

Salute

Magazine

Benessere

I dolori mestruali

Protezione

Giù i tabù dalla sessualità:
alla scoperta
della città dell'amore

Cura del corpo

L'importanza di stare
bene con i piedi per terra...

Prevenzione

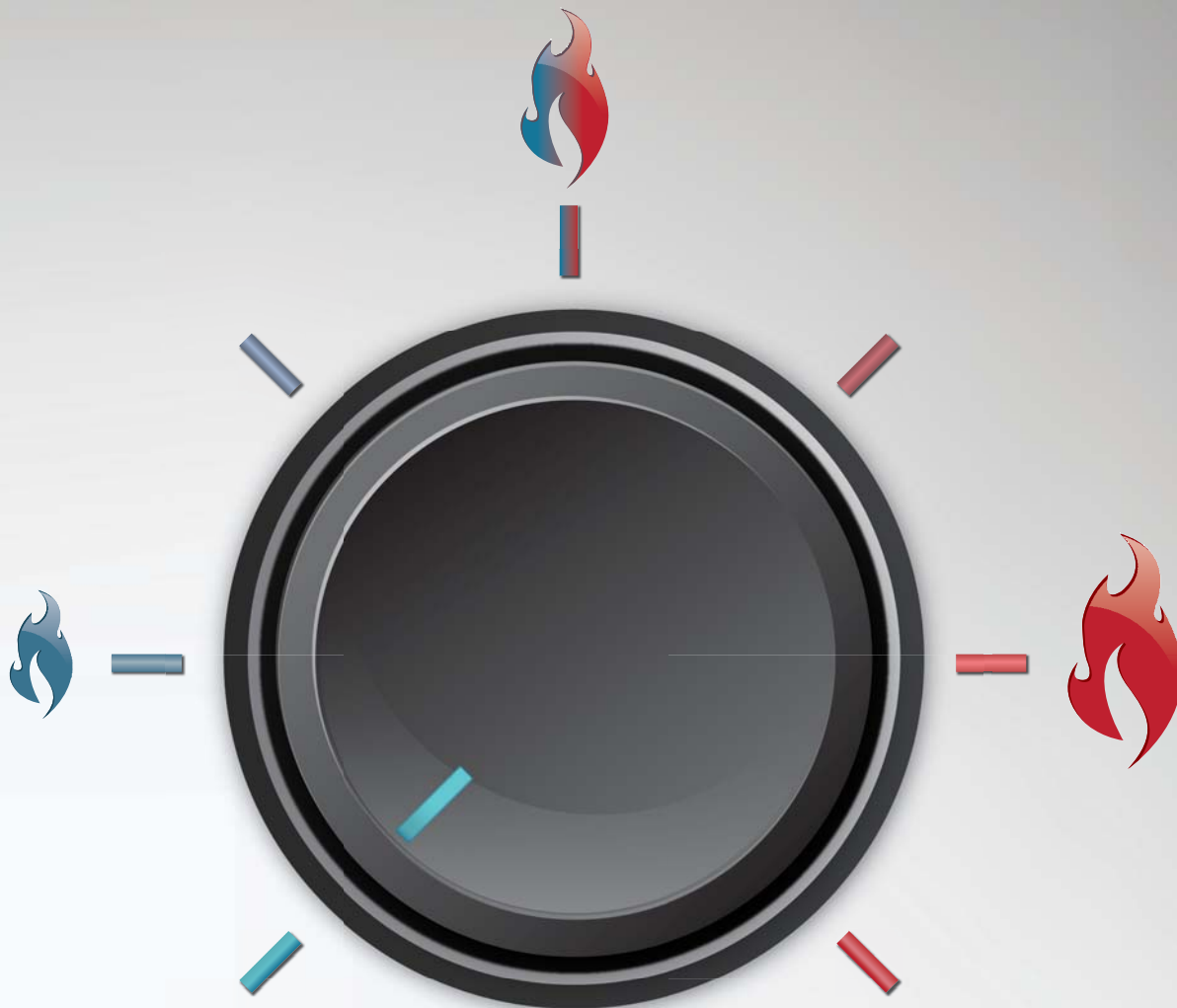
Quando il mal di gola
è nell'aria

Alimentazione

Cervello e stomaco,
amici nemici

Igiene

Piscine e palestre:
il regno di funghi e batteri



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 I dolori
mestruali

Protezione

7 Giù i tabù
dalla sessualità:
alla scoperta
della città dell'amore

Cura del corpo

10 L'importanza di stare
bene con i piedi
per terra...

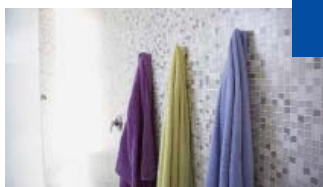
Prevenzione

13 Quando il mal di gola
è nell'aria

Alimentazione

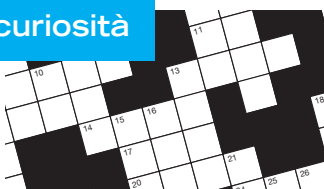
16 Cervello e stomaco,
amici nemici

Igiene

19 Piscine e palestre:
il regno di funghi
e batteri

Svago, passatempo e curiosità

22



Arriva la primavera, il clima si fa mite, le giornate si allungano e....via fuori di casa per scrollarsi di dosso le "ruggini" dei mesi invernali. Parchi, strade e palestre si riempiono di sportivi, o aspiranti tali. La seconda uscita di "Salute Magazine" arriva nel momento in cui la natura si risveglia dal letargo invernale per ricordarvi qualche buona regola da seguire per prevenire, o prontamente risolvere, quei piccoli malanni che possono rovinarci la festa di primavera. Attenzione, allora, mentre fate sport a non contrarre qualche infezione negli spogliatoi di palestre e piscine, ambienti prediletti di funghi e batteri, a tenervi alla larga, per quanto possibile, dagli inquinanti atmosferici, nemici giurati delle nostre vie respiratorie, e non solo, e a scegliere con buon senso, prima che con buon gusto, le calzature per lo sport e per la vita di tutti i giorni a tutela dei nostri piedi preziosi. Completano le pagine della rivista la tematica dei dolori mestruali, il più comune problema ginecologico, le "relazioni pericolose" tra stomaco e cervello e un richiamo alla vita sessuale serena e sicura. Con la seconda uscita "Salute Magazine" si arricchisce della rubrica "pillole di medicina" che vi aiuterà a conoscere alcuni argomenti di medicina di ampio respiro per meglio preservare la vostra salute: si parte con l'ipertensione arteriosa e l'acido urico. Il tutto affrontato, con il linguaggio divulgativo, ma sempre scientificamente corretto, come si conviene ad una rivista che ha la sua mission nella promozione del benessere fisico e mentale: "mens sana in corpore sano".

Buona Lettura
Mauro Rissa
Direttore responsabile

N. 2 - Marzo-Aprile 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@edizionsinergie.com

www.edizionsinergie.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

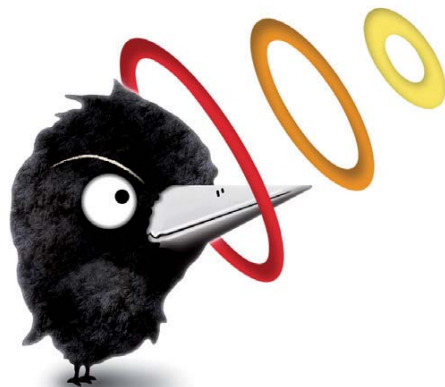
300.000 copie

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.

Dolore mestruale?



Individuato,

centrato,

passato!



Puoi provare



NUROFENELLE

Sollievo mirato al centro del dolore



È un medicinale a base di ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione ministeriale del 10/05/2012

I dolori mestruali

TRE DONNE SU QUATTRO SOFFRONO DI DOLORI MESTRUALI, IL PIÙ COMUNE PROBLEMA GINECOLOGICO

La mestruazione dolorosa, anche nota come dismenorrea¹, affligge approssimativamente l'80% delle donne e nel 30% circa dei casi può impedire le normali attività quotidiane, costringendo a letto per più ore o per alcuni giorni. Non sorprende, quindi, che i dolori mestruali siano spesso causa di assenze o scarso rendimento a scuola e sul posto di lavoro. Si distinguono due forme di dismenorrea in base alla presenza o meno di una causa specifica: la dismenorrea primaria e quella secondaria.

LA DISMENORREA PRIMARIA

La donna presenta dolori mestruali senza che via sia alcuna alterazione a carico dell'apparato genitale. I dolori compaiono in genere entro i 6-12 mesi dalla prima mestruazione (menarca) e tendono a ripresentarsi in prossimità di ogni ciclo. I sintomi sono soprattutto rappresentati da

crampi e dolori al basso ventre che insorgono alcune ore prima o poche ore dopo l'inizio del flusso mestruale. In genere il dolore ha carattere intermittente, peggiora quando il flusso mestruale raggiunge il culmine e può durare anche alcuni giorni. Il dolore a volte può estendersi anche alla schiena e alla parte interna delle cosce. Possono essere presenti anche altri sintomi quali nausea, vomito, diarrea, debolezza, mal di testa, capogiri e sensazione di testa vuota. In alcuni casi il flusso mestruale è particolarmente abbondante; in questi casi si parla di menorragia. In genere il problema si attenua dopo la prima gravidanza o scompare del tutto. In alcune donne si può ripresentare per poi scomparire di nuovo con il passare degli anni.

LA DISMENORREA SECONDARIA

I dolori in questo caso sono dovuti alla presenza di una problematica specifica quali, ad esempio, fibromi o polipi a livello dell'utero. A differenza della dismenorrea primaria in questi casi il dolore può comparire anche a distanza dal flusso mestruale e ricomparire talora dopo lunghi periodi di as-



senza. In questi casi l'individuazione ed il trattamento della causa porta spesso alla risoluzione del problema.

Attenzione se....

A volte i dolori mestruali presentano caratteristiche che suggeriscono l'opportunità di consultare subito uno specialista

- Il dolore ricompare dopo parecchi anni o persiste durante l'intero ciclo mestruale
- Sono presenti perdite ematiche tra un flusso mestruale ed il successivo
- Sono presenti altri sintomi a carico dell'apparato genitale quali perdite ematiche dopo i rapporti, dolore tra un flusso mestruale ed il successivo, sanguinamenti abbondanti, perdite vaginali.
- Presenza di dolore o perdite ematiche a livello rettale

COME AFFRONTARE I DOLORI MESTRUALI?

I comuni antinfiammatori, anche noti come FANS², sono efficaci nell'attenuare o eliminare del tutto il dolore in tre donne su quattro. I FANS rappresentano, quindi, il trattamento più utilizzato. Non esistono differenze particolari tra i diversi FANS in termini di efficacia. Chi fa la differenza tra le diverse molecole è la tollerabilità, che

I consigli della nonna

Un bel bagno caldo...spesso aiuta

Il caldo può aiutare ad alleviarne i dolori mestruali. Un bagno con l'acqua non troppo calda o l'applicazione della borsa dell'acqua calda perché favoriscono il rilassamento dei muscoli addominali e attenuano i fastidi.

Una tisana contro i dolori mestruali

Le tisane sfruttano le proprietà curative delle piante e delle spezie al fine di calmare i dolori mestruali e regalare una sensazione di relax e benessere generale. Tra le molte erbe e spezie disponibili per la preparazione di tisane da consumare due o tre volte al giorno ricordiamo la camomilla (due cucchiaini di capolini secchi per ogni tazza), lo zenzero (un cucchiaino di zenzero in polvere da versare in ogni tazza d'acqua bollente) e la melissa (due cucchiaini di melissa secca).

invece varia non di poco passando da un FANS all'altro, e la possibilità di utilizzo o meno nell'età più giovane. Tra gli antinfiammatori disponibili in commercio ibuprofene è uno dei più utilizzati per il trattamento dei dolori mestruali per la sua efficacia nel controllare la sintomatologia dolorosa e per la sua tollerabilità; il suo utilizzo è, infatti, associato ad un più basso rischio di eventi avversi gastrointestinali rispetto ad altri FANS (in ragione dell'ottimo rapporto costo/benefico ibuprofene figura nell'elenco dei farmaci che l'OMS considera necessari a un sistema sanitario di base). I farmaci antinfiammatori dovrebbero assunti appena il dolore insorge, senza aspettare che diventi troppo intenso perché a quel punto l'efficacia diventa minore. All'opposto, la loro as-

sunzione prima della comparsa dei dolori non è in genere necessaria. Molte ragazze gestiscono in modo "artigianale" i dolori mestruali, guidate dalla propria esperienza o dai consigli delle mamme o delle amiche, utilizzando prodotti farmaceutici da banco³ o rimedi non farmacologici. Molto spesso, tuttavia, vengono utilizzati prodotti a dosaggi inadeguati a controllare la sintomatologia dolorosa. Un'alternativa terapeutica di prima linea è rappresentata dall'assunzione di ormoni sessuale femminili, ossia la pillola, che si utilizza soprattutto in quei casi, invero non frequenti, in cui i FANS risultano poco efficaci. In casi particolari in cui la componente psicologica del disturbo appare particolarmente rilevante, la psicoterapia può risultare efficace.

La sindrome premestruale

Questa definizione indica una varietà di sintomi fisici (sensazione di tensione a livello mammario, gonfiore, mal di testa), psicologici (sbalzi di umore, irritabilità e depressione) e comportamentali (riduzione della concentrazione) che spesso compaiono prima del flusso mestruale e condizionano in misura variabile il vivere quotidiano della donna.

OLTRE (O IN ALTERNATIVA A) I FARMACI?

Le misure non farmacologiche sono adottate frequentemente per attenuare la sintomatologia dolorosa con un'efficacia, invero, non sempre dimostrata e che comunque varia non poco da caso a caso.

- ▶ Il magnesio, sia in fiale che in bustine, e la vitamina B1; andrebbero assunti 7-10 giorni prima della comparsa del ciclo
- ▶ La stimolazione nervosa elettrica transcutanea (TENS)
- ▶ L'agopuntura
- ▶ L'esercizio fisico nei giorni che precedono le mestruazioni può aiutare a ridurre la sintomatologia
- ▶ L'omeopatia (Magnesia carbonica, Colocynthis, Caulophyllum e Chamomilla)

Di che cosa stiamo parlando?

1. Il termine dismenorrea deriva dal greco e significa "difficoltà del flusso mensile"
2. FANS: farmaci antinfiammatori non steroidei: appartengono a questa categoria farmaci di uso comune per il trattamento dei processi infiammatori (ad esempio l'artrite), del dolore (analgesici) o della febbre.
3. I farmaci da banco sono prodotti acquistabili senza necessità della ricetta medica. Sono anche indicati con la sigla OTC, dall'inglese Over The Counter.

Giù i tabù dalla sessualità: alla scoperta della città dell'amore

NASCE LOVEVILLE, L'INIZIATIVA DI DUREX PER SCOPRIRE... QUALE CITTÀ FA L'AMORE DI PIÙ



Il sesso è pieno di tabù, proprio perchè volenti o nolenti il sesso ha molto a che fare con morale, religione e convenienza sociale. Ad esempio, fino ad un recente passato era assolutamente mandatorio fare l'amore al buio e in silenzio. La luce accesa in camera da letto o il sesso in pieno giorno erano considerati addirittura piccole depravazioni. A voler spegnere la luce era soprattutto lei, per pudicizia. Ovviamente l'intesa sessuale non ne guadagnava. La donna, poi, non poteva prendere l'iniziativa o esprimere il proprio desiderio e piacere sessuale, pena una cattiva reputazione. Per non parlare poi del requisito di illibatezza che se presente definiva virtù se assente definiva... una certa libertà di costumi. Fortunatamente

ormai il mito della verginità resiste in poche roccaforti, sorretto da salde convinzioni religiose e da una rigida morale familiare. A rivendicare il diritto a una sessualità libera e soddisfacente, anche grazie all'introduzione della pillola anticoncezionale, sono stati i movimenti femministi degli anni '70. Oggi sono davvero pochi quelli che aspettano la faticosa prima notte di nozze e per gli uomini non è più così importante essere la "prima volta" della propria compagna. Anzi, l'esperienza aiuta a migliorare l'intesa e l'appagamento. Nonostante i vecchi tabù, finalmente si va facendo strada la crescente consapevolezza che una sana e soddisfacente vita sessuale è una cosa positiva e non un peccato.

COME VEDONO LA SESSUALITÀ I GIOVANI DI OGGI?

Un giovane su tre non è soddisfatto della propria vita sessuale. Le problematiche che più affliggono le ragazze sono il calo del desiderio, il dolore durante rapporti, l'ansia da prestazione e le malattie a trasmissione sessuale, in preoccupante aumento tra le più giovani. I problemi di cui soffrono i ragazzi sono soprattutto l'eiaculazione precoce e difficoltà di erezione (ovviamente su base psicogena visto che la giovane età rende piuttosto improbabile che possano sussistere problemi organici alla base del disturbo). Spesso i ragazzi, minati nella loro sicurezza dalle incerte performance, finiscono per ricorrere a droghe e alcol che rappresentano un modo per sentirsi più sicuri e intraprendenti e per rafforzare le proprie prestazioni, anche sessuali. Il risultato è in genere l'esatto opposto in quanto queste sostanze peggiorano la soddisfazione sessuale perchè offuscano la percezione del piacere e annullano la volontà. La sessualità, in realtà, è la cosa più naturale del mondo e va vissuta in tutta la sua naturalezza, senza tabù e senza paure ma solo con il giusto senso di responsabilità.

Modi di dire

"Don't make a mistake. Cover your snake!" Recita uno slogan inglese che invita i ragazzi a proteggersi, non solo da gravidanze indesiderate, ma anche da malattie sessualmente trasmesse utilizzando il profilattico.

CURIOSITÀ DAL PASSATO

Il preservativo è così antico che risulta impossibile datarne con esattezza l'apparizione. Alcune testimonianze arrivano addirittura dall'Egitto dei faraoni. Risale al 1350 a.C. una scultura che lascia immaginare l'uso di uno strumento simile al profilattico. È plausibile che gli antichi egizi siano stati i primi a utilizzare vesciche e intestini animali ben oleati durante i rapporti sessuali.

L'IMPORTANZA DI UNA SESSUALITÀ RESPONSABILE

I giovani devono necessariamente riappropriarsi di una sessualità responsabile. Il dialogo con i genitori, aperto e sereno, in un rapporto di fiducia e di stima reciproca che permetta al giovane di aprirsi e raccontare le sue esperienze e difficoltà, è fondamentale perché egli maturi l'importanza di una sessualità consapevole. Anche la scuola può fare molto in questo ambito, promuovendo l'educazione ad una sessualità responsabile. In questo ambito rientra il progetto Safe book della Durex 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. Praticare sesso responsabile vuol dire avere rispetto di sé stessi e del proprio partner. Avere cura della propria sessualità vuol dire anche avere uno stile di vita sano ed equilibrato a partire dall'alimentazione.

Vuol dire stare lontani da eccessi e sostanze nocive come alcool, droghe o tabacco. Vuole dire avere una corretta e regolare attività fisica. La salute sessuale, infatti, passa anche attraverso la salute psico-fisica. Non solo il fisico va ascoltato ma anche il lato emotivo. È sul piano emotivo che entra in gioco anche il rispetto del proprio partner. Il sesso si fa in due, accanto ai propri bisogni e desideri ci sono quelli del partner che vanno accolti e rispettati. Rispettare se stessi e il partner vuol dire anche prendere le giuste misure cautelative per evitare gravidanze non desiderate e per prevenire le malattie a trasmissione sessuale. Usare sempre il preservativo è segno di rispetto e protezione verso il proprio partner e verso se stessi.

CHE COS'È LOVEVILLE?

Loveville è un'iniziativa promossa da Durex che si ripropone di ampliare considerevolmente la quota di persone che

traggono massima soddisfazione della vita sessuale. Solo l'8% degli italiani si dichiara, infatti, estremamente soddisfatto della propria vita sessuale. Loveville è una sorta di competizione nazionale che coinvolge 15 tra le principali città italiane e che assegnerà la qualifica di Loveville al capoluogo più passionale e sessualmente attivo d'Italia, premiando con una festa celebrativa i partecipanti che hanno dimostrato di saper fare di più e meglio l'amore. L'iniziativa è rivolta agli utenti internet residenti sul territorio nazionale (molto opportunamente l'iniziativa è aperta anche ai minori per i quali, tuttavia, l'iscrizione al sito Loveville e la comunicazione delle informazioni personali sono subordinati al consenso e alla responsabilità dei genitori o di chi esercita sugli stessi la relativa potestà ed è da questi gestita). Per decretare la città vincitrice Durex confronterà il numero di preservativi e sexy toy a scelta tra tutti i brand distribuiti in farmacia e nei mass market nel mercato nazionale venduti nel periodo che va dal 15 gennaio al 15 marzo. Solo la città che, in proporzione ai suoi abitanti, avrà utilizzato più prodotti per fare l'amore, vincerà il titolo. Una competizione all'insegna dell'amore e del sesso sicuro. Per una volta si tratta di combattere una guerra per una... giusta causa.

La tranquillità di essere protetti



Il preservativo (o profilattico o condom) non è solo il metodo contraccettivo più utilizzato e più facilmente adoperabile ma rappresenta anche il mezzo più sicuro per proteggersi dalle infezioni sessualmente trasmissibili. Il preservativo, infatti, diminuisce il rischio del contagio in quanto crea una barriera per i fluidi potenzialmente infettanti (sangue, sperma, secrezioni vaginali) e tra le mucose che possono essere infettate. È importante però conservarlo e utilizzarlo nel modo giusto:

- ▶ ad ogni rapporto adoperate un profilattico nuovo, controllando la data di scadenza
- ▶ usatelo fin dall'inizio del rapporto
- ▶ non utilizzatelo con lubrificanti oleosi perché potrebbero ridurre la sua efficacia
- ▶ attenzione a non romperlo nell'aprire la confezione
- ▶ non tenetelo in tasca, nel portafoglio o nel cruscotto dell'auto; va conservato al riparo da fonti di luce e calore

LO SAPEVATE CHE...?

Esiste un legame tra attività fisica e piacere sessuale che addirittura può portare, soprattutto le donne, a provare l'orgasmo. Gli anglosassoni lo chiamano coregasm, l'orgasmo da palestra. La ricerca dell'Università dell'Indiana, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista Sexual and Relationship Therapy, afferma che le donne riescono ad arrivare al massimo piacere durante l'esercizio fisico, soprattutto quando praticano esercizi che stimolano i muscoli addominali.

★ ★ ★ **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.



L'importanza di **stare bene** con i piedi per terra...

LA SCELTA DELLA SCARPA GIUSTA RICHIEDE BUON SENSO OLTRE CHE BUON GUSTO

Camminare è la cosa più naturale del mondo, la prima forma di autonomia che acquista il bambino che cresce, un gesto talmente naturale ed automatico da considerarlo quasi banale. Invero, dietro una normale deambulazione c'è in miracolo della natura fatto di uno scambio continuo di informazioni tra il cervello e gli organi di senso che neanche il più sofisticato computer riuscirebbe ad imitare.

Il corpo umano, infatti, è un sistema di equilibrio instabile a causa dell'altezza del centro di gravità (idealmente posto davanti alla terza vertebra lombare) rispetto a una base di appoggio ristretta (l'area compresa tra i due piedi) e della struttura composta da una successione di segmenti articolati, elementi che costituiscono fattori di instabilità. La funzione dell'equilibrio, cioè la posizione e il controllo della posizione e del movimento del corpo nello spazio, si basa su una complessa rete di sensori che individuano istante per istante la posizione di tutti segmenti corporei nello spazio, su centri nervosi che rielaborano i dati derivanti da questi sensori e su centri effettori che governano i diversi movimenti di volta in volta più opportuni ai fini del mantenimento dell'equilibrio. Il venir meno di questa complessa integra-

zione sensoriale e motoria e alla base dei disturbi dell'equilibrio e dell'andatura. Basti pensare, ad esempio, all'andatura dell'ubriaco nel quale l'acuta inibizione della funzione del cervelletto per effetto dell'intossicazione alcolica è alla base di un'andatura incerta, a gambe allargate, barcollante e con deviazioni in tutte le direzioni.

Il piede ha un ruolo centrale ai fini del mantenimento dell'equilibrio sia

quando si è fermi in piedi che quando si cammina perché si comporta come una sorta di sensore che registra gli stimoli grazie a recettori localizzati a livello della pelle, dei muscoli e dei tendini. Questi recettori sono in grado di registrare le caratteristiche della superficie su cui il piede poggia e la posizione esatta del piede. Queste informazioni vengono rapidamente trasferite al cervello che immediatamente le elabora e decide quale movimento sia più opportuno per mantenere l'equilibrio. Nel corso dell'evoluzione, a seguito dell'assunzione della stazione eretta e, quindi, della deambula-



LA CALZATURA GIUSTA

Quando scegliamo un paio di scarpe dovremmo pensare alla salute dei piedi e non solo all'estetica perché in media le indossiamo per 16 ore al giorno.

► I materiali: cuoio per la suola, pelle e fibre naturali per la tomaia, soprattutto se si trascorrono molte ore in piedi; se si suda molto orientarsi su materiali che favoriscono la traspirazione

► La forma: la punta tonda in genere è quella che si adatta meglio al piede e che risulta più comoda; la punta stretta, invece, schiaccia le dita una contro l'altra limitandone la mobilità.

► I tacchi: se troppo alti o troppo bassi possono squilibrare la postura e l'andatura perché non permettono un'omogenea distribuzione del peso sull'arco plantare; un tacco di 1-2.5 centimetri per l'uomo e 3-5 centimetri per la donna rappresenta il giusto compromesso tra estetica e salute dei nostri piedi.



zione non più su quattro zampe ma... su due gambe, i piedi si sono evoluti perdendo la loro funzione prensile (che è rimasta invece nelle scimmie) per diventare il dispositivo più importante per consentire la stabilità della persona e la possibilità di movimento. Ci sono voluti quattro milioni di anni per sviluppare il nostro piede e la nostra caratteristica

andatura. Il piede umano è la parte più particolare del nostro corpo ed è una specializzazione propria dell'uomo. In buona sostanza, l'essere bipedi è ciò che ci ha resi umani. E' evidente che un appoggio plantare non corretto, dovuto ad esempio a calzature inadeguate, può influenzare negativamente la nostra postura con ripercussioni negative a livello

delle caviglie, delle ginocchia, delle anche e di tutta la colonna vertebrale fino a interessare addirittura il posizionamento del cranio e la corretta funzione dell'apparato masticatorio. Non a caso oltre un secolo fa William M. Scholl asseriva: "Se hai male ai piedi, hai male dappertutto". I piedi, invero, nonostante siano la base di sostegno del nostro corpo, sono le nostre estremità più trascurate e spesso siamo portati a dimenticarne salvo ricordarci poi di averli quando iniziano a fare male e a protestare contro le nostre cattive abitudini. Dovremmo, invece, prestare molta più attenzione ai nostri piedi a cominciare dalla scelta delle scarpe che possono essere alleate di una buona giornata e della nostra salute oppure un continuo tormento. Le scarpe, infatti, sono strumenti fondamentale per corretta postura e di una ottimale distribuzione del nostro peso plantare. L'innegabile importanza di... tenere bene i piedi per terra.

Un aiuto da sottopiedi e plantari

Ne esistono di forma e tipo diversi e sono di notevole aiuto per restituire al piede il dovuto comfort e la stabilità necessaria. Nella scelta è importante considerare i materiali prediligendo i prodotti in lattice o gel, indicati per attutire gli urti contro il terreno permettendo la traspirazione della pelle del piede, che così resta fresco e asciutto.

Se si passano molte ore in piedi sono utili plantari apposti che forniscono un sostegno anatomico all'arco plantare prevenendo in questo modo la comparsa di dolori alle gambe e alla schiena.

Nel caso in cui i fastidi maggiori siano a carico del tallone è utile applicare una talloniera per proteggere il calcagno dagli urti del terreno ed eliminare fastidiose frizioni contro la scarpa.

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.

Quando il **mal di gola** è nell'aria

DALL'INQUINAMENTO ATMOSFERICO UNA MINACCIA PER LA SALUTE DELLE VIE RESPIRATORIE, E NON SOLO

L'inquinamento atmosferico è dovuto alla presenza di particelle di piccolissime dimensioni che vengono immesse nell'aria dalle diverse attività umane e che, per la loro composizione chimica, rappresentano una minaccia per l'uomo e per l'ambiente. Le più importanti fonti di inquinamento sono rappresentate dai processi industriali, comprese la pro-

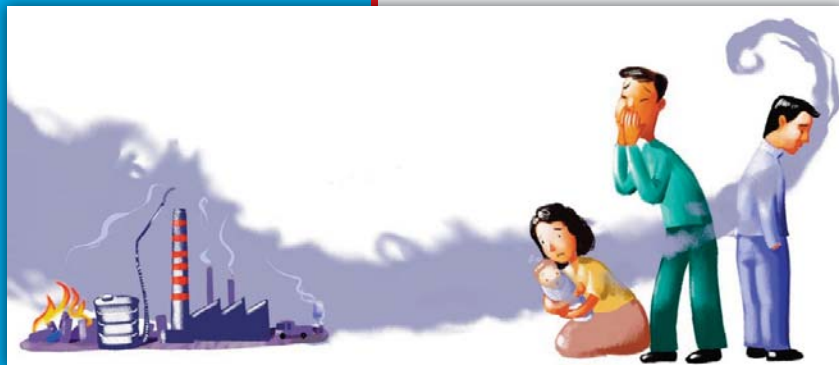
duzione di energia e le industrie manifatturiere, i trasporti, il riscaldamento delle abitazioni, specialmente a legno o a carbone, il trattamento dei rifiuti e l'agricoltura. Le attività industriali sono responsabili della quota maggiore di emissioni inquinanti anche se fortunatamente sono ubicate a distanza dalle zone residenziali ed emettono inquinanti a no-

tevole distanza dal suolo. L'inquinamento dell'aria è evidentemente un problema soprattutto delle aree urbane più trafficate e con una più alta densità abitativa in ragione delle emissioni inquinanti particolarmente rilevanti. Peraltro anche le aree periferiche non sempre sono estranee al problema perché alcuni inquinanti, in presenza di condizioni meteorologiche favorevoli, quali venti forti e condizioni di bassa pressione, possono spostarsi su lunghe distanze arrivando anche in zone suburbane o rurali.



LE POLVERI SOTTILI

Si tratta di particelle solide o liquide sospese nell'aria che vengono prodotte dalla combustione del carburante degli autoveicoli (soprattutto dalle autovetture più datate perché sprovviste dei moderni dispositivi antinquinamento), dal riscaldamento civile e dalle fabbriche e si trovano sospese nell'aria; sono anche conosciute come PM (Particulate Matter o Materia Particolata, cioè in piccole particelle). Le polveri sottili hanno una dimensione inferiore ai 10 millesimi di millimetro (10 micron) e per questo motivo possono raggiungere anche le parti più profonde dell'apparato respiratorio. Le più conosciute sono le PM10 per via della normativa anti-inquinamento e dei blocchi del traffico messi in atto dalle amministrazioni comunali per ridurre la loro concentrazione nell'aria. Le particelle più grandi non vanno oltre la cavità nasali e la cavità orale dove comunque esercitano un effetto irritante causando riniti e mal di gola. Le PM 2.5, quattro volte più piccole delle PM 10, sono meno conosciute ma più pericolose per la salute perché possono arrivare a danneggiare gli alveoli, quelle piccole cavità del polmone che ci permettono di prendere ossigeno dall'aria e di eliminare dall'organismo l'anidride carbonica. Le più pericolose in assoluto sono le Particelle Ultra Fini (UFP) perché sono talmente piccole da raggiungere gli alveoli ed entrare in circolazione nel sangue.



QUALI EFFETTI HA L'INQUINAMENTO SULLA NOSTRA SALUTE?

Gli effetti dell'inquinamento sulla nostra salute variano in relazione al tipo di inquinante, al livello di inquinamento raggiunto, alla durata dell'esposizione e alla sensibilità individuale (bambini, anziani, e persone con malattie respiratorie croniche sono particolarmente sensibili). L'esposizione di breve durata

Quando lo smog... ci prende alla gola



Non è infrequente tornare a casa dopo una passeggiata di qualche ora in centro città con un fastidioso bruciore alla gola. Le sostanze inalate con l'aria inquinata, infatti, possono svolgere un'azione irritante più o meno intensa sulle mucose della gola e favorire lo sviluppo di infezioni. A volte causano un modesto fastidio che richiede un trattamento lenitivo, in altri casi la presenza di bruciore o dolore richiede un trattamento più intenso. Nei casi in cui la sintomatologia è prevalentemente rappresentata da una sensazione di irritazione e secchezza sono particolarmente efficaci le pastiglie di antisettici del cavo orofaringeo che,

grazie alla presenza di differenti eccipienti (ad esempio ad azione balsamica), riescono a soddisfare le esigenze ed i gusti di tutti. Quando la sintomatologia è più intensa possono essere utilizzati prodotti ad azione antinfiammatoria che agiscono localmente (pastiglie o spray), che possono spegnere rapidamente il bruciore alla gola. Ovviamente non c'è indicazione all'uso degli antibiotici, se non in casi particolari e sempre secondo le indicazioni del medico.

RICORDIAMOCI CHE ...

- ❖ La comune mascherina protegge dall'inquinamento atmosferico solo in parte perché non riesce a bloccare le polveri sottili.
- ❖ Un bambino in passeggino si trova all'altezza dei tubi di scarico delle auto e ne respira direttamente le esalazioni.
- ❖ I bambini sono molto vulnerabili perché loro vie respiratorie sono più delicate e perché la loro frequenza respiratoria è maggiore di quella degli adulti
- ❖ Se si mangia in strada si ingoia anche il pulviscolo (gli agenti inquinanti si sciolgono facilmente a contatto con i grassi).
- ❖ Frutta e verdura sui banchi dei negozi sono esposte agli inquinanti atmosferici; quindi, laviamo accuratamente le verdure e sbucciamo la frutta.
- ❖ Ricambiamo l'aria nelle stanze nelle prime ore della giornata, quando la concentrazione del PM10 è più bassa
- ❖ Puliamo i filtri dei condizionatori almeno una volta l'anno

causa soprattutto irritazioni delle mucose di occhi, naso, gola e bronchi, favorendo in tal modo lo sviluppo di infezioni delle vie aeree superiori e la riacutizzazione di malattie respiratorie croniche quali la bronchite cronica¹ e l'asma bronchiale². L'esposizione prolungata può avere gravi ripercussioni sulla salute che vanno dalla cronicizzazione dei problemi respiratori, alla comparsa di malattie cardiovascolari, all'aumento del rischio di sviluppare alcuni tumori (ad esempio quello del polmone).

PERCHÉ TANTE ALLERGIE?

L'inquinamento atmosferico ha un ruolo non trascurabile anche nell'aumento della frequenza delle allergie³ a cui stiamo assistendo da alcuni anni a questa parte. Le sostanze inquinanti presenti nell'aria, infatti, provocando l'irritazione e l'infiammazione delle vie respiratorie, au-

mentano la suscettibilità a sviluppare reazioni allergiche a seguito dell'esposizione ai pollini o alle sostanze allergizzanti presenti nello stesso smog. E' per questo motivo che la maggioranza degli inquinanti atmosferici è in grado di scatenare crisi asmatiche. A ciò si aggiunga che l'effetto serra determinato dal-

l'inquinamento, causando inverni con temperature più miti, anticipa la fioritura delle piante e l'arrivo dei pollini, e con essi delle manifestazioni allergiche che, quindi, vanno sempre più frequentemente perdendo la loro ricorrenza stagionale per manifestarsi di fatto in tutto l'arco dell'anno.

Di che cosa stiamo parlando?

1. La bronchite cronica è un'affezione cronica polmonare caratterizzata da una ostruzione bronchiale, con limitazione del flusso aereo, lentamente progressiva, causata da un'infiammazione cronica dei bronchi che spesso si estende anche alle strutture dei polmoni deputate agli scambi gassosi, gli alveoli (in questi casi si parla di broncopneumopatia cronica ostruttiva o BPCO).
2. L'asma bronchiale è una malattia caratterizzata da un restringimento delle vie aeree in risposta all'inalazione di sostanze allergizzanti (ad esempio pollini) o all'esposizione a stimoli irritanti (ad esempio l'inalazione di aria secca e fredda o inquinata da sostanze chimiche).
3. L'allergia è una malattia del sistema immunitario caratterizzata da reazioni eccessive nei confronti di sostanze abitualmente innocue (ad esempio i pollini).

Cervello e stomaco, amici nemici

LE NOSTRE PREOCCUPAZIONI AFFLIGGONO
ANCHE.... IL NOSTRO STOMACO

L'apparato digerente è un bersaglio tipico dell'ansia e dello stress. Esistono disturbi della sfera psichica che spesso si trasferiscono a quella corporea (per questa ragione si parla di disturbi psicosomatici). La relazione tra stress e disturbi gastrointestinali fa parte delle conoscenze popolari più radicate: bruciore di stomaco, vomito, crampi e scariche intestinali sono piuttosto comuni anche in individui perfettamente sani subito dopo spaventi o shock emotivi. In realtà, tale relazione ha radici profonde: tra apparato gastrointestinale e cervello esistono collegamenti strettissimi perché nello stomaco e nell'intestino si trova una vera e propria rete nervosa molto complessa composta da oltre cento milioni di cellule nervose che ne gestiscono le attività e che lavorano in stretta collaborazione con il nostro cervello. Questa rete nervosa gastro-intestinale per le sue dimensioni e per le sue modalità di funzionamento è stata recentemente denominata "secondo cervello" volendo con queste definizioni indicare una particolare capacità di coordinazione delle proprie attività. Ovviamente autonomia di funzionamento non vuol dire che il cervello gastro-intestinale sia completamente autonomo: la relazione tra i "due cervelli" prosegue senza sosta in entrambe le direzioni. È noto, infatti, quanto possano pesare lo stress e le emozioni negative sulla salute dello stomaco e dell'intestino. Il "primo cervello" può alterare il normale funzionamento del "secondo cervello", interferire con i suoi ritmi e per questa via disturbare la motilità e la produzione di acidi o di molecole coinvolte nei processi digestivi e

non solo. Ma è vero anche il contrario. I disordini intestinali possono, infatti, produrre il loro effetto sul cervello centrale perché le connessioni che dal "secondo cervello" vanno al "primo cervello" sono addirittura più numerose di quelle che fanno il viaggio inverso. Non a caso già dall'antichità si credeva che la pancia fosse la sede delle emozioni e dell'inconscio. Un ruolo centrale in questo scambio relazionale è svolto dalla serotonina, una molecola nota soprattutto per il suo legame con la depressione. Quasi il 95% della serotonina del nostro organismo viene prodotta dalle cellule dell'intestino. Nella pancia questa molecola serve a regolare i movimenti del sistema gastro-intestinale e l'attività digestiva. Al tempo stesso la serotonina serve per trasmettere al cervello segnali positivi,

come la sazietà, o negativi, come la nausea. Questa notevole complessità dell'apparato gastro-intestinale rende ragione di come il suo corretto funzionamento possa essere notevolmente influenzato da due degli aspetti più tipici della nostra società: lo stile di vita poco salutare e i "mille pensieri per la testa".

PERCHÉ LO STOMACO...BRUCIA?

Lo stomaco svolge un ruolo fondamentale nella digestione, soprattutto della carne e, più in generale, degli alimenti proteici. La mucosa che riveste lo stomaco, infatti, produce enzimi digestivi che frammentano le proteine riducendole in molecole piccolissime, gli aminoacidi, che poi vengono assorbiti dall'intestino e portati dal sangue a tutti i tessuti che a loro volta li utilizzano per creare nuove proteine utili alle cellule



dell'organismo. Per svolgere queste importanti funzioni lo stomaco produce un enzima digestivo, la pepsina, che sminuzza le proteine in aminoacidi. Lo stomaco produce anche acido cloridrico, una delle sostanze più corrosive presenti in natura, che serve a facilitare i processi di digestione degli alimenti. L'acido cloridrico, infatti, modifica le proteine rendendole più idonee ad essere digerite dalla pepsina che, a sua volta, viene attivata proprio dall'acido cloridrico. Basta la vista o il profumo del cibo, o il rumore delle posate o dei piatti, o semplicemente il fatto di pensare al cibo per stimolare la produzione di succo gastrico che prepara lo stomaco ad avviare i processi digestivi all'arrivo del cibo. Le sostanze aperitive ed il consommé vengano consumati all'inizio del pasto proprio con lo scopo di favorire i processi digestivi (per lo stesso ordine di motivi questi alimenti possono spesso favorire l'insorgenza di bruciori di stomaco o accentuarli!). Quando poi il cibo arriva nello stomaco la distensione delle pareti e la stimolazione di alcuni particolari "sensori" presenti nella parete dello stomaco, sensibili a determinate sostanze chimiche ed in particolare ad alcol, caffè e proteine digerite fanno aumentare rapidamente la produzione di succo gastrico per favorire ulteriormente i processi digestivi.

E' evidente che le pareti dello stomaco, in assenza di fattori protettivi, verrebbero danneggiate dall'acidità del succo gastrico. Per evitare questo danno lo stomaco produce una sostanza biancastra e particolarmente vischiosa, il muco, che ha lo scopo di difendere la parete gastrica dalle aggressioni dell'acido cloridrico e degli enzimi digestivi. Il costituente principale del muco è una proteina, chiamata mucina, che svolge anche una funzione lubrificante. Una volta prodotto il muco rimane appiccicato alle pareti gastriche, formando una vera e propria barriera spesso un paio di millimetri che si interpone tra la parete ed il contenuto acido dello stomaco. L'elevata viscosità è particolarmente efficace nell'ostacolare la diffusione dell'acido cloridrico e degli enzimi digestivi verso la parete dello stomaco. Le cellule che producono il muco riversano nel lume gastrico anche bicarbonato che a sua volta neutralizza l'acidità del succo gastrico in prossimità della parete dello stomaco. Esiste, dunque, a livello dello stomaco un delicato equilibrio tra fattori aggressivi (acido cloridrico ed enzimi digestivi) e fattori protettivi (muco e bicarbonato): se per un qualche motivo l'equilibrio si rompe...il gioco è fatto e lo stomaco va in fiamme.

IL CERVELLO E...

IL BRUCIORE DI STOMACO

Il bruciore di stomaco, anche noto come pirosi o acidità gastrica, è una condizione talmente frequente che è quasi impossibile trovare persone che non ne abbiano mai sofferto. Solitamente il paziente riferisce, per l'appunto, una fastidiosa sensazione di bruciore che è espressione dell'effetto irritante dei succhi gastrici acidi sulla mucosa che riveste all'interno lo stomaco. A volte il bruciore viene avvertito in sede retrosternale, ad indicare la presenza di reflusso gastro-esofageo, ovvero di una risalita di succhi gastrici dallo stomaco all'esofago. La mucosa che riveste l'interno dell'esofago infatti, a differenza di quella che riveste lo stomaco, non presenta alcuna protezione nei confronti dell'azione irritante del succo gastrico che quando arriva nell'esofago, quindi, induce bruciore. L'acidità gastrica è il sintomo principale di uno squilibrio a livello della mucosa gastrica tra fattori aggressivi e fattori protettivi che determina una infiammazione, in genere lieve, della mucosa gastrica: la gastrite. Un aumento della produzione di succo gastrico acido o la riduzione dell'efficacia dei meccanismi di protezione è alla base della comparsa del bruciore di stomaco. Le cause di aumentata secrezione acida dello stomaco possono

Alimenti amici e nemici della gastrite

AMICI

- ❖ Pane e pasta
- ❖ Olio d'oliva e altri oli vegetali
- ❖ Carni magre bianche, da preferire a quelle rosse
- ❖ Pesci d'acqua dolce
- ❖ Alimenti ricchi di calcio e vitamina B: mandorle, cereali integrali, legumi, verdure a foglia verde scuro
- ❖ Tofu
- ❖ Fagioli
- ❖ Aceto di mele (invece dell'aceto normale)
- ❖ Frullati di spinaci o carote
- ❖ Yogurt



NEMICI

- ❖ Cereali: riso, amido, frumento
- ❖ Carne: carni rosse o tagli particolarmente grassi
- ❖ Pesce: salmone, anguille e ainghe
- ❖ Grassi e oli: condimenti cremosi per insalate, olio di palma
- ❖ Latticini: frullati, formaggi, ricotta, gelati, panna
- ❖ Verdure: cipolla cruda, cavoli, broccoli
- ❖ Frutta: frutta acerba, noccioline, limoni, arance, mirtilli, ananas, pomodori
- ❖ Dolci: biscotti al burro, cioccolato
- ❖ Bevande: tè, caffè, liquori, bevande gassate

essere molteplici e variano dalle condizioni di stress, all'abuso di farmaci, all'ingerimento di alcuni cibi particolarmente "gastritogeni". Una influenza notevole sul disturbo gastrico è esercitata dallo stress in tutte le sue forme. Il "primo cervello" infatti, interagendo con il "secondo cervello" svolge un ruolo fondamentale nel regolare la motilità dello stomaco e produzione di acido. Non sorprende, quindi, che chi soffre di ansia o è stressato produca una maggiore quantità di succhi gastrici e, al tempo stesso, presenti una ridotta motilità dello stomaco. Il succo gastrico acido prodotto in quantità maggiori non viene, quindi, adeguatamente rimescolato con gli alimenti. Da ciò deriva da un lato una maggiore aggressività del succo gastrico acido nei confronti dello stomaco perché non viene adeguatamente neutralizzato dagli alimenti e dall'altra una minore efficienza dei processi digestivi. Il risultato è che la persona avverte una continua tensione nella zona dello stomaco, accompagnata da senso di pesantezza e di bruciore. Considerando le molteplici problematiche con cui giornalmente ci si confronta non sorprende che lo stress finisca per configurarsi come una delle cause più comuni di mal di stomaco. E' un pò come se scaricassimo le nostre tensioni, a prescindere dalla loro natura (dai problemi al lavoro alle incomprensioni con i familiari, alla preoccupazione per un'interrogazione o per esame....), sul nostro corpo che reagisce con un forte senso di bruciore all'altezza dello stomaco e una sensazione di nausea. Nel mo-

mento in cui sono state escluse tutte le possibili cause organiche di gastrite è lecito, quindi, ipotizzare che il disturbo possa avere origine psicologica perché... "lo stomaco non vuole pensieri".

CHE FARE PER IL BRUCIORE DI STOMACO?

La gastrite deve essere trattata per alleviare la sintomatologia del paziente e, soprattutto, per evitare che diventi un problema persistente, la gastrite cronica, e magari si complichino con la comparsa di una lesione delle mucose, l'ulcera, che a sua volta può ulteriormente complicarsi con problematiche piuttosto rilevanti quali le emorragie o la perforazione della parete del viscere. Uno stile di vita sano è il primo passo per ovviare a questo fastidiosissimo sintomo ed è importante seguire delle semplici regole quotidiane. Innanzitutto è bene smettere di fumare, evitare sia i cibi pesanti soprattutto a cena che un largo consumo di alcool e di bevande gassate. L'attività fisica regolare aiuta lo stomaco a lavorare meglio e rappresenta un vero toccasana anche per lo stress, mentre l'obesità si associa frequentemente al reflusso di acido gastrico nell'esofago.

Alcuni alimenti particolarmente irritanti per lo stomaco devono essere evitati. La sensibilità individuale per i diversi alimenti varia molto da un individuo ad un altro anche se alcuni cibi, quali cipolle e passato di pomodoro, finiscono per favorire il bruciore di stomaco in quasi tutte le persone con storia di pirosi. Anche il modo di cucinare gli alimenti è importante: i fritti dovrebbero essere

E SE LA DIETA NON BASTA?

Alcuni farmaci da banco di automedicazione, quali quelli a base di alginato, rappresentano un rimedio efficace perché il loro meccanismo d'azione protegge l'apparato gastrico dal bruciore impedendo l'azione aggressiva dell'acido cloridrico sulle pareti interne dello stomaco e dell'esofago. L'alginato assunto per via orale infatti raggiunge lo stomaco dove, attraverso una reazione chimico-fisica con l'acido cloridrico, sviluppa uno strato di gel protettivo senza alterare il pH. Si tratta di una vera e propria barriera fisica che impedisce efficacemente al succo gastrico di risalire verso l'esofago e ne garantisce la permanenza nello stomaco dove la sua presenza è importante per i processi digestivi. Sono anche disponibili farmaci che riducono la produzione di acido cloridrico o lo neutralizzano. Se il disturbo persiste.... consultare un medico.

evitati mentre dovrebbero essere privilegiati il forno, la griglia, il vapore, il microonde, la lessatura, il cartoccio, che permettono la cottura con un minimo utilizzo di grassi. E' preferibile, inoltre, aggiungere i condimenti a fine cottura e in piccole quantità prediligendo l'olio extravergine di oliva.

Quando la nonna... (raramente) sbaglia

Nell'immaginario collettivo il brodino di carne è un vero toccasana per chi ha mal di stomaco. In realtà il brodo di carne contiene frammenti di proteine, denominati peptoni, che stimolano potentemente la secrezione di acido cloridrico nello stomaco. Quando si dice "dalla padella nella brace".

Piscine e palestre: il regno di **funghi** e **batteri**

LO SPORT FA BENE MA... ATTENZIONE AGLI SPOGLIATOI,
REGNO DI FUNGHI E BATTERI

L'attività fisica è un vero toccasana in grado di ricaricare con l'energia giusta sia il corpo che la mente. Non esistono controindicazioni all'attività fisica se non quelle dettate dal buon senso che suggeriscono di non sforzarsi oltre le proprie possibilità. Lo sport all'aria aperta ha l'indubbio vantaggio di "ricaricare le pile" immediatamente spazzando via stress, rabbia e tristezza ma reperire aree adeguate sotto casa è sempre più difficile, soprattutto nelle città dove traffico intenso e smog sono in grado di spegnere le velleità atletiche anche negli sportivi più motivati. Se a ciò si aggiungono le condizioni climatiche non sempre favorevoli, non sorprende che palestre e piscine siano ormai diventate un luogo di culto per gli sportivi cittadini di ogni età.

Nel frequentare questi ambienti è bene, tuttavia, che gli sportivi ricordino che spogliatoi, piscine e docce rappresentano l'habitat ideale per la proliferazione di funghi e batteri responsabili di potenziali infezioni e per tale ragione occorre prestare molta attenzione. Nell'acqua delle piscine possono essere presenti germi resistenti al cloro che provocano diarrea mentre le vasche di acqua riscaldata utilizzate per

l'idromassaggio sovente ospitano batteri responsabili di infezioni cutanee. Funghi, virus, batteri crescono indisturbati anche nelle micro-raccolte di acqua presenti negli spogliatoi o nelle docce. Le condizioni di caldo-umido di palestre, vasche e spogliatoi, dove è frequente il ristagno di acqua, facilitano la proliferazione dei microbi e, di conseguenza, aumen-

tano il rischio di contrarre infezioni. Il fatto poi che tante persone, soprattutto sudate, usufruiscano degli stessi locali servendosi dei medesimi attrezzi amplifica la possibilità di contrarre infezioni. I bambini sono più esposti degli adulti a questo rischio in ragione della scarsa attenzione che pongono alla cura dell'igiene.

Si tratta generalmente di patologie



Prima

Scegliete bene l'abbigliamento da usare in palestra. E' bene utilizzare indumenti comodi, realizzati in tessuti naturali che favoriscano la traspirazione e facilitano, quindi, la dispersione di calore. Non dimenticate ciabatte o scarpe di gomma, l'accappatoio, un asciugamano per il viso ed uno abbastanza grande da stendere sulle le panche durante l'esercizio fisico e un cambio completo pulito; ricordatevi anche calze e scarpe di ricambio perché è meglio differenziare le scarpe con le quali viene svolta l'attività fisica da quelle usate per andare in giro.

Durante

Non camminate mai a piedi scalzi per evitare il contatto con i germi che si trovano su attrezzi o sui tappetini o a bordo piscina e coprite con un cerotto piccole ferite, graffi o screpolature che potrebbero infettarsi. Gli attrezzi della palestra vengono utilizzati da molte persone; meglio, quindi, dotarsi di un asciugamano abbastanza grande da coprire le panche sul quale potersi adagiare o sedere durante l'esercizio. Questo è importante per salvaguardare la nostra salute ed è un segno di rispetto nei confronti di chi utilizzerà quell'attrezzo dopo di noi. Prima e dopo il bagno in piscina disinfettate i piedi con un prodotto igienizzante specifico presente generalmente in tutti gli spogliatoi (lo si trova di fianco alle docce).

Dopo

Se decidete di fare la doccia ricordatevi di tenere sempre le ciabatte o di indossare calzini in gomma e di evitare di appoggiarvi alle pareti. Utilizzate un accappatoio o un asciugamano pulito per asciugarvi accuratamente. Abituate il bambino a usare sempre e solo il suo accappatoio o asciugamano evitando di prestarlo o scambiarlo con altri. Assicuratevi che dopo la doccia, prima di infilare calze e scarpe, i piedi siano ben asciutti. L'ambiente caldo-umido che si viene a creare quando si calzano le scarpe con i piedi non del tutto asciutti favorisce, infatti, la proliferazione microbica. I vestiti sudati e le ciabatte utilizzate negli spogliatoi vanno riposte in un sacchetto di plastica, così da non sporcare la borsa della palestra.

...e una volta a casa, prima del meritato riposo

Le borse utilizzate per lo svolgimento dell'attività fisica sono veri e propri ricettacoli di germi e batteri. Tra accappatoi, asciugamani umidi e biancheria sporca i microbi trovano l'ambiente ideale dove crescere e moltiplicarsi. E' buona norma, quindi, svuotare subito la sacca da palestra mettendo a lavare tutti gli indumenti sporchi e sudati, utilizzando un disinfettante, e stendendo all'aria l'accappatoio e gli asciugamani. Anche la borsa andrebbe igienizzata almeno una volta al mese (sarebbe consigliabile optare per un modello che possa essere lavato facilmente in lavatrice).

non gravi ma comunque fastidiose quali ad esempio il piede d'atleta (infezione da parte di un fungo che causa prurito e piccole piaghe sulla pelle generalmente tra le dita) o le verruche (infezioni causate da un virus - il papilloma virus - che si localizzano per lo più sui piedi, sulle mani, sulle ginocchia e sui gomiti). La scrupolosa pulizia e disinfezione degli ambienti con prodotti idonei è il principale rimedio per prevenire l'annidamento dei germi nelle palestre e nelle piscine.

La prima fondamentale accortezza dello sportivo è, quindi, quella di scegliere una palestra dove le norme igienico-sanitarie di base siano rispettate, dove cioè sia prevista un'accurata pulizia quotidiana, sia delle attrezzature sportive che degli spogliatoi.

Meglio informarsi prima che essere pentiti poi, magari chiedendo a qualche conoscente che già frequenta quella struttura o chiedendo di poter visionare la palestra e l'area spogliatoio prima di iscriversi. Ma se è vero che fidarsi è bene ma non fidarsi è meglio, ecco allora che l'adozione di poche semplici regole di buon senso mette al riparo gli sportivi da sgradevoli sorprese.

LO SAPEVATE CHE...?

Nell'antichità la Palestra non serviva soltanto per temperare il fisico, ma era anche un luogo di incontri e passioni, dove l'educazione fisica si intrecciava con quella spirituale ed intellettuale (*mens sana in corpore sano*).



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.

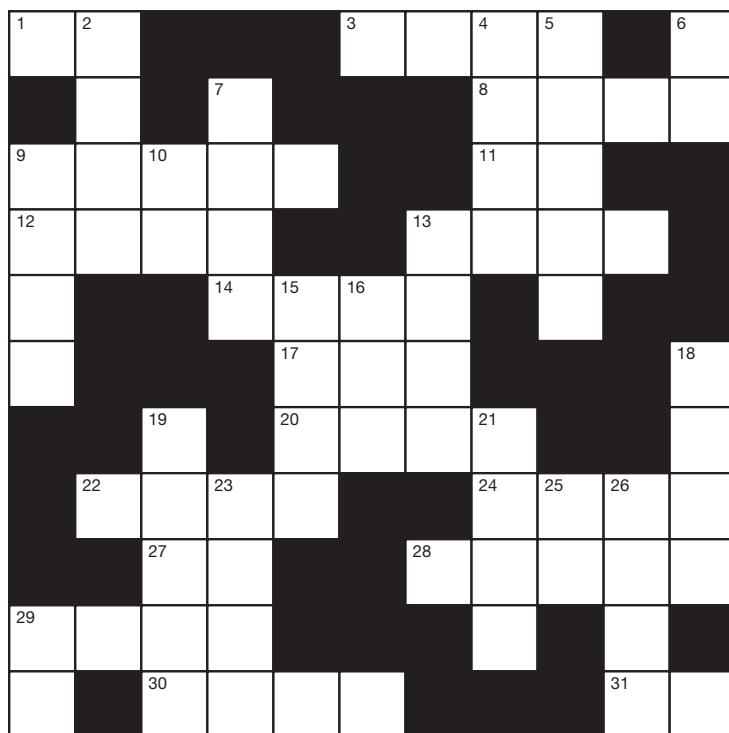
www.napisan.it

HAI MAI MISURATO LA PRESSIONE ARTERIOSA?

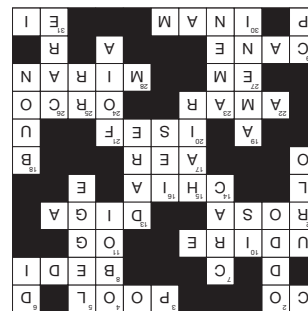
Potresti essere uno dei circa 15 milioni di italiani affetto da ipertensione arteriosa. Solo la metà delle persone che hanno pressione alta, ne sono consapevoli

La pressione arteriosa è la pressione esercitata dal sangue, pompato con forza dal cuore, sulla parete delle arterie che distribuiscono il sangue nell'organismo. Dal momento che il cuore batte ad intervalli regolari, è possibile distinguere una pressione "massima", o "sistolica", che corrisponde al momento in cui il cuore pompa il sangue nelle arterie, ed una pressione "minima", o "diastolica", che corrisponde alla pressione che rimane nelle arterie momento in cui il cuore si ricarica di sangue per il battito successivo. Oggi sono disponibili apparecchi per l'automisurazione domiciliare della pressione arteriosa che consentono una rilevazione automatica. E' importante che vengano utilizzati apparecchi attendibili e che le dimensioni del bracciale di gomma dello strumento siano adeguate. Nel caso di bambini o di adulti molto magri è necessario utilizzare bracciali di dimensioni minori di quelle standard, mentre nel caso di persone molto robuste o di pazienti obesi, il bracciale dovrebbe avere una lunghezza superiore. Quando misura la sua pressione il paziente dovrebbe essere rilassato, seduto comodamente da almeno cinque minuti, in ambiente tranquillo, con temperatura confortevole. Non si dovrebbero assumere bevande contenenti caffeina nell'ora precedente, né aver fumato da almeno un quarto d'ora (anzi, non si dovrebbe fumare mai!). Non importa quale braccio venga usato per la misurazione, ma bisogna ricordare che esistono a volte differenze sensibili nei valori misurati nelle due braccia. In tali casi, si dovrà utilizzare per la misura il braccio con la pressione più elevata. Viene considerata normale una pressione massima inferiore a 140 millimetri di mercurio e una pressione minima inferiore a 90 millimetri di mercurio. Maggiori informazioni sono reperibili sul sito www.sisa.it

IL CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1. Le prime di collina - 3. Piscina in Inghilterra - 8. Il Kabir attore indiano - 9. Sinonimo di sentire - 11. Alloggio in centro - 12. Colore intermedio tra il bianco e il rosso - 13. Sbarramento fluviale - 14. Baia del Sud della Sardegna - 17. Lo era l'aria per i latini - 20. Scuola per futuri atleti - 22. Amare ... alla Dante - 24. Lo è Shrek - 27. Electro Magnetik - 28. Il Hrovatin che morì con Ilaria Alpi - 29. Si dice sia il miglior amico dell'uomo - 30. Sigla di una vecchia mutua - 31. Esercito Italiano



VERTICALI: 2. Massimo, ex difensore del Milan - 4. Strumenti musicali d'ebano - 5. La detta chi spadroneggia - 6. Preposizione semplice - 7. Rumore di cosa che si spacca o crolla - 9. Grido forte e prolungato - 10. Sigla di Isernia - 13. Contrario di ricevere - 15. Capelli in inglese - 16. Informatica e Servizi (sigla) - 18. Precede giorno nel saluto - 19. Lo si dice di luoghi ridenti, piacevoli - 21. Eccitazione sessuale propria degli animali - 23. Conclude la preghiera - 25. Sono doppie in sparire - 26. Affettuose, costose - 29. Casella postale

OROSCOPO



ARIETE

21 Marzo - 20 Aprile

Nel lavoro, avrete un grande sostegno dal pianeta Giove, l'angelo custode delle buone occasioni e dei favori della fortuna. **In amore** andate alla conquista, come in guerra. Ma siate anche capaci di premure, riguardi, continue manifestazioni di affettuosità nella fase del corteggiamento.



GEMELLI

21 Maggio - 21 Giugno

In amore applicate le arti della seduzione di continuo, senza cattiveria o premeditazione, mossi da una sorta di curiosità, per fare esperienze diverse. **Salute**. Avrete voglia di apparire al meglio delle vostre possibilità. Potrebbe farsi strada nella vostra mente l'idea di ricorrere ad un trattamento estetico o chirurgico impegnativo.



LEONE

23 Luglio - 22 Agosto

Salute. Lavorate sull'autostima, e se dopo averlo fatto vi sentite sempre giù, allora dateci dentro con forbici e colore sui capelli! **Moda e Bellezza**. Piuttosto che a una diva del firmamento hollywoodiano, assomiglierete a una geisha raffinata e moderna.



BILANCIA

23 Settembre - 23 Ottobre

Denaro. Anche se la tenuta economica sarà garantita, tenete d'occhio la tendenza a spendere per capi d'abbigliamento alla moda ma poco valorizzanti, o per piccoli oggetti di arredo di dubbia qualità. **Amore**. Avrete voglia di sensazioni intense, di vivere avventure eccitanti.



SAGITTARIO

22 Novembre - 21 Dicembre

Moda e Bellezza. Un po' meno energiche del solito e un po' più contemplative. **Amore**. Anche chi è libero potrà sentirsi pervaso da un senso di insoddisfazione. Esercitare pazienza ed empatia, potrà essere faticoso, ma sarà l'unico modo per uscire dall'impasse.



ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Amore. Giove vi esorta a godervi la vita, a divertirvi e conoscere gente, mentre Urano vi offre le opportunità per allargare il giro delle vostre amicizie, magari in direzioni inaspettate o insolite. **Salute**. Quest'anno dovrete economizzare sulle vostre forze, perché le energie non saranno sempre al top.



TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Nel lavoro, essere pragmatici, ma leggeri, seri, ma non seriosi sarà la vostra missione: prolifici, ma non granitici, saprete coniugare impegno e ironia. **Amore e famiglia**, il clan di amici o familiari costituirà un bene rifugio più prezioso dell'oro.



CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Amore e famiglia vi daranno ancora qualche grattacapo: tensioni, lotte di potere, conflitti che dovrete risolvere senza imposizioni ma con il classico pugno di ferro in guanto di velluto. **Lavoro**. Siate distaccati (per quanto ci riuscite, ovvio...) e prendete una decisione solo quando non siete sotto l'effetto dell'ira o del rancore.



VERGINE

23 Agosto - 22 Settembre

Salute. Prevenite il rischio di somatizzazioni a carico della schiena con terapie dolci o esercizi di distensione e rilassamento. Bevete molta acqua e dedicatvi magari anche ad attività manuali, che aiutino a scaricare le tensioni. **Lavoro**. La strada sarà quasi in discesa per la facilità con cui certe situazioni andranno a posto.



SCORPIONE

24 Ottobre - 21 Novembre

Salute. Stanchi di avere un budino al posto della tartaruga? Questo è il vostro anno, amici! **Lavoro**. Tempismo e motivazione vi garantiranno entrate extra.



CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Lavoro. La competizione di sicuro non vi spaventa e vi impegnerete a fondo per raggiungere i vostri obiettivi. **Salute**. Alcune rigidità psicofisiche si stanno sciogliendo come neve al sole; non abbassate la guardia ed evitate exploit troppo faticosi.



PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Amore. L'amore vi riserverà più di una dolce sorpresa, con compagni o nuove conoscenze galvanizzanti sotto ogni profilo, anche e soprattutto quello dell'Eros. **Denaro**. Le stelle vi permetteranno un approccio rilassato e la diminuzione di qualche assillo economico.

SAI COS'È L'ACIDO URICO?

A partire dalla mezza età, un italiano su quattro presenta aumentati livelli circolanti di acido urico

L'acido urico è un sostanza che deriva sia dalla distruzione delle cellule dell'organismo vecchie o danneggiate sia da alcuni alimenti comuni. Carne e frutti di mare ne sono particolarmente ricchi; anche gli alcolici (soprattutto i superalcolici e la birra) e le bevande contenenti fruttosio favoriscono l'aumento dei livelli di acido urico nel sangue. Quando questi livelli superano i 6 mg/dL l'acido urico tende a precipitare a livello delle articolazioni determinando arrossamento, gonfiore e dolore intenso. L'articolazione dell'alluce è quella più frequentemente colpita (da qui il termine podagra, dolore al piede) ma possono essere colpite anche caviglie, ginocchia, anche, polsi. Oggi la gotta è la forma di artrite più frequente nell'anziano. Colpa delle abitudini alimentari (troppa carne, troppe bevande contenenti fruttosio, troppi alcolici) che nel corso di pochi decenni hanno fatto raddoppiare i livelli di acido urico nel sangue. La notevole diffusione dell'iperuricemia nella popolazione rappresenta un problema importante perché l'acido urico, quanto presente in circolo a concentrazioni aumentate (più di 6 mg/dL), non solo può danneggiare le articolazioni ma può determinare importanti problemi a livello dei reni e dell'apparato cardiovascolare. Numerosi studi dimostrano, infatti, che il fatto di avere aumentati livelli di acido urico nel sangue aumenta al rischio di sviluppare diabete, ipertensione e malattie a carico del cuore, del cervello e dei reni. Tenere sotto controllo l'uricemia è quindi quanto mai opportuno. Parlane con il tuo medico che ti saprà consigliare al meglio.

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 di Callosità** per la rimozione istantanea delle cellule morte.



www.drscholl.it



piedi da amare