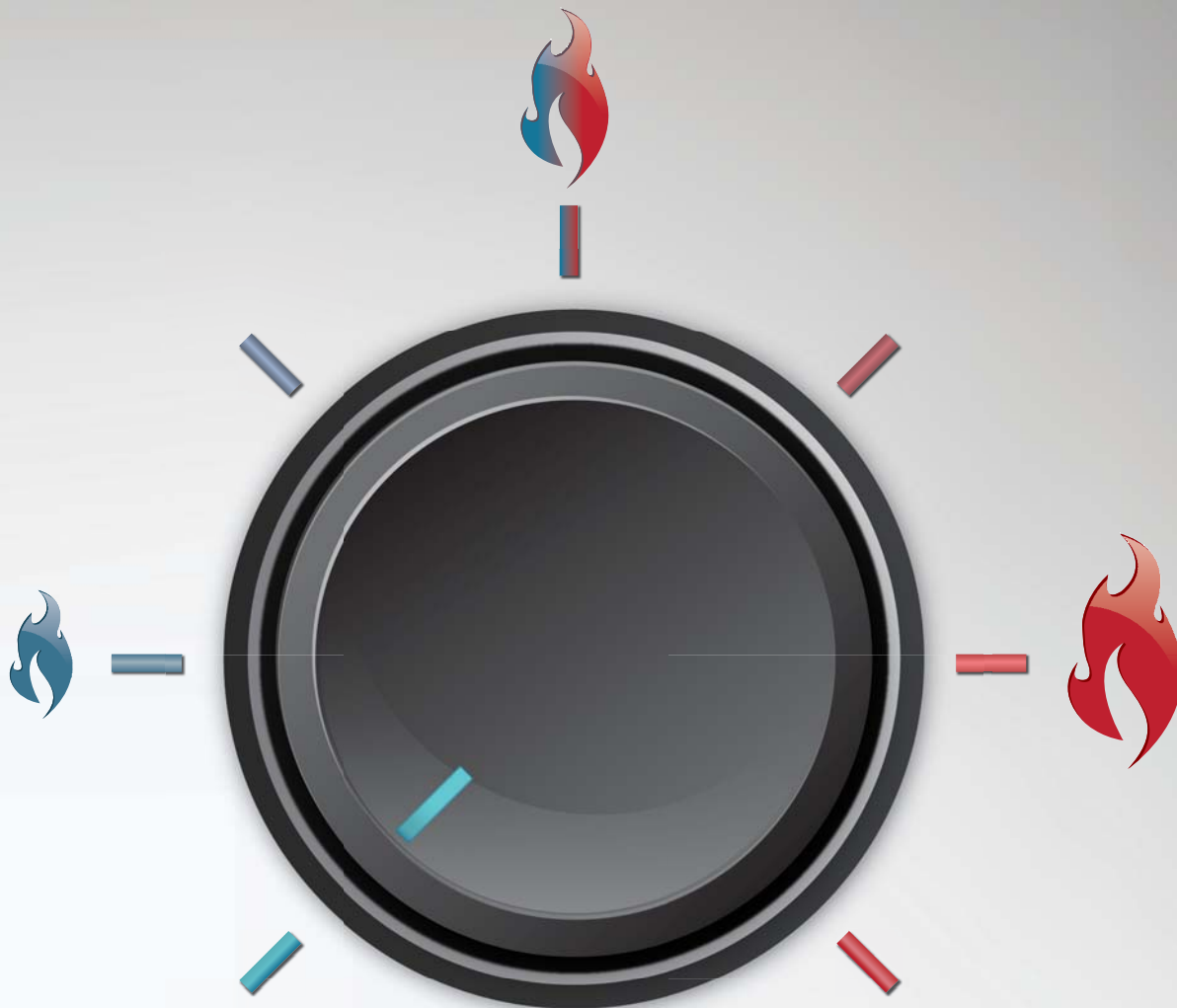
Se fa male la gola....

Alimentazione

Quando lo stomaco
brucia

Igiene

Attenti a quei... germi



GAVISCON

**Bruciore di stomaco
occasionale**

Per spegnere il bruciore di stomaco e tornare in forma

Puoi provare

GAVISCON

*Gaviscon grazie alla sua formula
liquida, crea uno strato protettivo
e spegne rapidamente il bruciore
di stomaco.*



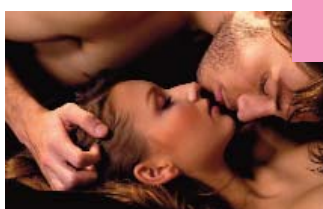
Benessere

5 Quando la temperatura sale



Protezione

7 A scuola di... educazione sessuale



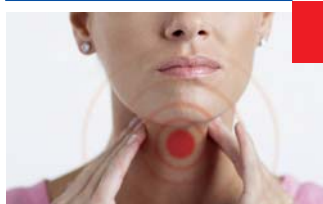
Cura del corpo

11 La micosi dell'unghia: se si riconosce... si cura



Prevenzione

13 Se fa male la gola....



Alimentazione

16 Quando lo stomaco brucia



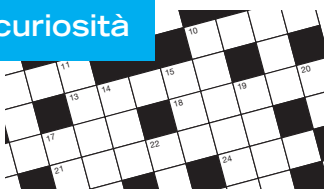
Igiene

19 Attenti a quei... germi



Svago, passatempo e curiosità

22



“Salute Magazine” è una nuova iniziativa editoriale che si ripropone di discutere tematiche di salute di interesse generale con l’obiettivo di fornire ai lettori le nozioni per una migliore comprensione di quei malanni che spesso creano fastidio o apprensione. L’uso di un linguaggio volutamente divulgativo, ma scientificamente corretto, è funzionale agli obiettivi della rivista che vuole essere strumento di conoscenza di quelle problematiche sanitarie spesso oggetto di un trattamento “in autonomia” da parte dei pazienti con prodotti di automedicazione. L’uso sempre più diffuso dei medicinali senza obbligo di prescrizione medica impone, invero, un bagaglio culturale adeguato da parte dei potenziali utilizzatori per poter trarre da questi prodotti il massimo dei benefici senza correre inutili rischi. Per questo motivo la rivista, che avrà una cadenza bimestrale, sarà distribuita soprattutto nelle farmacie, sempre più spesso al centro di campagne di promozione della salute di cui “Salute Magazine” vuole essere strumento efficace. Per lo stesso motivo la rivista affronterà anche tematiche di prevenzione, quale quella delle malattie a trasmissione sessuale attraverso l’educazione nelle scuole o la disinfezione in ambiente domestico, argomenti entrambi discussi in questa prima uscita. Le “curiosità del passato”, sparse qua e là nelle diverse sezioni della rivista, renderanno la lettura più rilassante e scorrevole fornendo spunti di riflessione su quanto corra rapidamente la scienza della salute.

Buona Lettura

N. 1 - Gennaio-Febrero 2013

Periodico bimestrale

Registrazione Tribunale di Milano n. 50 del 26/01/2011

Editore

SINERGIE Edizioni Scientifiche S.r.l.

Via la Spezia, 1 - 20143 Milano

Tel. 02 58118054 - Fax 02 8322004

E-mail: redazione@edizionisinergie.com

www.edizionisinergie.com

Direttore responsabile

Mauro Rissa

Direttore scientifico

Giovambattista Desideri (L'Aquila)

Redazione

Sinergie Edizioni Scientifiche S.r.l.

Impaginazione

Sinergie Edizioni Scientifiche S.r.l.

Stampa

ROTO 3 Industria Grafica S.p.A.

Via Turbigo, 11/b - 20022 Castano Primo (MI)

Tiratura

300.000 copie

Copyright ©2013 SINERGIE Edizioni Scientifiche S.r.l.

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere fotocopiata o riprodotta senza l'autorizzazione dell'Editore.

Mal di testa?



Individuato, centrato, passato

Puoi provare

Per il mal di testa più forte



NUROFEN®
Sollievo mirato al centro del dolore

Quando la temperatura sale

L'AUMENTO DELLA TEMPERATURA CORPOREA, ANCHE MODESTO, INDUCE SEMPRE UNA QUALCHE PREOCCUPAZIONE. ANCHE SE SPESSO È "FASTIDIOSA", FORTUNATAMENTE NELLA MAGGIORANZA DEI CASI È ESPRESSIONE DI AFFEZIONI NON GRAVI

L'uomo, come tutti gli esseri viventi omeotermi (dal greco: omòs = uguale; termos = calore) è in grado di mantenere costante la propria temperatura corporea indipendente da quella dell'ambiente fisico circostante (tranne che, ovviamente, in condizioni ambientali estreme). L'omeotermia è importante perché la maggior parte degli organi vitali lavora, in condizioni di normalità, alla temperatura pressoché costante di 37 °C

mentre a temperature più alte o più basse l'organismo si viene a trovare in condizioni di estrema vulnerabilità. Per questo motivo un sofisticato sistema di termoregolazione localizzato nel cervello consente all'organismo di mantenere costante la tempera-

tura corporea favorendo, a seconda delle necessità, ora la produzione di energia termica ora la dispersione di calore. Quando fa freddo, ad esempio, per non disperdere il calore all'esterno il nostro organismo riduce l'afflusso di sangue alla cute che diventa fredda e pallida.

Se questa prima linea di intervento non è sufficiente a mantenere la temperatura al giusto livello viene aumentata la produzione di calore attraverso i brividi, rapide contrazioni muscolari involontarie che non producono movimento ma generano calore a livello dei muscoli. Al contrario, quando fa caldo il flusso di sangue alla cute aumenta per favorire la dispersione di calore all'esterno. L'evaporazione del sudore sulla superficie corporea contribuisce a disperdere ulteriormente calore e a mantenere costante la temperatura corporea.

PERCHÉ VIENE LA FEBBRE?

Si parla di febbre quando la temperatura corporea sale al di sopra dei 37°C. Nei processi febbrili il centro che nel nostro cervello mantiene costante la temperatura corporea (si tratta, in sostanza, di un vero e proprio termostato), sotto lo stimolo di sostanze denominate pirogeni e prodotte da agenti microbici (pirogeni esogeni) o dalle cellule dell'organismo (pirogeni endogeni), si resetta temporaneamente su temperature più elevate rispetto a quella normale di 37°C. Ciò determina da un lato l'attivazione dei



Ma la febbre è dannosa o... solo fastidiosa?

A rigore, la febbre non è una malattia ma un sintomo che si presenta in molte occasioni diverse il cui elemento comune è l'infiammazione.

La febbre viene considerata da molti un fenomeno che aiuta l'organismo a liberarsi dei microbi causa di infezione. In realtà, all'aumentare della temperatura corporea la capacità dei microbi di riprodursi in genere si riduce. L'aumento della temperatura, inoltre, potenzia

l'attività delle cellule che ci proteggono dalle infezioni. L'aumento della temperatura in corso di infezione è quindi espressione di una pronta reazione da parte dell'organismo.

A conferma di ciò nelle persone più deboli si osserva spesso un aumento modesto della temperatura corporea in corso di infezioni anche gravi che solitamente determinano la comparsa di febbre molto elevata nei soggetti più giovani.

meccanismi di produzione del calore e dall'altro la riduzione della dispersione di calore verso l'esterno per consentire all'organismo di raggiungere rapidamente il nuovo livello di temperatura stabilito dal "termostato" cerebrale. Questo giustifica la comparsa di brividi scuotenti e il pallore cutaneo quando la temperatura corporea sale rapidamente. Se lo stimolo da parte dei pirogeni viene meno (ad esempio quando l'organismo guarisce da un'infezione) il "termostato" si resetta sulla temperatura normale di 37°C. In questo caso l'organismo riduce la produzione di calore e contemporaneamente aumenta la dispersione calore. Questo spiega la comparsa di rossore cutaneo dovuto all'aumento dell'afflusso di sangue alla pelle e la sudorazione quando la febbre cessa rapidamente (ad esempio dopo l'assunzione di un antipiretico).

COME SI MISURA LA TEMPERATURA?

La temperatura viene comunemente misurata a livello dell'ascella, del

cavo orale o del retto. Il valore rilevato in sede rettale è quello che più si avvicina alla temperatura interna mentre la temperatura ascellare è più bassa di circa mezzo grado rispetto a quella interna. La misurazione della temperatura orale rappresenta una via di mezzo tra quella rettale e quella ascellare ma può essere falsata in chi usa la dentiera.

CHE FARE SE LA FEBBRE È ALTA?

La scelta di abbassare o meno la febbre dipende da un lato dalle condizioni generali del paziente e da quanto tollera la temperatura febbrile, dall'altro dal livello di temperatura raggiunto. A volte può accadere che un individuo tolleri male anche temperature febbrili non molto elevate, come si osserva nei pazienti con malattie cardiache, respiratorie o renali concomitanti, negli anziani e nei bambini più piccoli. In questi casi è prudente evitare che la temperatura

salga troppo ed è opportuno rivolgersi al medico che valuterà di volta in volta la terapia più opportuna in base alle caratteristiche cliniche del malato. Altre volte la febbre è ben tollerata e non deve essere, quindi, abbassata per forza. In genere si cerca di evitare che la temperatura superi i 38,5°C a livello ascellare o i 39°C a livello rettale.

La terapia per ridurre la febbre deve essere quindi usata con oculatezza riservandola ai casi di reale necessità. In questi casi un sano buon senso può guidare l'uso degli antipiretici (noti anche come antifebbrili), rimedio sempre prezioso a patto che... non se ne abusi.

LO SAPEVATE CHE...?

► Per strano che possa sembrare, battere i denti serve a far produrre calore ai muscoli usati nella masticazione. "Battere i denti dal freddo" non è quindi solo un modo di dire, un luogo comune, bensì una reazione naturale del corpo di fronte ad una condizione atmosferica particolarmente sfavorevole.

► La piloerezione, meglio nota come "pelle d'oca", tradisce la nostra discendenza dagli animali con la pelliccia nei quali la piloerezione, dovuta alla contrazione di muscoli dei follicoli piliferi, serve a imprigionare l'aria tra i peli e quindi a ridurre la dispersione termica verso l'esterno.

A scuola di... educazione sessuale



L'EDUCAZIONE SESSUALE È
UNO STRUMENTO IMPORTANTE
PER UNA VITA DI RELAZIONE
INTIMA SENZA RISCHI

Le malattie sessualmente trasmesse rappresentano oggi uno dei più seri problemi di salute pubblica sia nei paesi industrializzati che in quelli in via di sviluppo.

In Europa sono le infezioni più diffuse dopo quelle respiratorie.

L'incidenza delle malattie a trasmissione sessuale è in continuo aumento anche a causa dell'aumentata tendenza ad avere rapporti sessuali con partners diversi e alla pratica ancora troppo diffusa del sesso non protetto.

Le più conosciute sono la sifilide, la gonorrea e l'AIDS ma non meno rilevanti in termini di diffusione e di ricadute sulla salute sono le infezioni da Herpes genitale, le infezioni da papillomavirus (HPV) e le epatiti virali da virus dell'epa-

tite A, B e C. Il loro decorso è spesso insidioso perché non di rado decorrono in forma del tutto asintomatica o determinano disturbi lievi, quali perdite mucose e bruciori, che vengono spesso sottovalutati. La persona infetta, anche senza sintomi, può trasmettere l'infezione al partner sessuale. Una corretta educazione sessuale rappresenta la strategia più efficace per arginare la diffusione delle malattie a trasmissione sessuale.

Il progetto Safe Book

Il progetto Safe Book è una iniziativa educativa promossa dalla Durex, al suo secondo anno di impegno nell'attività di educazione sessuale nelle scuole, e sviluppata in collaborazione con l'Associazione Nazionale per la lotta contro l'AIDS, che si propone di promuovere contenuti educativi che possano prevenire la trasmissione di malattie sessuali e sostenere lo sviluppo di una vita di relazione intima senza rischi. Destinatari del progetto educativo sono gli studenti delle scuole medie superiori e del terzo anno delle scuole medie inferiori. Gli obiettivi del progetto sono di notevole rilevanza se si considera che nel nostro Paese l'acquisizione di informazioni sessuali all'interno degli

istituti scolastici primari/secondari o delle università è piuttosto scarsa, mediamente inferiore a quanto si osserva negli altri Paesi. Una recente ricerca internazionale condotta in 36 paesi su un campione totale di quasi 30.000 adulti ha dimostrato, infatti, che in Italia la fonte primaria di informazioni sessuali è rappresentata soprattutto dagli amici, dai libri e dal dialogo con il proprio partner. Gli insegnanti coinvolti nel percorso educativo degli studenti possono contare su supporti informatici per videolezioni interattive e sulla collaborazione di esperti del nostro sistema sanitario per l'approfondimento dei temi affrontati in classe (www.safe-book.it).

Poche regole per prevenire le malattie a trasmissione sessuale (www.salute.gov)

- 1 Conoscere bene la modalità di trasmissione delle infezioni per evitare comportamenti a rischio
- 2 Utilizzare il profilattico durante i rapporti sessuali con partner occasionali o con partner affetti da malattie a trasmissione sessuale per ridurre il rischio di contagio
- 3 Evitare il contatto diretto con sangue potenzialmente infetto (non condividere rasoio, spazzolini da denti, forbicine per le unghie; non utilizzare siringhe già usate)
- 4 Effettuare visite mediche periodiche di controllo per evidenziare anche le malattie che non danno sintomi
- 5 Eseguire i test che vengono consigliati dal medico per una diagnosi precoce
- 6 Effettuare le vaccinazioni consigliate dal medico curante (sono disponibili i vaccini contro l'epatite A, l'epatite B e contro il papillomavirus)



★ ★ ★ **durex** ★ ★ ★

INVITIAMO

♥

TUTTI I CITTADINI

A UNIRSI

PER UN GRANDE OBIETTIVO E,

» » » » *più in generale,* « « « «

A UNIRSI

FATE L'AMORE PER LA VOSTRA CITTÀ.
SOLO LA CITTÀ CHE FA L'AMORE DI PIÙ DIVENTERÀ LOVEVILLE 2013.

**SCEGLIETE I PRODOTTI DUREX: LA CITTÀ CHE NE AVRÀ ACQUISTATI DI PIÙ
 CONQUISTERÀ IL TITOLO E UNA GRANDE FESTA.
 SCOPRITE DI PIÙ E VINCETE FANTASTICI PREMI SU WWW.LOVEVILLE.IT**

* DAL 15/1 AL 15/3 CONFRONTEREMO LE VENDITE PROCAPITE DI PRODOTTI PER FARE L'AMORE DI 15 CITTÀ ITALIANE.



Riscopri il piacere di accarezzare
piedi morbidi e lisci.



Il **Trattamento Intensivo Anti-Callosità** Dr. Scholl permette di rendere la pelle morbida e flessibile. La speciale formula svolge un'azione mirata sulle durezza della pianta del piede, idratandole e favorendone l'esfoliazione.

Risultati visibili in 7 giorni.

Prova anche il **Sistema Anti-Callosità 2 in 1** per gli ispessimenti più ostinati e la **Lima Riduzione Callosità** per la rimozione istantanea delle cellule morte.



www.drscholl.it



piedi da amare

La micosi dell'unghia: se **si riconosce... si cura**



La micosi dell'unghia è un'infezione in genere provocata da funghi che appartengono al gruppo dei dermatofiti, microrganismi che proliferano rigogliosamente soprattutto negli ambienti caldi e umidi, come

LA MICOSI DELL'UNGHIA È UNA PROBLEMATICHE EVIDENTE CHE SPESSO CAUSA IMBARAZZO PERCHÈ INTACCA L'ESTETICA E PROCURA PREOCCUPAZIONI PER EVENTUALI CONTAGI

le piscine, le docce, le palestre e gli spogliatoi. Camminare a piedi scalzi in questi ambienti, peraltro in genere molto frequentati, espone quindi al rischio di sviluppare una micosi dell'unghia. Questa infezione interessa con particolare frequenza le unghie dei piedi - l'alluce è colpito nell'80% dei casi - in quanto nell'ambiente scuro, caldo e umido all'interno delle scarpe i funghi possono proliferare facilmente. Calze e scarpe che impediscono una corretta traspirazione e/o che non assorbono il sudore rappresentano elementi favorenti.

La presenza di una micosi dell'unghia va sospettata se si osservano macchie bianche o gialle in genere vicino al margine libero dell'unghia e sulle zone laterali. Meno frequentemente si osservano piccole macchie bianche e gessose sulla superficie dell'unghia stessa. Successivamente le unghie tendono a perdere smalto e brillantezza, a farsi più spesse del normale oppure fragili, friabili o frastagliate e non di rado emettono cattivo odore. Spesso sotto il margine libero dell'unghia si accumulano detriti gialli.

Una volta comparsa, la micosi dell'unghia può persistere a lungo

Quando sospettare una micosi dell'unghia?

La presenza di una micosi dell'unghia va sospettata quando si osserva:

- ❖ comparsa di macchie bianche o gialle
- ❖ colorazione scura circoscritta o diffusa
- ❖ perdita di smalto e brillantezza
- ❖ fragilità della unghia che tendono a divenire friabili o frastagliate
- ❖ ispessimento e deformità
- ❖ distacco e caduta dell'unghia
- ❖ emanazione di cattivo odore
- ❖ deformazione dolorosa dell'unghia per la presenza di detriti al di sotto di essa

se non viene adeguatamente curata. Con il passare del tempo può diventare molto dolorosa e causare danni permanenti alle unghie, soprattutto in soggetti predisposti quali i diabetici, i pazienti con malattia vascolare periferica e quelli con un sistema immunitario indebolito per malattie o terapie concomitanti. Si può anche arrivare al distacco completo e quindi alla perdita dell'unghia. Per questo motivo la micosi dell'unghia non di rado crea disagio in chi ne è affetto al pari di tutte le altre condizioni che compromettono l'aspetto estetico. La diagnosi di certezza è basata sull'identificazione del microrganismo responsabile su un frammento di unghia o sui detriti raccolti con una spatolina sotto il margine libero dell'unghia stessa. L'attento esame delle unghie, tuttavia, è spesso già

I rimedi della nonna

Immergere i piedi in acqua tiepida e aceto per 15 minuti aiuta a debellare la micosi dell'unghia.

sufficiente a riconoscere la micosi dell'unghia.

La terapia nella generalità dei casi è basata su trattamenti locali con prodotti che interferiscono con la crescita dei funghi favorendo la ricrescita di un'unghia non infetta. Soltanto nei casi in cui la parte dell'unghia colpita è particolarmente estesa si rende necessario ricorrere all'uso di antimicotici per uso orale. Con i trattamenti locali l'applicazione costante è l'elemento determinante. Il trattamento richiede applicazioni prolungate, per periodo che in genere va da sei mesi

ad un anno. Il risultato nella maggior parte dei casi premia la costanza dell'impegno...

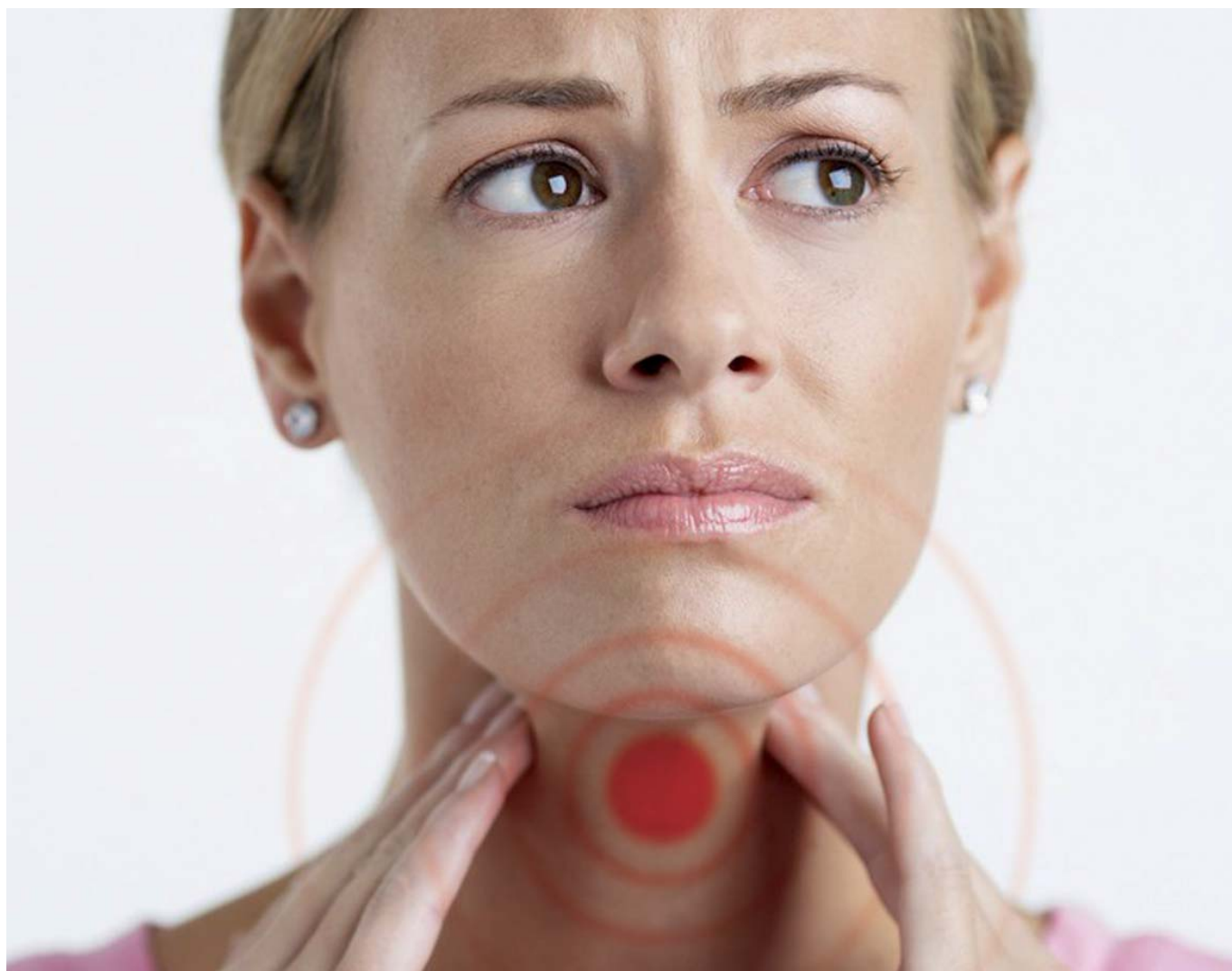
CURIOSITÀ DAL PASSATO

► Secondo alcune credenze popolari la comparsa di macchie sulle unghie dei bambini era testimonianza di presunte bugie.

CONSIGLI UTILI PER PREVENIRE LA MICOSI DELL'UNGHIA

- Non camminare scalzi in piscina, nelle docce o negli spogliatoi
- Asciugare accuratamente mani e piedi dopo il bagno o la doccia
- Togliere le scarpe quando possibile, soprattutto dopo aver fatto esercizio fisico, per far respirare il piede cercando anche di alternare le scarpe chiuse con quelle aperte
- Indossare calze che facilitano la traspirazione e aiutano a tenere i piedi più asciutti, ricordando di cambiarle spesso, soprattutto se i piedi sudano molto
- Tenere le unghie corte, asciutte e pulite
- Lavarsi accuratamente le mani dopo aver toccato un'unghia infetta perché i funghi potrebbero infettare anche le altre unghie
- Sterilizzare dopo l'uso gli strumenti per la manicure e la pedicure delle unghie colpite per evitare di trasmettere la micosi alle altre unghie
- Ricordare che lo smalto e le unghie finte possono creare un ambiente favorevole alla proliferazione dei funghi

Se fa male la gola....



CON IL FREDDO ARRIVA IL FASTIDIOSO MAL DI GOLA

Il mal di gola è la classica malattia dei periodi freddi dell'anno ma certamente non è un'esclusività dell'inverno. Lo sanno bene quelli che hanno avuto la vacanza rovinata dal mal di gola in piena estate. In realtà le basse temperature rappresentano

semplicemente una condizione predisponente perché favoriscono l'infezione microbica che è poi la reale causa del mal di gola. Nella larga maggioranza dei casi si tratta di un'infezione virale mentre solo in una percentuale piuttosto modesta di casi l'agente responsabile è un batterio. Questo rappresenta un aspetto di non trascurabile rilevanza perché è alla base dell'inutilità della terapia antibiotica, inefficace nei confronti dei

virus, che troppo spesso vediamo utilizzare da subito per il trattamento del mal di gola.

PERCHÉ IL FREDDO FAVORISCE IL MAL DI GOLA?

La gola è una sorta di anello che rappresenta la via di ingresso nel nostro organismo per aria ed alimenti che a valle della gola seguono poi percorsi distinti: la prima verso l'albero respiratorio i secondi verso il tubo dige-



rente. Tutto intorno a questo anello si trovano le tonsille che sono composte dalle cellule preposte a difendere il nostro organismo dalle infezioni, i linfociti: a destra e a sinistra le tonsille palatine, in basso la tonsilla linguale, in alto le tonsille faringee. Nel linguaggio comune quando si parla di tonsille si fa riferimento a quelle palatine mentre le tonsille faringee vengono indicate con il termine di adenodi. In ragione della loro posizione strategica le tonsille rappresentano la sede dove le cellule che ci proteggono dalle infezioni possono ve-

nire in contatto con eventuali agenti patogeni provenienti dall'esterno, quali microbi o virus, innescando la risposta del sistema immunitario. L'esposizione all'aria fredda o anche troppo secca, come accade d'estate negli ambienti climatizzati, favorisce l'irritazione della mucosa che a sua volta agevola l'instaurarsi dell'infezione. Questo è soprattutto frequente quando si respira con la bocca invece che con il naso perché l'aria fredda e/o secca arriva direttamente sulla gola senza aver subito quel processo di condizionamento (umidificazione e

riscaldamento) che si verifica durante il transito dell'aria attraverso le cavità nasali.

COME SI RICONOSCE?

Il quadro clinico, nella generalità di casi piuttosto lieve, è per lo più caratterizzato da una sensazione di secchezza e bruciore alla gola e spesso accompagnato dalla sensazione di avere un corpo estraneo e da difficoltà nella deglutizione. In caso di infezione batterica spesso si osserva la presenza di placche (piccoli accumuli di pus, dal colore biancastro) sulle su-

Credenze popolari

Anticamente era molto in voga l'uso di scongiuri per cercare di debellare le malattie, anche perché la povertà non consentiva di rivolgersi ai pochi medici disponibili. Per il mal di gola si doveva recitare "San Bilasi miraculusu, libiratu stu carusu, la gula sanatici

cu la vostra putenza, la vuogliu di vui sta provvidenza. Si sta grazia mi faciti li cuddruredi di mia vui aviti". Dopo lo scongiuro era previsto che si dovesse strofinare la gola con un po' di cotone imbevuto di olio e recitare tre "Pater" e un "Credo".

I consigli della nonna

La curcuma, spezia originaria delle zone tropicali di India, Cina e Polinesia, è da molti definita la “spezia della giovinezza” per le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, utili per alleviare i sintomi del mal di gola.

Gargarismi di curcuma: mescolare 1 tazza di acqua calda, 1/2 cucchiaino di curcuma e 1/2 cucchiaino di sale e fare dei gargarismi con la miscela due-tre volte al giorno. In alternativa è possibile mescolare 1/2 cucchiaino di curcuma in 1 tazza di latte caldo, lasciare riposare per 10 minuti e poi bere la miscela due-tre volte al giorno. Attenzione, questa polverina di colore giallo aranciato macchia i vestiti.

perficie delle tonsille che risultano tumefatte e doloranti.

QUALI RIMEDI?

Se nell'immaginario collettivo il freddo è il principale determinante del mal di gola, non sorprende che il caldo venga considerato un vero toccasana. Non a caso le “nonne consigliano” di tenere la gola ben coperta con una sciarpa di lana e di assumere bevande tiepide di varia natura, quali latte con miele, tisane e infusi vari,

brodo di pollo e... chi più ne ha più ne metta. Invero, se da un lato non vi è dubbio alcuno che questi consigli certamente non nuocciano dall'altro è piuttosto improbabile che la loro efficacia vada oltre un semplice sollievo del fastidioso disturbo. Il mal di gola è molto spesso causato da virus, microbi notoriamente non sensibili agli antibiotici. Nonostante ciò, è purtroppo molto diffusa l'abitudine di trattare il mal di gola da subito con la terapia antibiotica, comportamento

del tutto ingiustificato. E' inutile ricordare che, come sempre accade in medicina, tutto ciò che è inutile va considerato dannoso. L'uso indiscriminato degli antibiotici, infatti, è alla base del preoccupante problema della resistenza antibiotica che sempre più diffusamente viene acquisita da germi coinvolti nella patologie dell'uomo e nei confronti dei quali abbiamo un armamentario terapeutico che si va riducendo in modo preoccupante. I prodotti che agiscono localmente rappresentano, invece, un'ottima risorsa terapeutica soprattutto nel caso degli antinfiammatori, disponibili in commercio prevalentemente in forma di spray o pastiglie, che sono in grado di alleviare significativamente la sintomatologia. Questo effetto non è proprio invece dei semplici antisettici che esercitano soltanto una blanda azione disinfettante locale. In caso di disturbi particolarmente rilevanti o di persistenza della sintomatologia per più di 3-4 giorni vale la pena rivolgersi al medico per valutare l'opportunità di instaurare una terapia antibiotica.

COME PREVENIRLO?

Considerando il ruolo favorente delle condizioni ambientali, è opportuno evitare di esporsi a temperature rigide. Durante i mesi invernali, inoltre, negli appartamenti l'aria è molto secca a causa del riscaldamento: è utile quindi mantenere una buona percentuale di umidità nelle stanze, aprendo spesso le finestre e utilizzando un umidificatore, oppure mettendo sui caloriferi vaschette colme di acqua.

Un'alimentazione ricca di verdure e frutta è un'ottima strategia per la prevenzione del mal di gola. Le vitamine A e C, infatti, stimolano e rafforzano il sistema immunitario. Sono da preferire le verdure di colore arancione o giallo, come carota e zucca, perché contengono betacarotene da cui l'organismo ricava la vitamina A. Gli agrumi (arance, limoni, mandarini e pompelmi) e i kiwi sono ricchi di vitamina C.



Quando lo stomaco brucia

Il reflusso gastroesofageo rappresenta nella generalità dei casi un fenomeno fisiologico che si verifica in molti soggetti normali, soprattutto in particolari occasioni, ad esempio dopo avere mangiato alcuni tipi di cibi, o dopo un pasto abbondante o quando ci si sdraia subito dopo aver mangiato. Molto spesso il reflusso è di modesta entità, asintomatico e non ha alcuna rilevanza dal punto di vista clinico. Quando gli episodi si fanno frequenti e diventano sintomatici si parla di malattia da reflusso gastroesofageo (anche nota come MRGE o GERD, acronimo della definizione inglese Gastro-Oesophageal Reflux disease). Negli ultimi decenni, il numero di persone colpite da questo disturbo è molto aumentato, soprattutto perchè è cambiato il modo di mangiare e di vivere. Il reflusso colpisce circa una persona su tre al punto da essere definita da alcuni la "malattia del terzo millennio". Ci sono persone che ne soffrono ogni tanto e persone che ne soffrono quasi tutti i giorni. La maggior parte delle persone ne soffre senza saperlo o pensa di soffrire di un altro disturbo.

COME RICONOSCERLO?

La sintomatologia può variare molto da persona a persona. La più comune, sensazione di bruciore che interessa generalmente l'epigastrio e la zona retrosternale, ed il rigur-

IL BRUCIORE DI STOMACO È L'ESPRESSIONE CON CUI LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE INDICA IL SINTOMO PIÙ TIPICO DEL REFLUSSO GASTROESOFAGEO, UNA CONDIZIONE CLINICA DOVUTA AL REFLUSSO DI CONTENUTO GASTRICO ACIDO NELL'ESOFAGO



gito di materiale gastrico nell'esofago o addirittura nella faringe accompagnato da una sensazione di acidità, rappresentano i sintomi più frequente della malattia da re-

flusso gastroesofageo. La disfagia (difficoltà nella deglutizione), l'odinofagia (sensazione dolorosa che si avverte quando si deglutisce), il bolo faringeo (sensazione

Il semaforo degli alimenti



SEMAFORO VERDE PER.....

Frutta: mela, banana, pera

Verdura: piselli, patate bollite e al forno, carote, cavolo, broccoli, finocchi, carciofi, zucca, zucchine, legumi.

Cereali e derivati: pane (bianco, azzimo, carasau, di segale, multicereali), pasta, riso (integrale o raffinato), crackers dolci e salati, cous cous, cereali (alla crusca, all'avena o glassati), dolci di riso.

Latte e derivati: feta, formaggi cremosi poveri di grassi, di capra o di soia, latte scremato, ricotta

Carne, uova, pesce: bistecca alla griglia, coniglio, petto di pollo, prosciutto cotto o crudo, speck, bresaola, tacchino, uova, pesce crudo, al vapore, al cartoccio o lessato, pesce fresco alla griglia

Dolci e alimenti grassi: biscotti senza grassi, olio extravergine d'oliva usato a crudo e con moderazione

Bevande: acqua minerale naturale, caffè, orzo, succo mela



SEMAFORO ARANCIONE PER...

Frutta: uva, lampone e frutta estiva privata della buccia (albicocca, pesca, susina, prugna)

Verdura: crauti, cipolle cotte, porri, scalogno, aglio ben cotto

Cereali: müsli

Latte e derivati: latte, mozzarella, yogurt

Carne, uova, pesce: carne trita magra, hot dog di manzo o maiale, insalata di pollo o di tonno, uova strapazzate al burro.

Dolci e alimenti grassi: biscotti con pochi grassi

Bevande: succhi di frutta industriali, vino rosso, caffè e the

Varie: aceto e sottoceti, liquirizia (con moderazione)



SEMAFORO ROSSO PER...

Frutta: agrumi (limone, pompelmo, arancio, mandarino), ananas, mirtillo, kiwi, frutta secca, succhi di agrumi

Verdura: pomodoro cotto e crudo, purè di patate, patate fritte on in purè o in insalata, cipolla cruda, aglio crudo, cetrioli

Cereali e derivati: pane fresco, con molta mollica e poco cotto

Latte e derivati: condimenti (strutto, burro, margarina), formaggi grassi o stagionati (gorgonzola, taleggio, mascarpone, brie, mascarpone), formaggio molle fresco, gelato, panna, milk shake

Carne, uova, pesce: carne di maiale, cibi fritti, cotoletta alla milanese, estratti di carne, hamburger, salame, pancetta, lardo, mortadella.

Dolci e alimenti grassi: Anice, biscotti al burro o al cioccolato, brioche, caramelle, cioccolato, frittelle e frittelle, menta, pan di Spagna, panettone e pandoro, patatine fritte.

Bevande: acqua frizzante, bibite gassate, birra, energy drink, liquori, vini frizzanti, vino bianco.

Varie: cannella, chewing gum, dado di carne e vegetale, noce moscata, paprika, pepe, peperoncino, zenzero.

di avere un corpo estraneo, una specie di "nodo" in gola) ed il dolore toracico (non di rado molto simile al dolore di origine cardiaca) possono corredare il quadro clinico insieme ad altri sintomi, ad esempio respiratori, che possono portare talora ad un misconoscimento della patologia.

COME GESTIRLO?

Poche semplici regole possono essere di grande utilità nella gestione quotidiana del reflusso gastro-esofageo:

- mangiare lentamente: la trituratione del cibo con la masticazione facilita il processo di digestione ed accelera lo svuotamento dello sto-

maco riducendo, in tal modo, la possibilità che il contenuto gastrico refluisca nell'esofago. Meglio quattro o cinque piccoli anziché digiunare tutto il giorno per poi fare una "grande abbuffata" la sera.

- evitare cibi che favoriscono il reflusso: alcuni cibi grassi, come i formaggi stagionati e gli insaccati

CREDENZE E MODI DI DIRE

► Nel passato (neanche tanto lontano) era diffusa la credenza se una donna incinta soffriva di acidità di stomaco era perché il bimbo in pancia aveva tanti capelli. Potrebbe aver senso ma... i capelli del neonato non possono toccare lo stomaco della mamma!

rallentano lo svuotamento dello stomaco mentre altri, come il succo di pomodoro e gli agrumi favoriscono la secrezione acida dello stomaco. Ovviamente la sensibilità all'azione "reflussogena" di questi alimenti varia da individuo ad individuo ed ognuno impara presto a riconoscere gli alimenti meno tollerati. Anche le bibite gassate e l'abitudine di masticare chewingum aumentano la quantità di aria presente nello stomaco e favoriscono la risalita nell'esofago del contenuto gastrico. Il latte nell'im-

mediato ha un effetto benefico perché tampona l'acidità dello stomaco ma se si esagera con le quantità, dopo il sollievo iniziale può causare una veloce ricomparsa dei sintomi perché il suo contenuto in grassi e proteine aumenta l'acidità gastrica e rallenta lo svuotamento dello stomaco.

- utilizzare tecniche di cottura leggere: il forno, la griglia, il vapore, il microonde, la lessatura, il cartoccio, che permettono la cottura con un minimo utilizzo di grassi. E' preferibile aggiungere i condimenti a fine cottura e in piccole quantità prediligendo l'olio extravergine di oliva.
- evitare di distendersi dopo mangiato perché la posizione distesa favorisce il reflusso gastroesofageo. E' molto utile "fare due passi" dopo mangiato per favorire la digestione mentre è sconsigliato coricarsi subito dopo aver mangiato.
- il sovrappeso e l'obesità sono "alleati" del reflusso perché l'aumento della pressione nell'addome dovuto all'accumulo di grasso, premendo contro le pareti dello stomaco, favorisce la risalita del contenuto gastrico.

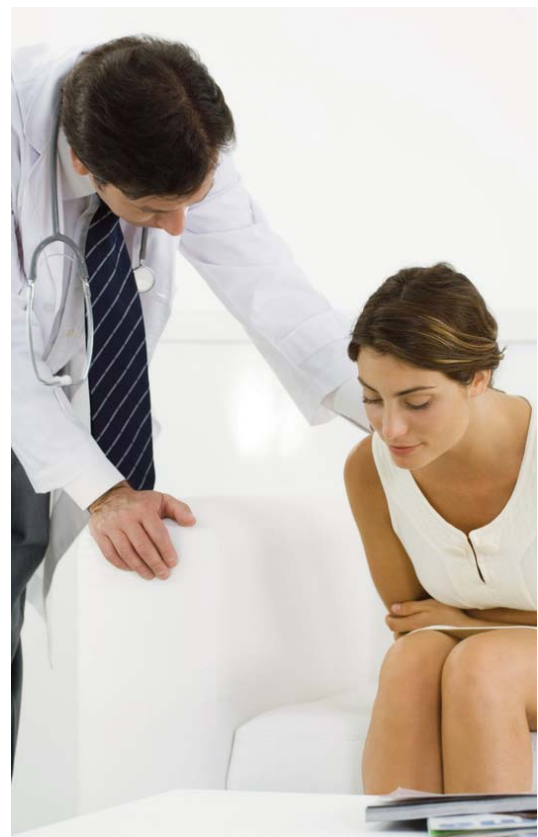
- alcuni preparati farmacologici di libera vendita, quali quelli a base di alginato, rappresentano spesso un rimedio efficace perché formano nello stomaco una sorta di "zattera" che galleggiando sul succo gastrico ne impedisce il reflusso in esofago.

PARLANE CON CHI TI PUÒ AIUTARE

Spesso il reflusso gastroesofageo viene misconosciuto o affrontato con leggerezza con una certa tendenza a banalizzare i sintomi e alla gestione empirica. Parlarne con il medico curante e con il farmacista, che rappresenta spesso il primo professionista a cui si rivolge il paziente con disturbi riconducibili a reflusso gastroesofageo, è il primo passo verso la soluzione del problema.

I consigli della nonna

- ❖ La liquirizia aiuta a neutralizzare l'iperacidità gastrica. Bisogna però consumarla con moderazione e attenzione perché ha l'effetto di innalzare la pressione.
- ❖ Mezz'ora prima di mangiare prendere mezzo bicchiere d'acqua nel quale si sarà fatto sciogliere mezzo cucchiaino di argilla ventilata.
- ❖ Sciogliere un cucchiaino di farina bianca con dell'acqua tiepida e bere il composto un quarto d'ora prima di mangiare.
- ❖ Dopo i pasti bere una tazza di camomilla e salvia (evitare il limone)



Attenti a quei... germi

LA PROMOZIONE DELL'IGIENE DOMESTICA OFFRE CONCRETI VANTAGGI PER LA SALUTE DELLA FAMIGLIA

Viviamo circondati dai microbi che crescono e proliferano su tutto quello con cui ogni giorno veniamo in contatto; dagli asciugami alla biancheria intima, dalla tastiera del computer alle banconote al telefonino.

Non sorprende, quindi, che le infezioni contratte in ambiente domestico e nei luoghi di lavoro rappresentino una problematica sempre più impor-



tante. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità circa il 40% delle malattie infettive trasmesse attraverso gli alimenti si verificano tra le mura domestiche per colpa soprattutto della scarsa igiene delle mani, degli utensili per la pulizia domestica e degli indumenti.

L'insufficiente igiene nel bucato, in

particolare, rappresenta una delle cause principali di diffusione di infezioni all'interno dell'ambiente domestico soprattutto perché spesso si trascurano alcuni aspetti essenziali della corretta igiene della biancheria che rappresenta, invece, il presupposto fondamentale per un'efficace strategia di prevenzione delle infezioni in ambito domestico.

'Togliere lo sporco' non significa necessariamente 'igienizzare'.



COSA SAPERE E... COSA FARE

► Asciugamani e accappatoi umidi rappresentano un terreno ideale per la proliferazione di funghi e batteri. E' opportuno che ogni componente del nucleo familiare usi il suo set di biancheria da bagno

► Un lavaggio in lavatrice a media o bassa temperatura può produrre un bianco candido ma lasciare sul bucato molti batteri.

E' bene lavare gli indumenti a temperature medio-alte (60°C) oppure aggiungere un disinfettante al normale detersivo nel caso di indumenti delicati che impongono temperature più basse. Questa precauzione è fondamentale nel caso un membro della famiglia sia infetto.

► La lavatrice può rappresentare una incubatrice di microbi. Al termine di un ciclo di lavaggio a 40°C restano nella lavatrice molti milioni di batteri che possono crescere e moltiplicarsi favoriti dall'ambiente caldo-umido.

E' raccomandabile effettuare periodicamente un ciclo di lavaggio a vuoto alla massima temperatura per ridurre il rischio che i germi possano proliferare nel cestello della lavatrice.

► I microbi proliferano nel bucato umido.

E' bene mettere la biancheria ad asciugare appena terminato il ciclo di lavaggio.

► Le mani sporche sono un formidabile veicolo di trasmissione dei germi. Se si tocca la biancheria sporca bisogna aver cura di lavarsi accuratamente le mani.



Non dimentichiamo di

- ❖ Cambiare frequentemente la biancheria intima
- ❖ Evitare di far girare per casa indumenti utilizzati al lavoro o in palestra

CURIOSITÀ DAL PASSATO

► Nel 1846 il giovane medico ungherese Semmelweis dimostrò che bastava che i medici che assistevano le donne incinte si lavassero bene le mani per prevenire la terribile febbre puerperale, a quei tempi spesso mortale. Per strano che possa sembrare ai tempi del brillante Semmelweis i medici passavano da un'autopsia all'assistenza ad una partoriente... senza neanche lavarsi le mani.



L'istinto di protezione materna
nasce con Napisan.

HAVAS WORLDWIDE



È un istinto di protezione che nasce quando si diventa mamma. Si esprime in quei gesti e in quelle attenzioni quotidiane, in piccoli e grandi dettagli, spesso invisibili. Come quando aggiungi Napisan al detersivo, ogni volta che fai il bucato. Perché Napisan, già alle basse temperature, igienizza in profondità i tessuti dai germi e batteri, aiutando a proteggere la salute della famiglia.

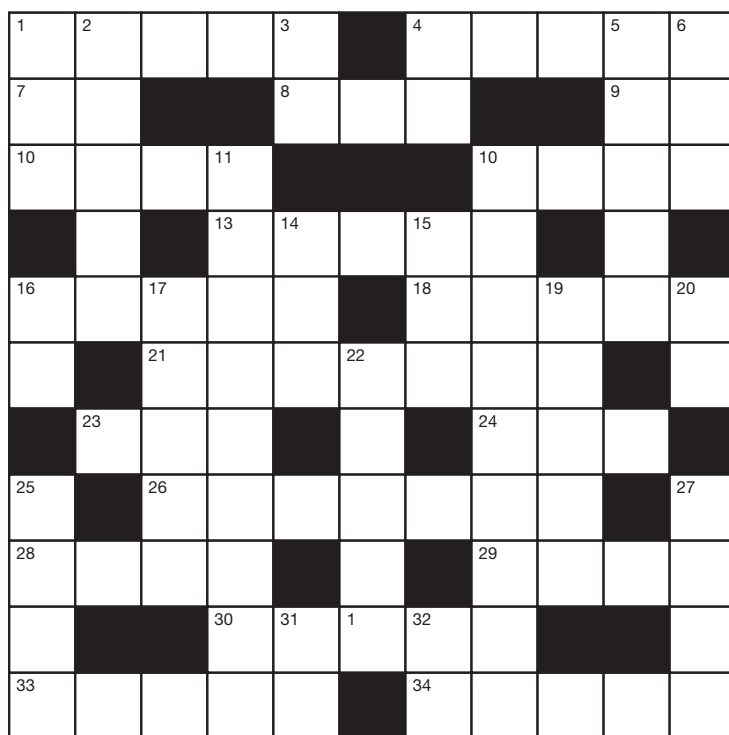
www.napisan.it

Arriva il freddo, proteggiti con le vitamine!



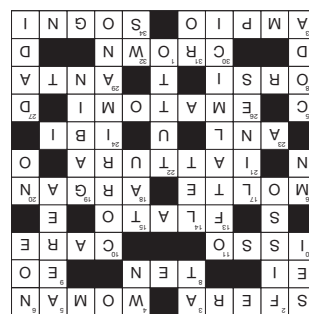
Una dieta sana può rinforzare il sistema immunitario e mettere l'organismo nelle condizioni migliori per prevenire e combattere mal di gola, raffreddore e influenza. Contro i rigori del freddo la Coldiretti propone la "dieta antigelo" ricca di vitamine e altre sostanze antiossidanti e ricca di alimenti energetici e nutrienti, in grado di dare il giusto apporto di fibre, ferro, sali minerali rafforza infatti le difese immunitarie. Le vitamine più importanti in questo tipo di alimentazione sono la vitamina A, presente in numerose verdure di stagione, ricche anche di sali minerali, come spinaci, cicoria, zucca, ravanelli, zucchine, carote, broccoletti; la vitamina B, che coadiuva l'organismo nel trasformare il cibo in energia, e si trova soprattutto in cereali integrali, avena, carne rossa, verdure a foglia verde (cavolfiori, broccoli, spinaci), tuorlo d'uovo e ceci; la vitamina C, dalle proprietà antiossidanti e toccasana per il sistema immunitario, presente soprattutto nella verdura e nella frutta fresca di stagione, come i nostri agrumi (arance, clementine, etc.) e i kiwi; la vitamina D, ottimo sostegno per il sistema immunitario e per l'umore, che d'inverno, a causa della diminuita luce solare, e' bene assumere tramite i cibi che maggiormente la contengono, come pesce, fegato, latte e uova. Da non dimenticare le proteine, tramite la giusta porzione sia di pesce che di carne bianca e rossa.

IL CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: **1.** Competizione, duello - **2.** Donna a New York - **7.** Esercito Italiano - **8.** Tenente in breve - **9.** Senso senza consonanti - **10.** Alessandro vi sconfisse dario - **12.** Costose - **13.** Gas prodotto dallo stomaco o dall'intestino ed espulso dalla bocca o dal retto - **16.** Non poche - **18.** Noto critico d'arte - **21.** Tiro mancino della sorte - **23.** Accademia Navale Lincei - **24.** Istituto Bancario Italiano - **26.** I ricordi delle botte - **28.** Grossi mammiferi - **29.** Parte dell'armadio - **30.** Tipo di vetro utilizzato nell'ottica per la sua scarsa dispersività e rifrangenza - **33.** Largo e lungo - **34.** Si fanno quando di dorme.

VERTICALI: **1.** Numero pari - **2.** Fermo, immobile - **3.** Sigla di Asti - **4.** Workstation agli estremi - **5.** Può esserlo anche una compagnia - **6.** Approdò sull'Ararat - **11.** Oculistici - **12.** Appoggiamano, gurdamano - **14.** Un colpo annullato nel tennis - **15.** Lettera greca - **16.** Sigla di Mantova - **18.** Produce pannolini - **19.** Il Jean di "Grisbi" - **20.** Risposta negativa - **22.** Il contrario di niente - **25.** Ce l'hanno molti animali - **27.** hanno sei facce - **31.** Sigla di Rovigo - **32.** Le iniziali di Scott



OCCHIO AL "SALE NASCOSTO"

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte. Elevati apporti di sodio (1 grammo di sale contiene circa 0,4 grammi di sodio.) aumentano il rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa sia indipendentemente da questo meccanismo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non introdurre più di 2 grammi di sodio con la dieta giornaliera. Due grammi di sodio corrispondono a circa 5 grammi di sale da cucina, che sono all'incirca quelli contenuti in un cucchiaino da the. Secondo le stime della Commissione Europea, il sale presente nei cibi industriali o consumati fuori casa è più del 75% e quello aggiunto nelle preparazioni domestiche è solo il 10% circa.

Le quantità di sodio nascoste nel piatto (fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione):

- ▶ 300 gr di pizza rossa o bianca = 2 gr
- ▶ 50 gr di pane (una fetta) = 0,15 gr
- ▶ 20 gr biscotti dolci (2-4 biscotti) = 0,04 gr
- ▶ 50 gr di parmigiano = 0,3 gr
- ▶ 50 gr di prosciutto crudo dolce (3-4 fette medie) = 1,29 gr
- ▶ 50 gr di prosciutto cotto (3-4 fette medie) = 0,36 gr
- ▶ 50 gr di salame di Milano (8-10 fette medie) = 0,75 gr
- ▶ 100 gr mozzarella di mucca = 0,20 gr
- ▶ 20 gr Parmigiano grattugiato (1 cucchiaino) = 0,06

OROSCOPO



ARIETE

21 Marzo e il 20 Aprile

Salute e fortuna beneficiano di un effetto positivo di breve periodo. Vivile con entusiasmo. Il **lavoro** e l'**amore** vivono un momento di assenza di influssi, nessuna novità nell'orizzonte di breve.



GEMELLI

21 Maggio e il 21 Giugno

Salute e lavoro vivono un momento tranquillo in questo inizio di anno. Buone le prospettive di **lavoro**, la **fortuna** vi assiste.



LEONE

23 Luglio e il 22 Agosto

Salute e lavoro di breve periodo non godono di influssi positivi, riguardati. In **amore** nessuna nube all'orizzonte.



BILANCIA

23 Settembre e il 23 Ottobre

Salute, amore e lavoro vivono un buon momento, la **fortuna** vi assiste.



SAGITTARIO

22 Novembre e il 21 Dicembre

In **amore** è buon periodo, approfittane. **Lavoro e salute** non vi daranno preoccupazioni.



ACQUARIO

21 Gennaio e il 19 Febbraio

Amore e salute vivono un periodo sereno, nel **lavoro** non è tempo di novità.



TORO

21 Aprile e il 20 Maggio

Salute e amore attraversano un momento equilibrato che ti permette di viverle con tranquillità. Qualche influsso positivo per la **fortuna**. Negativa l'idea di sviluppare novità nel **lavoro**. Forse meglio attendere momenti migliori.



CANCRO

22 Giugno e il 22 Luglio

Il **lavoro** entra in un periodo di buone prospettive, approfittane, la **salute** ti assiste. In **Amore** è un periodo sereno.



VERGINE

23 Agosto e il 22 Settembre

Salute e amore di breve periodo non godono di influssi positivi, riguardati. Nel **lavoro** è tempo di buttarsi in nuovi progetti.



SCORPIONE

24 Ottobre e il 21 Novembre

Salute, amore e fortuna sono in una fase priva di influssi. Nel **lavoro** buone prospettive.



CAPRICORNO

22 Dicembre e il 20 Gennaio

Lavoro e salute vi sorridono, **amore e fortuna** completano un periodo.



PESCI

20 Febbraio e il 20 Marzo

Amore e salute vivono un momento positivo. Nel **lavoro** è tempo di buttarsi, la **fortuna** vi assiste.

UN QUADRATINO DI CIOCCOLATO AL GIORNO.....



▶ Le cose più belle della vita o sono immorali, o sono illegali, oppure fanno ingrassare scriveva George Bernard Shaw. Questa regola non vale per il cioccolato che può avere effetti benefici anche se assunto in piccole quantità giornaliere, tali da non far ingrassare. Un cioccolatino al giorno (circa 7,5 grammi) riduce di un terzo il rischio di sviluppare infarto (37%), ictus (29%) o di diventare diabetici (31%). Merito dei flavonoidi di cui il cioccolato nero di qualità è ricco. Anche secondo l'autorevole parere dell'European Food Safety Authority (EFSA) una quantità di flavonoidi pari a circa 200 milligrammi, quale quella contenuta in 10 grammi di cioccolato nero, è in grado di migliorare la funzione delle nostre arterie e, quindi, apportare un beneficio alla nostra salute. Il cioccolato diventa quindi un alimento funzionale ma... occhio a non ingrassare altrimenti i benefici effetti del cacao saranno completamente annullati da quelli dell'obesità.

Benactiv[®]

ANTINFIAMMATORIO *Gola*



Puoi provarlo per



*Gola
infiammata*



*Gola
con dolore*

Pronto soccorso per il mal di gola



Benactiv Gola Spray grazie al suo principio attivo Flurbiprofene svolge un'azione antinfiammatoria e analgesica al centro del dolore per un sollievo rapido che dura nel tempo.

- Un alleato per la stagione invernale
- Azione mirata grazie allo spray direzionale
- Forma pratica e tascabile

Disponibile anche in pastiglie



Sono medicinali a base di flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione su domanda del 07/12/2011.