

Salute

Magazine



Benessere

E' primavera, tempo di sport all'aria aperta

Protezione

Giù i tabù: parliamo di piacere sessuale

Cura del corpo

Le regole del piede sano

Prevenzione

Anche a primavera il mal di gola è di casa

Alimentazione

Cambi di stagione: attenzione allo stomaco

Igiene

Arriva la primavera, tempo di pulire a fondo la nostra casa



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

Benessere

5 E' primavera, tempo di sport all'aria aperta



Protezione

7 Giù i tabù: parliamo di piacere sessuale



Cura del corpo

11 Le regole del piede sano



Prevenzione

13 Anche a primavera il mal di gola è di casa



Alimentazione

16 Cambi di stagione: attenzione allo stomaco



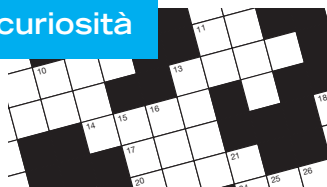
Igiene

19 Arriva la primavera, tempo di pulire a fondo la nostra casa



Svago, passatempo e curiosità

22



Il cambio di stagione sembra quest'anno più "balzerino" del solito, con sbalzi di temperatura continui che mettono a dura prova le capacità di adattamento del nostro organismo. A ciò aggiungete la transizione dall'ora solare all'ora legale e... il gioco è fatto: arriva il "mal di primavera", portandosi dietro stanchezza fisica, mal di testa e sonnolenza, espressioni del graduale adattamento del nostro organismo alle variazioni repentine della temperatura e alle giornate che si allungano. Anche i disturbi di stomaco si riacutizzano spesso in primavera segnando il passo del cambiamento climatico, ed i malanni che pensavamo di aver lasciato alle spalle insieme alle basse temperature, mal di gola in primis, favoriti dagli sbalzi di temperatura, tornano a farsi sentire. L'adattamento dura poco e presto i fastidi lasceranno il posto alla freschezza dei profumi e dei colori da godere a fondo.

Questa terza uscita di "Salute Magazine" ci fornisce qualche consiglio utile su come superare indenni questi piccoli disagi e ci ricorda qualche regola pratica per gestire le tradizionali "pulizie dell'Acqua Santa", per togliersi di dosso le ruggini invernali senza incorrere in problemi muscolari e per prenderci cura dei nostri piedi, che ci sostengono, ci portano dovunque e reggono tutto il peso del nostro corpo ogni giorno. La primavera risveglia anche gli istinti passionali; e allora, giù i tabù e parliamo anche del piacere sessuale.

Buona Lettura
Mauro Rissa
Direttore responsabile

N. 3 - Maggio-Giugno 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

Marta Beretta - 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.

E' primavera, tempo di **sport all'aria aperta**

La primavera è nell'aria, le giornate si allungano ed il clima si fa progressivamente più mite e aumentano le occasioni per una giornata di svago all'aperto: passeggiate nei parchi o nei boschi, uscite di gruppo in bicicletta o escursioni in montagna.

Per strada c'è sempre più gente in tenuta ginnica che si cimenta a fare

CON LA BELLA STAGIONE ORMAI ALLE PORTE, AUMENTA LA VOGLIA DI FARE SPORT. ATTENTI PERÒ ALLE "RUGGINI" INVERNALI...

sport, complice la tanta voglia di stare all'aria aperta. L'attività fisica è davvero la principale strada per il benessere, soprattutto se praticata

in modo regolare e all'aria aperta. Il cambio di stagione è l'occasione giusta per ritrovare la carica, migliorare l'umore, stimolare l'organi-



smo e tonificare i classici punti deboli della nostra linea: pancia, fianchi e cosce.

Non è un caso che molte persone proprio in questo periodo, come risvegliandosi da un lungo letargo, si iscrivano in palestra o in piscina quasi a voler recuperare, attraverso il movimento, uno stato di buona salute che i malanni invernali avevano in qualche modo sopito. In primavera gli amanti del jogging, dell'esercizio fisico, dello sport all'aria aperta vengono allo scoperto e i parchi cittadini si riempiono di persone in tuta, di tutte le età.

Purtroppo cominciare a fare sport proprio in questo periodo dell'anno non è proprio la cosa più saggia, e bisogna adottare molte accortezze perché rimettere in moto muscoli poco o nulla allenati può comportare qualche rischio di andare in-

NEL RIPARTIRE RICORDATI CHE....

❖ Se sei allenato e hai praticato sport tutto l'inverno, è utile ridurre un po' il carico di lavoro in primavera, affrontando allenamenti meno faticosi e privilegiando gli esercizi aerobici.

❖ Se riparti dopo una pausa invernale è bene riprendere con gradualità, magari con lunghe passeggiate all'aria aperta e qualche esercizio con poco peso.

❖ Fare stretching prima e dopo l'attività sportiva prepara i muscoli all'attività fisica e favorisce il recupero dopo la fatica.

❖ Se senti che l'allenamento è troppo faticoso è bene ridurre lo sforzo o fermarsi e riprendere fiato.

❖ Se sudi molto è utile assumere integratori salini.

❖ La temperatura in primavera è mutevole; l'ideale sarebbe vestirsi a strati in modo da potersi alleggerire o coprire a seconda della temperatura.

Il mal di primavera

Anche se la primavera è certamente una nostra alleata, non sono pochi quelli che riferiscono stanchezza fisica, mal di testa, sonnolenza. E' il mal di primavera, espressione del graduale adattamento del nostro organismo alle variazioni repentine della temperatura e alle giornate che si allungano. Tra i sintomi primaverili c'è anche l'insonnia occasionale dovuto ad un cambiamento che riguarda l'alternanza tra sonno e veglia. Il nostro corpo deve adeguarsi alle modificazioni dell'orologio solare, ma questo processo è piuttosto lento, tanto che lo si può paragonare a quello che avviene quando siamo soggetti ad un cambiamento di fuso orario. Ad aggiungersi a questa lenta mutazione subentra anche il passaggio all'ora legale, molto risentito da grandi e piccini. Ovviamente, se la notte non si riesce a dormire, di giorno difficilmente si riesce ad essere attivi. Per contrastare il mal di primavera l'attività fisica regolare ed una sana alimentazione sono rimedi formidabili. E' bene far ricadere le proprie scelte culinarie su cibi leggeri e nutrienti, prediligendo soprattutto frutta e verdura (meglio se consumate crude) particolarmente ricche di vitamine, di fibre, di antiossidanti e di sali minerali. Riduciamo senza esitazione sale, alcol, cibi ricchi di grassi e pasti troppo abbondanti per evitare quella spiacevole sensazione di avere un macigno sulla pancia. E' bene consumare i cibi con regolarità evitare e di saltare i pasti. Bere tanta acqua, ma anche frullati e spremute fatte in casa, ricche di vitamine e altre sostanze utili per l'organismo. Attenzione a non sottovalutare l'esigenza di sonno e riposo. Le giornate si allungano, ma è bene non affaticare l'organismo con troppe ore di attività e poche di sonno.

contro a strappi o contratture ai muscoli, mal di schiena, distorsioni, dolori articolari.

La prima regola, se si vuole iniziare un'attività fisica, è non esagerare procedendo sempre per gradi, senza strafare. Qualche semplice consiglio può aiutare il nostro organismo a rinascere dopo il letargo invernale.

I consigli della nonna

Prendete alcune foglie di cavolo, grandi abbastanza per la zona dolorante, scaldatele con un ferro da stiro facendo attenzione a non bruciarle. Prendete un grosso panno e infilateci dentro le foglie di cavolo, scaldate nuovamente con il ferro da stiro, e applicatelo sulla zona dolente.



Un aiuto dai farmaci solo quando serve



I farmaci antinfiammatori (FANS) sono un prezioso soccorso per i malanni dello sportivo primaverile perché alleviano i dolori muscolari e tendinei, conseguenza di una inopportuna veemenza agonistica. Questi farmaci possono essere utili anche per il mal di testa che non di rado ci affligge al cambio di stagione. La scelta del farmaco è in genere dettata dall'esperienza personale perché non esistono sostanziali differenze tra i diversi FANS in termini di efficacia mentre la tollerabilità, soprattutto a livello gastrointestinale, varia considerevolmente da molecola a molecola. L'ibuprofene, ad esempio, è uno degli antinfiammatori disponibili in commercio più utilizzati per il trattamento dei dolori ai muscoli e alle articolazioni per la sua efficacia e per la sua tollerabilità gastrointestinale. I FANS possono essere assunti per bocca o, a seconda dei casi, applicati localmente come pomate, gel o cerotti medicati. In tutti i casi è bene evitare gli abusi.

Giù i tabù: parliamo di piacere sessuale

DALL'ECCITAZIONE IN AVANTI,
UN CRESCENDO DI
SENSAZIONI INDESCRIVIBILI

Il piacere sessuale è, tra i vari tipi di piacere sperimentati dall'uomo, il più intenso ed il più coinvolgente. Nell'esperienza comune il piacere sessuale viene percepito essenzialmente come il prodotto di una stimolazione degli organi genitali, e viene, quindi considerato come una specifica sensazione corporea. In realtà, non sono state dimostrate vie nervose specifiche per il piacere sessuale né alcun recettore specifico situato nei genitali; anzi, nei genitali sembra esserci un numero di recettori inferiore rispetto ad altre zone del corpo. Il piacere sessuale sembra essere, invero, soprattutto il prodotto di una elaborazione da parte del nostro cervello degli stimoli che derivano dal contatto con il partner. Non è, quindi, lo stimolo in sé che determina il piacere sessuale ma il significato che il nostro cervello attribuisce allo stimolo. In altre parole, la stessa stimolazione dei genitali può essere erotica o meno a seconda del contesto o dello stato emotivo del soggetto che la vive. Il cervello raccoglie tutte le stimolazioni che si producono durante il rapporto sessuale, le elabora a livello della sua parte più nobile, la corteccia, le arricchisce di una forte componente emotiva e... il gioco è fatto: mente e corpo uniti nel piacere. Del resto è ben noto che tanto più intensa è la passione, ossia il coinvolgimento emotivo, tanto maggiore è il piacere che deriva dall'attività sessuale. Il coinvolgimento delle

strutture del cervello che sono coinvolte nel fenomeno della ricompensa, fa sì che più si prova piacere e più se ne vuole provare. Il piacere sessuale ha, dunque, una componente fisica e una psicologica perché nasce dal contatto fisico ma viene alimentato dal pensiero e dalla capacità emozionale. Senza benessere psicofisico l'esperienza sessuale è poco soddisfacente.

LA CHIMICA DEL PIACERE SESSUALE

Man mano che il desiderio sessuale cresce, nel cervello aumenta la produzione di una sostanza, la dopamina, che sollecita il desiderio. Al contempo,

se aumenta la dopamina si riduce la produzione di un'altra sostanza, la serotonina, che invece riduce il desiderio sessuale. Anche l'assunzione di sostanze che danno piacere, ad esempio la cioccolata, stimola la produzione di dopamina (quando si parla di cibi afrodisiaci!). Perché tutto ciò si verifichi è necessario che la parte di cervello che governa le emozioni, il sistema limbico, dia il via libera di fronte ad un'emozione a carattere erotico. Pensieri e preoccupazioni non permettono al sistema limbico di dare il via libera; in altre parole, il piacere sessuale non vuole pensieri.



Il preservativo non riduce il piacere sessuale...

A dimostrarlo è una ricerca pubblicata sulla rivista *Journal of Sexual Medicine* che ha evidenziato come sia per gli uomini che per le donne il sesso sia appagante indipendentemente dall'utilizzo di preservativi. Ai partecipanti, di età compresa tra i 19 e i 59 anni, è stato chiesto se l'utilizzo di preservativi e lubrificanti durante il più recente rapporto sessuale avesse in qualche modo influenzato la qualità del rapporto stesso. La maggior parte dei soggetti ha ritenuto il rapporto sessuale protetto "estremamente piacevole ed eccitante"; la stessa valutazione ricevuta da quelli che non avevano usato il profilattico. Il luogo comune per cui utilizzare il preservativo renda il sesso meno piacevole non ha, quindi, ragione d'essere perché effetti del preservativo durante un rapporto sessuale sono quelli per i quali è stato inventato: evitare le gravidanze indesiderate e prevenire le malattie a trasmissione sessuale!

... mentre i lubrificanti lo aumentano

L'utilizzo di lubrificanti durante un rapporto sessuale aumenta notevolmente il piacere e la soddisfazione sessuale femminile. Lo dimostra una ricerca americana che riporta come l'utilizzo di lubrificanti durante il rapporto sessuale faccia aumentare in modo significativo la soddisfazione e il piacere femminile. La larga maggioranza dei partecipanti ha riferito di averlo utilizzato proprio per rendere il rapporto più piacevole.

ALLA RICERCA DEL PUNTO G

Il punto G o punto Gräfenberg, prende il nome dal ginecologo tedesco Ernst Gräfenberg che per primo negli anni '50 ne ipotizzò l'esistenza, ignaro di aver contribuito alla creazione di un mito inseguito e dibattuto per decenni. L'area considerata fondamentale per raggiungere l'orgasmo vaginale sarebbe localizzata in un punto preciso, sotto forma di un piccolo ispessimento del rivestimento interno della parete anteriore della vagina. Diversi specialisti, tuttavia, continuano a dubitare dell'effettiva esistenza del punto G, ipotizzando che si tratti di una sorta di "ufo ginecologico".

LE FASI DELLA RISPOSTA SESSUALE

L'insieme dei fenomeni fisici e psichici che si susseguono tumultuosamente in risposta ad uno stimolo erotico viene definito ciclo di risposta sessuale e comprende 4 fasi: eccitamento, plateau, orgasmo e risoluzione. L'intensità e la durata di queste fasi variano molto da un soggetto all'altro,

soprattutto per il diverso peso della componente psicologica che influenza notevolmente la risposta sessuale, ora potenziandola ora deprimendola. E', quindi, importante sapersi abbandonare all'istinto e alle sensazioni, rilassandosi e diminuendo il livello di ansia e le inibizioni. Solo un adeguato atteggiamento psicologico permette l'avvio della prima fase, quella dell'eccitamento, fatta di stimoli erotici sia di tipo sensitivo (ad esempio carezze, stimolazione genitale, odore della pelle) che di tipo psicologico (ad esempio pensieri erotici). Se la tensione sessuale perdura si raggiunge la fase di plateau che consiste nella persistenza dell'eccitazione fisica fino al raggiungimento della fase successiva, quella dell'orgasmo. L'intensità di questa fase è notevolmente influenzata sia

dall'efficacia degli stimoli che hanno portato all'eccitazione, sia dalle motivazioni e dall'atteggiamento psicologico dei partner. L'orgasmo è un picco di piacere involontario; nell'uomo questa fase è molto intensa e culmina con l'eiaculazione mentre nella donna si può manifestare in modo diverso, ora con un culmine evidente, ora con una culmine più debole a carattere ondulatorio, ora con un progressivo incremento della tensione sessuale. Nella quarta fase, quella di risoluzione, si osserva la progressiva diminuzione della tensione sessuale. Nell'uomo segue un fisiologico periodo refrattario di durata molto variabile da soggetto a soggetto. La donna, invece, se riceve un'adeguata stimolazione, spesso può ricominciare il ciclo e avere successivi orgasmi.

Il commento della nonna

Giovani fortunati! Ai miei tempi... queste cose non c'erano.

love sex

durex®



Inizia con un massaggio e scopri come può finire.



Quanto piacere può darti un massaggio? Con Durex Massage 2in1, praticamente infinito. Provalo e poi spingiti oltre. Usalo come lubrificante, moltiplica la gioia di tutti i tuoi sensi e lasciati portare là dove vuole la tua fantasia. Per raggiungere la più perfetta delle intese.

In Farmacia e nei Supermercati.

www.durex.com/it



Prenditi cura dei tuoi piedi!

Dal 10 MAGGIO al 21 LUGLIO ritorna:

 **mese
del piede**
scoprili e amali

Acquista 2 prodotti della linea
Scholl Pharma e vinci fantastici premi!



 **mese
del piede**
scoprili e amali

Piedi da premiare!

Tu pensi a loro... noi pensiamo a te!



Fornitura Scarpe
Scholl per un anno



Shopping Card
del valore di € 2.000



Anello con diamante

Per te in omaggio una
cartolina "Gratta & Vinci".
Scopri subito se hai vinto!

Concorso valido dal 10 Maggio al 21 Luglio 2013.
Informazioni e regolamento su www.scholl.com

Montepremi: € 8.000,00 IVA Inclusa. Le immagini dei premi sono puramente a scopo illustrativo.

Le regole del **piede sano**

I NOSTRI PIEDI CI SOSTENGONO, CI PORTANO DOVUNQUE, REGGONO TUTTO IL PESO DEL NOSTRO CORPO OGNI GIORNO. EPPURE NON CE NE PRENDIAMO MAI CURA ABBASTANZA

Avere piedi sani è la premessa fondamentale per il benessere psicofisico dell'intero organismo. Troppo spesso, purtroppo, li consideriamo poco più di una stampella, costringendoli all'interno di calzature troppo strette o troppo dure, non curandoci del fatto che la pelle sia troppo umida o, all'opposto, troppo secca e imponendo loro posizioni innaturali. Le donne sono in genere più attente degli uomini nella cura dei propri piedi e riferiscono di sentirsi meglio con se stesse e con gli altri quando sanno di averli in ordine. E' soprattutto nel periodo estivo che i piedi diventano oggetto di particolari attenzioni da parte delle donne perché le calzature aperte non consentono di nascondere eventuali imperfezioni. Scarpe scomode e tacchi alti sono i nemici giurati dei nostri piedi perché ci costringono ad assumere posizioni innaturali che inevitabilmente si ripercuotono su tutta la colonna vertebrale determinando la comparsa di disturbi posturali. Poche semplici regole da tenere a mente possono aiutarci a riservare ai nostri piedi le attenzioni che meritano.

Controllare regolarmente i piedi: l'attrito prolungato con le calzature, soprattutto se non molto comode, può causare ispessimenti della pelle e vesciche che non di rado di formano in piccole aree difficili da

ispezionare, ad esempio ai lati delle dita. Uno specchio poggiato sul pavimento aiuta ad ispezionare con l'attenzione dovuta la pelle della pianta del piede.

Asciugare bene i piedi dopo averli lavati: è bene utilizzare saponi delicati, soprattutto se la pelle è secca e disidratata. Asciugare bene i piedi prima di calzare le scarpe perché l'eccesso di umidità, insieme al calore della pelle, all'interno delle calzature crea un ambiente ottimale per la crescita di microbi. L'umidità

eccessiva negli spazi interdigitali favorisce, inoltre, l'insorgenza di macerazioni cutanee.

Prevenire la secchezza della pelle: è bene idratare i piedi con creme idrattanti o emollienti, soprattutto dopo la doccia o il bagno. La zona del calcagno merita particolare attenzione perché è particolarmente soggetta alla disidratazione.

Sudorazione eccessiva o cattivo odore ai piedi: in questi casi è fondamentale curare l'igiene dei piedi con regolarità. In commercio sono disponibili deodoranti spray che aiutano a mantenere il piede fresco ed asciutto a lungo, eliminando la proliferazione di funghi e batteri, principali responsabili del cattivo odore.



Perché i piedi si gonfiano?

Il gonfiore del piede è dovuto all'accumulo di liquidi nel tessuto sottocutaneo (edema). La pelle del piede è tesa e se si effettua una pressione con le dita nella zona gonfia, ricolma di liquido, si forma un piccolo avvallamento che dura qualche secondo (la "fovea"). Il gonfiore ai piedi può essere spia di diversi problemi di circolazione ma fortunatamente molto spesso la causa è semplicemente una prolungata stazione eretta o l'uso di calzature inadeguate. Un corretto appoggio plantare durante la deambulazione è fondamentale per una sana circolazione del sangue nel piede e nella gamba. Evitiamo, quindi, di stare troppo a lungo fermi in piedi (se proprio si è costretti, si possono fare sollevamenti ripetuti sulle punte dei piedi) e di calzare scarpe scomode.

Molto efficaci sono anche gli spray da spruzzare dentro le scarpe prima e dopo il loro utilizzo; eliminano i cattivi odori già esistenti nella calzatura e, usati regolarmente, aiutano a proteggere la formazione di nuovi odori. E' bene anche utilizzare calzature poco occlusive e traspiranti e

calze in cotone per favorire l'evaporazione del sudore.

La cura delle unghie richiede attenzione: nel tagliarle è bene non smusare gli angoli per evitare che l'unghia poi cresca sotto la pelle (la cosiddetta "unghia incarnita"). Evi-

tare forbicine appuntite perché potrebbero creare piccole ferite che sarebbero esposte al rischio di infezioni microbiche.

Scegliere bene le calzature: è bene non badare solo all'aspetto estetico ma anche (e soprattutto) alla salute del piede: punta arrotondata, larghezza di qualche millimetro maggiore rispetto alle misure del piede, materiali che facilitino la traspirazione, suola antiscivolo e tacco adeguato (1-2.5 centimetri per l'uomo e 3-5 centimetri per la donna rappresentano il giusto compromesso tra estetica e salute dei nostri piedi) sono gli elementi da considerare con maggiore attenzione nella scelta di una calzatura. Per chi fa sport (ma non solo) è consigliabile inserire all'interno delle calzature solette plantari in lattice o gel, indicate per attutire gli urti contro il terreno permettendo la traspirazione della pelle del piede, che così resta fresco e asciutto.

Pediluvio sì, ammollo no! Un buon pediluvio ammorbidisce la pelle del piede e procura un immediato senso di benessere. Attenzione a non esagerare con la durata (non più di 10 minuti) e con la temperatura (non più di 37°C)!

Che cosa si intende per "piede diabetico"?

Il paziente diabetico, in caso di un controllo non ottimale della glicemia, nel corso degli anni può sviluppare alterazioni della circolazione e del sistema nervoso. A causa di problemi circolatori (ridotto afflusso di sangue) i tessuti dei piedi possono avere difficoltà a riparare piccole ferite che possono formarsi per traumi anche modesti. Le scarpe troppo strette, comprimendo i tessuti, ostacolano ulteriormente l'afflusso di sangue. Analogamente, cuciture sporgenti o un appoggio plantare non corretto possono determinare la comparsa di lesioni della pelle del piede dovute alla compressione. La presenza di alterazioni del sistema nervoso porta spesso ad una riduzione della sensibilità dolorifica per cui il paziente finisce per non accorgersi di eventuali lesioni che possono formarsi o del fastidio legato a calzature non adeguate. Con il tempo possono crearsi ulcere, soprattutto nella pianta del piede, dove si esercita il carico del peso del corpo. A ciò si aggiunga che il paziente diabetico si difende male dai microbi, cosa che lo espone al rischio di contrarre infezioni a carico della pelle dei piedi. Se siete diabetici, quindi, osservate scrupolosamente le indicazioni del vostro medico e ricordatevi sempre di curare al meglio i vostri piedi.

I consigli della nonna

L'alloro è un deodorante naturale per i piedi. Per un pediluvio efficace contro il cattivo odore lasciare due cucchiaini di foglie di alloro in infusione in un litro d'acqua per una decina di minuti, filtrare e procedere con l'immersione.

Anche a primavera il **mal di gola** è di casa

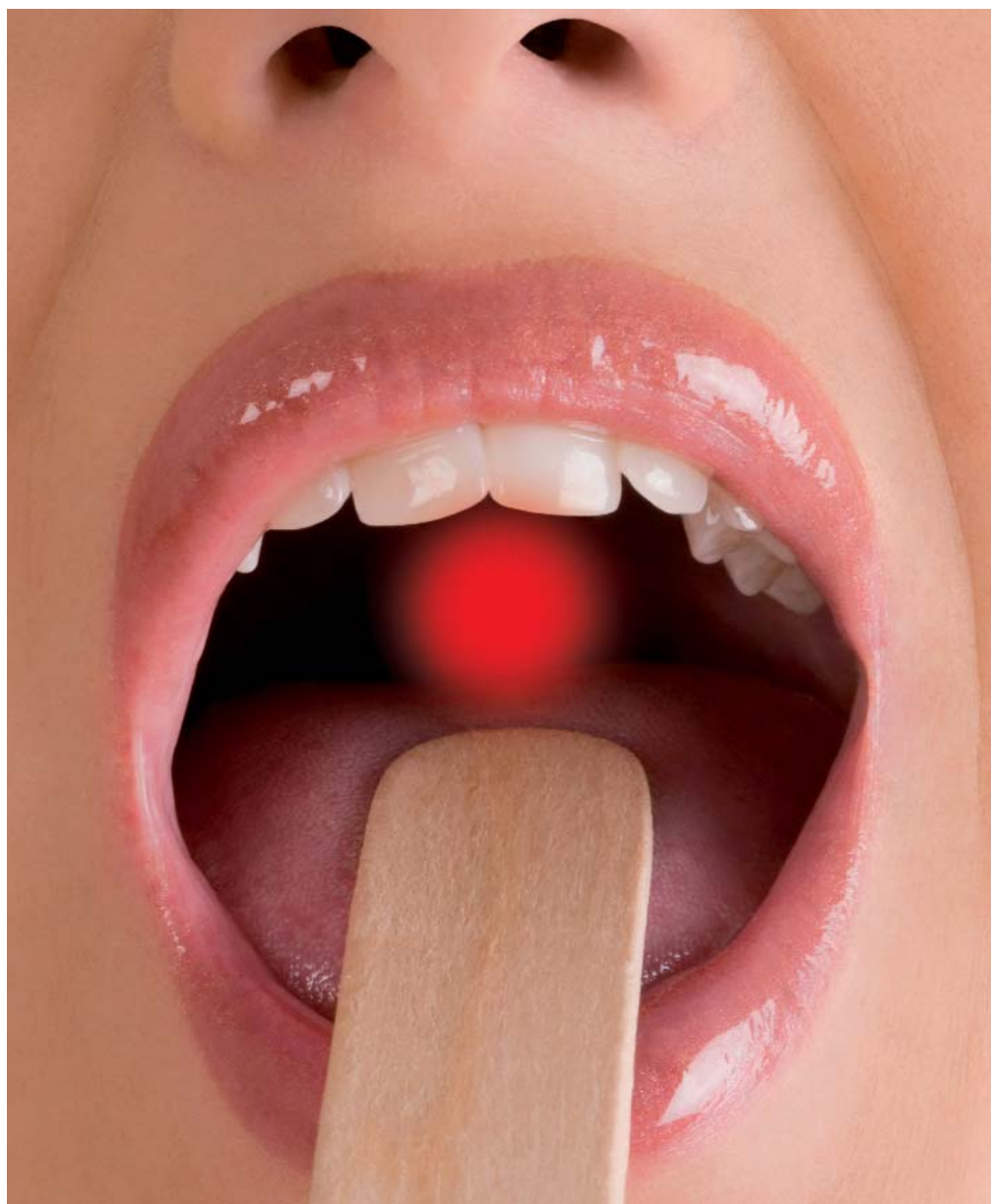
Capita spesso che con l'arrivo della primavera e del primo sole caldo si abbandonino troppo presto gli abiti pesanti in una sorta di rifiuto assoluto dei freddi giorni d'inverno. Mal il tempo in questa stagione è spesso "pazzarello" e traditore. Temperature dimezzate in meno di una settimana, con la primavera che prima si veste da estate e poi riprende i panni dell'inverno. Ma anche il passaggio climatico inverso, dal freddo al caldo, non è molto gradito dall'organismo se avviene repentinamente. Caldo e freddo mettono in difficoltà la mucosa che riveste le vie respiratorie esponendola al rischio di infezioni, soprattutto virali. E allora ecco che da un giorno all'altro ci si ritrova con il naso chiuso o che cola, il mal di testa continuo, il mal di gola, la tosse e magari anche qualche linea di febbre. Nessuno è risparmiato da questi fastidiosi disturbi che colpiscono in modo trasversale bambini, adulti, anziani. E se è vero che prevenire è meglio che curare, allora mai come in primavera è opportuno di vestirsi 'a cipolla', per togliere e mettere strati all'occorrenza e non farsi trovare impreparati dalle variazioni climatiche.

FARINGITE, LARINGITE O ...ENTRAMBI?

Con il termine "mal di gola" si intende genericamente una infiammazione di tutta la gola, ma in realtà occorre distinguere due tipi: la laringite e la faringite (o faringotonsillite).

La laringite è una infiammazione di

CON L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA E DEL PRIMO SOLE CALDO
SI ALLEGGERISCONO GLI ABITI MA... IL MAL DI GOLA
È SEMPRE IN AGGUATO



Antibiotico SÌ o antibiotico NO?

L'abitudine purtroppo diffusa di assumere antibiotici alla prima avvisaglia di mal di gola va fortemente sconsigliata perché nella larga maggioranza dei casi si tratta di un'infezione da parte di virus, microrganismi insensibili agli antibiotici. Rhinovirus, il virus influenzale e parainfluenzale, e l'adenovirus sono colpevoli di circa il 60 per cento dei mal di gola che si registrano ogni anno. Le infezioni batteriche sono invece meno comuni di quelle virali. Gli antibiotici vanno usati nei casi in cui si riscontri la presenza di placche e di febbre e se i sintomi tendono a non risolversi dopo qualche giorno. In questi casi, infatti, è probabile che sia subentrata un'infezione batterica. Ovviamente in questi casi non c'è spazio per l'automedicazione perché deve essere il medico a decidere il farmaco più adatto. Una volta iniziato, il trattamento antibiotico non deve essere interrotto prima del dovuto, errore che invero viene spesso commesso, soprattutto nei confronti dei più piccoli, pensando di risparmiare loro medicinali ormai non più necessari una volta che la sintomatologia si è attenuata. Gli antibiotici, infatti, per poter agire correttamente devono raggiungere e mantenere una concentrazione costante nel sangue per un periodo di tempo adeguato. Se si esagera con l'uso degli antibiotici, assumendoli anche quanto non sono indicati, si corre il rischio di sviluppare una resistenza a questi farmaci che non va certo a vantaggio della nostra salute.

quel tratto della vie respiratorie dove sono situate le corde vocali, due piccole pieghe di mucosa che vibrando al passaggio dell'aria ci permettono di parlare. Le cause più frequenti di laringite sono l'esposizione al freddo, il fumo, l'inalazione di polveri irritanti (inquinamento atmosferico), l'abuso o un cattivo uso della voce (ad esempio gridare, utilizzare intensità vocali e altezze del tono della voce di conversazione inadeguate, l'abitudine di schiarire frequentemente la gola, colpi di tosse frequenti). I sintomi sono rappresentati da una diminuzione della voce, da una sensazione di bruciore in gola e da tosse, dapprima secca poi catarrale.

La faringite è un'infiammazione che colpisce quella parte della gola subito dietro il cavo orale. Qui sono situate le tonsille che si distinguono in palatine, poste ai lati della gola, faringee,

meglio conosciute come adenoidi, poste superiormente alle precedenti, quasi dietro le cavità nasali, e linguale, in basso, in corrispondenza della parte posteriore della lingua. Le tonsille sono stipate di cellule del sistema immunitario, i linfociti, che ci proteggono dai germi che possono essere presenti nell'aria respirata. Le tonsille si comportano, quindi, come una sorta di sentinelle poste davanti alla porta di entrata dell'aria. Le faringotonsilliti sono meno frequenti nell'adulto rispetto al bambino perché con il tempo le tonsille tendono a rimpicciolirsi diminuendo così la loro reattività ai germi. La loro posizione le rende particolarmente esposte all'aggressione da parte del freddo nei mesi invernali e agli sbalzi termici durante la primavera. I sintomi sono bruciore alla gola, difficoltà nella deglutizione e talvolta febbre.

CHE FARE ALL'ARRIVO DEL MAL DI GOLA?

Il mal di gola si cura con prodotti che aiutano ad alleviare i sintomi e a prevenire l'insorgenza di infezioni batteriche. Alle prime avvisaglie di mal di gola è bene prendere subito un antisettico per uso locale, per non far peggiorare le cose, specialmente se si soffre di tonsilliti recidivanti. Gli antisettici fanno parte del gruppo dei farmaci che agiscono contro le infezioni provocate dai microrganismi e che sono proprio la causa del mal di gola. La scelta è tra le pastiglie, con e senza zucchero, da sciogliere in bocca (ne esistono di gusti diversi tra cui limone, arancia o mentolo), gli spray e i colluttori. Nei casi in cui la sintomatologia è più fastidiosa sono particolarmente indicati gli antinfiammatori, efficaci nell'attenuare il bruciore e il dolore alla gola. Nella maggioranza dei casi vanno benissimo i prodotti in formulazione orale (ad esempio pastiglie o spray a base di flurbiprofene) che agiscono localmente svolgendo un'azione analgesica e antinfiammatoria mirata alle mucose del cavo orale e delle prime vie aeree superiori.

I rimedi della nonna

Latte e miele, sciacqui con aceto oppure con limone sono i rimedi da sempre consigliati dalle nonne. Se è vero che la loro efficacia non è dimostrata, è anche vero che male non fanno e spesso sono addirittura piacevoli. Attenzione però a non sostituire le cure di provata efficacia con altri rimedi più o meno artigianali...

CHE MAL DI GOLA HAI?

Ogni sintomo può trovare un rimedio.



**GOLA IRRITATA E
CON BRUCIORE?**



**GOLA
INFIAMMATA?**



Puoi provare...



Benagol[®]
ANTISETTICO



Benactiv[®]
ANTINFIAMMATORIO **Gola**

NON TUTTI I MAL DI GOLA SONO UGUALI.

Benagol e Benactiv Gola possono offrire
soluzioni terapeutiche mirate per il mal di gola.

Scopri tutte le formulazioni sul sito www.benagol.it

Cambi di stagione: attenzione allo **stomaco**

CON IL CAMBIO DI STAGIONE SONO FREQUENTI I DISTURBI DELLA DIGESTIONE; COLPA SOLO DEL TEMPO O ANCHE COLPA NOSTRA?



Durante i cambi di stagione è frequente il risvegliarsi di qualche disturbo che ritenevamo sopito. In primavera come in autunno moltissime persone si trovano a fare i conti con problemi di gastrite o reflusso gastro-esofageo. Colpa probabilmente dell'adattamento forzato alle nuove condizioni climatiche.

La primavera spesso rappresenta un fattore aggravante o scatenante, la classica goccia che fa traboccare il vaso e non la causa vera. In genere, infatti, coesistono altri fattori di rischio, quali abitudini alimentari scorrette, improntate all'iperalimentazione e al consumo di cibi irritanti per lo stomaco, il fumo, lo stress o alcuni trattamenti farmacologici.

E' innegabile, tuttavia, che il cambiamento di stagione può stimolare importanti vie nervose e ormonali che favoriscono un eccesso di secrezione acida nello stomaco che a sua volta rappresenta il comune denominatore di due dei più frequenti disturbi digestivi: la gastrite e il reflusso gastroesofageo.

La gastrite è un'inflammation della mucosa che riveste internamente lo stomaco dovuta ad una aumentata produzione di acido, o ad una riduzione delle difese della mucosa stessa, o ad entrambi i fattori. Il sintomo principale è il bruciore di stomaco, talvolta

Il fumo e lo stress

Lo stress non risparmia nessuno, soprattutto quando consideriamo le molteplici problematiche con cui giornalmente ci dobbiamo confrontare. Non pochi cercano nel fumo di sigaretta un sollievo contro lo stress senza sapere che stanno cadendo dalla padella nella brace.

La nicotina, il fumo e le sostanze che si sprigionano durante la combustione, infatti, aumentano il livello di stress creando un circolo vizioso per i fumatori sempre più stressati. Se considerate che fumo e stress sono nemici giurati dello stomaco, è facile trarre le conclusioni sul da farsi: ridurre lo stress (per quel che è possibile...) e smettere di fumare.



accompagnato da nausea o vomito, o da una sensazione di difficoltà nella digestione.

Se il **succo gastrico refluisce nell'esofago** ne irrita la parete perché questa non è strutturata per resistere all'aggressione dell'acido prodotto dallo stomaco. Quando questa condizione si verifica si parla di **reflusso gastro-esofageo** mentre l'**irritazione del rivestimento interno dell'esofago** si chiama **esofagite**. I sintomi possono variare molto da persona a persona ma i più frequenti sono la piroisi, una sensazione di bruciore dietro lo sterno, ed il rigurgito di materiale gastrico nell'esofago, o addirittura nella parte posteriore della bocca, accompagnato da una sensa-

zione di acidità. Per non dare a nessuno alibi del tipo "io non lo sapevo", vale la pena richiamare l'attenzione su alcune **regole di ... buona condotta**.

La moderazione prima di tutto: è una sorta di "regola sacra" che vale per tutto l'anno ed ancor di più ai cambi di stagione. L'eccesso di cibo è uno dei principali fattori che fa produrre una maggiore quantità di acidi nello stomaco ed allunga i tempi della digestione. E' preferibile, quindi, fare piccoli pasti ogni giorno perché le grandi abbuffate rendono particolarmente laboriosa la digestione e facilitano il reflusso di contenuto gastrico

nell'esofago. E' bene fare attenzione a cosa si porta in tavola per evitare di cadere vittime della gastrite o del reflusso gastroesofageo: cereali, come avena e riso, alcuni frutti, come mela e pera, e qualche verdura, specie finocchio e carota sono in genere molto graditi dallo stomaco perché facilmente digeribili. Gli alimenti grassi o fritti, i cibi troppo freddi o troppo caldi, caffè, tè e bevande gassate vanno ridotti o aboliti. E' bene tenersi alla larga anche da spezie, pomodori e succo di limone, aglio, cipolla, gomme da masticare, cioccolata. Inoltre, è importante bere tanta acqua e non esagerare con il latte e i suoi derivati.

L'esofago è...

una sorta di tubo muscolare della lunghezza di circa 25-30 cm e con una larghezza di 2-3 cm che collega la bocca con lo stomaco: la sua funzione è quella di consentire il passaggio del cibo masticato (il bolo alimentare) fino allo stomaco, dove avverrà la digestione, ed impedirne il reflusso dallo stomaco insieme al succo gastrico.

Attenti ai quei... farmaci



La pennichella non aiuta la digestione: la tentazione di fare un sonnellino subito dopo pranzo o di sdraiarsi sul letto (o sul divano) a guardare la tv dopo cena, è sempre in agguato. In realtà, mettersi in una posizione orizzontale appena completato il pasto è una pessima abitudine perché facilita la risalita degli acidi dallo stomaco nell'esofago. E' bene, quindi, resistere alla tentazione rimanendo a tavola o, meglio ancora, andando a fare una breve passeggiata; in questo modo lo svuotamento dello stomaco verrà accelerato, con conseguente diminuzione della sensazioni di pesantezza e di bruciore.

Al bando abiti e pancere strette e.. allentate la cintura: un abbiglia-

L'uso esagerato di farmaci (abuso) è uno dei principali responsabili dell'aumento dei disturbi digestivi che si sta osservando da alcuni anni a questa parte.

Si tratta in genere di farmaci autoprescritti dai pazienti, ad esempio per lenire dolori osteoarticolari e muscolari, sulla base di esperienze personali o di consigli di amici e conoscenti. Sono soprattutto i farmaci antinfiammatori non steroidei (anche noti con FANS), quando assunti in modo un po' troppo disinvolto, che possono favorire la comparsa o aggravare una gastrite preesistente o il reflusso gastro-esofageo; non sono da meno i cortisonici, gli antidepressivi, i farmaci per l'osteoporosi e molti altri ancora.

Ovviamente ciò non vuol dire demonizzare farmaci preziosissimi ma vuole semplicemente richiamare l'attenzione su un uso responsabile, di questi come di qualsiasi altro farmaco, limitandone l'assunzione ai casi di reale necessità.

mento che "strizza" la pancia rallenta lo svuotamento dello stomaco e facilita il reflusso gastroesofageo. E' bene, quindi, indossare vestiti che siano della nostra taglia e che soprattutto non vadano a stringere la pancia. Se proprio si vuole indossare un abito di una taglia più piccola, bisogna prima perdere 4 o 5 chili!

I FARMACI CHE CI AIUTANO... AD AIUTARE LO STOMACO

I preparati farmacologici a base di alginato, di libera vendita, rappresentano un rimedio efficace per il reflusso gastroesofageo perché formano nello stomaco una sorta di "zattera" che galleggiando sul succo gastrico ne impedisce il reflusso in esofago. L'efficacia clinica di questi prodotti è legata anche al loro tempo di permanenza nello sto-

maco, superiore a quello di un comune pasto. Se il disturbo persiste... consultare il vostro medico che vi consiglierà al meglio.

LO SAPEVATE CHE...?

► Se vi chinate in avanti dopo aver mangiato favorite il reflusso gastroesofageo

► Il grasso non si accumula solo sotto la pelle ma anche dentro la pancia ed ha lo stesso effetto di una pancera stretta intorno alla vita perché comprime lo stomaco rallentandone lo svuotamento e favorendo il reflusso gastroesofageo.



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.*



Arriva la primavera, tempo di **pulire** a fondo la nostra **casa**

FACCIAMO LE PULIZIE DI PRIMAVERA SECONDO LE REGOLE DELL'IGIENE

La consuetudine delle pulizie di Pasqua, una volta dette dell'Acqua Santa, è una salutare lezione di igiene dettata dalla Chiesa che con l'occasione della benedizione pasquale spronava la gente a togliersi di dosso e dalle case lo sporco accumulato nei mesi invernali. Il focolare domestico scaldava la casa ma lasciava nell'aria e nelle stanze fuliggine e fumo. La gente per ripararsi dal freddo indossava tanti vestiti che venivano lavati raramente. L'acqua scarsa e fredda non incoraggiava neanche l'igiene personale che non era certamente una priorità a quel tempo. E allora, poiché il proverbio dice che "l'olivo benedetto vuol trovare pulito e netto", prima che passasse il prete per dare la benedizione, la casa veniva rivoltata come una calza: si battevano i materassi, si facevano bucati con cenere, soda e liscivia e si sciacquavano nelle fontane o nei corsi d'acqua, si spazzolavano i muri e le travi per togliere strati di polvere e fuliggine e ragnatele. Oggi le pulizie si fanno quotidianamente e l'usanza delle pu-

lizie pasquali si è persa un po' dovunque, anche se con l'arrivo della primavera si spalancano volentieri le finestre ai primi tepori del sole. E' bene comunque che almeno una volta all'anno vengano lavati tutti gli indumenti e tutti gli strumenti di casa. Questo perché ci sono angolini della casa, o oggetti mai usati, dove si possono nascondere microbi che crescono indisturbati.

L'IGIENE DELLA CASA

Una casa pulita non necessariamente è una casa igienica perché contrariamente a quanto spesso si immagina togliere lo sporco non equivale ad igienizzare. Germi e batteri, infatti, non si vedono a occhio nudo ed il fatto che su una superficie non ci siano macchie non significa che non ci siano microrganismi. E' per questo che igiene e disinfec-



La lotta agli acari

- ❖ Vista la particolare predilezione degli acari per gli ambienti caldi ed umidi e la loro aversità per la luce del sole, la pratica di spalancare le finestre al mattino per far ricambiare l'aria degli ambienti domestici è quanto mai consigliabile.
- ❖ Ogni due settimane bisognerebbe avere l'accortezza di scoprire completamente i materassi, sbatterli, girarli e lasciarli all'aria aperta per alcune ore.
- ❖ Nel fare il bucato è bene utilizzare un prodotto disinfettante specifico che elimini, oltre allo sporco, anche i batteri da federe e lenzuola.
- ❖ Spolverare a fondo almeno una volta alla settimana utilizzando un panno leggermente inumidito.
- ❖ Evitare di lasciare in giro per casa briciole e residui di cibo che attirano gli acari.



zione sono fondamentali. La ricerca scrupolosa dell'igiene è soprattutto importante in quegli ambienti dove maggiore è il rischio di contrarre infezioni, quali la cucina ed il bagno. Molti microrganismi causa di infezioni respiratorie ed intestinali possono sopravvivere in ambito domestico per ore o giorni. Molti di questi germi possono essere eliminati efficacemente attraverso appositi prodotti disinfettanti riducendo, quindi, la possibilità di contrarre malattie infettive entro le mura domestiche. E' bene, quindi, non lasciarsi ingannare da un buon profumo e dall'assenza di macchie, una superficie pulita è ben lontana dall'essere disinfettata!

PARLIAMO DI... ACARI

Gli acari sono animaletti invisibili a occhio nudo presenti nella polvere che ricopre le superfici di casa. Materassi, lenzuola, cuscini, coperte, divani, tende, tappeti, moquette... rappresentano l'habitat ideale che gli acari prediligono perché la temperatura mite, il livello di umidità e

l'abbondanza di nutrimento, rappresentato soprattutto da residui di alimenti e dalle cellule che si staccano dallo strato più superficiale della pelle, consentono loro di vivere indisturbati. Gli acari che hanno una vita media di 2/4 mesi e sono presenti nelle case soprattutto nei mesi

invernali. Gli acari della polvere sono spesso causa delle allergie dal momento che contengono sia nel corpo che nelle feci sostanze allergizzanti che possono provocare in alcuni soggetti sintomi quali mal di gola, bruciore agli occhi, riniti, tosse o addirittura attacchi di asma.

ATTENZIONE ALLE COSE CHE USIAMO

- La scopa e la paletta utilizzata per raccogliere i granelli di polvere sono un mezzo di trasporto ottimale per i microbi; è fondamentale lavare questi strumenti con regolarità.
- Spugnette e pagliette che si usano per rimuovere gli avanzi di cibo dai piatti devono essere trattati adeguatamente per eliminare i batteri (ad esempio in lavastoviglie durante un lavaggio a temperature superiori a 60°C, o utilizzando un disinfettante).
- Non è consigliabile utilizzare lo stesso strofinaccio per ogni necessità in cucina (ad esempio per impugnare le pentole, asciugare i piatti, le mani e le superfici bagnate). Meglio utilizzare lo strofinaccio solo per asciugare piatti e stoviglie ricorrendo ai rotoli di carta a perdere per le altre necessità.
- Ricordarsi che taglieri e coltelli sono un ottimo veicolo di contaminazione se non vengono lavati accuratamente quando si cambia alimento.

ALLERGIE DI PRIMAVERA: QUALCHE CONSIGLIO

Con il fiorire delle piante l'aria si riempie di pollini dando vita ad uno spettacolo meraviglioso, per alcuni però causa di fastidiose allergie

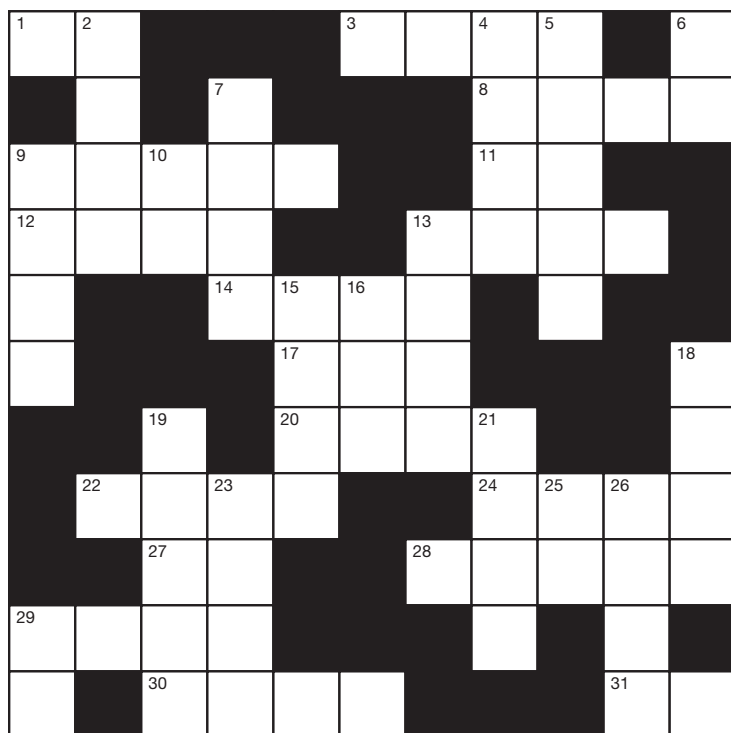
Starnuti a raffica, naso che prude e occhi che lacrimano: questi sono i sintomi più comuni delle allergie di primavera che affliggono circa 9 milioni di italiani. Le allergie sono dovute ad una reazione esagerata del sistema immunitario, che normalmente ci protegge dalle infezioni microbiche, nei confronti di sostanze abitualmente innocue come ad esempio pollini. La primavera è il periodo in cui la concentrazione aerea di pollini è più alta, e perciò la stagione in cui le allergie raggiungono il culmine. In realtà, negli ultimi anni si sta riscontrando un progressivo aumento della frequenza di casi di allergie a pollini che in alcune zone esordiscono già nei mesi di gennaio-febbraio, cioè in evidente anticipo rispetto alla classica allergia primaverile. Colpa delle mutate condizioni climatiche con periodi invernali mediamente più miti rispetto al passato. Oggi, peraltro, si osserva con crescente frequenza la comparsa di reazioni allergiche nei riguardi di pollini diversi tra quelli tradizionalmente coinvolti nelle reazioni allergiche, le graminacee (nei campi e nei prati) e la parietaria (in città cresce rigogliosa sui muri degli edifici abbandonati).

I disturbi tipici delle allergie primaverili sono a carico delle mucose delle vie respiratorie e delle mucose oculari con sintomi nasali (starnuti, ostruzione nasale, secrezione acquosa, prurito), oculari (prurito, lacrimazione, congiuntivite) e a carico dell'apparato respiratorio (tosse stizzosa ed asma bronchiale). Se presenti anche solo in parte, ma con ricorrenza stagionale, i sintomi sopra descritti, parlane con il tuo medico e con il tuo farmacista che sapranno fornirti consigli preziosi.

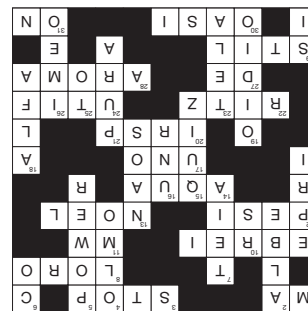
Che fare per evitare, o almeno limitare, l'esposizione ai pollini primaverili?

- Evitare di sostare a lungo nei prati o in zone di campagna, soprattutto nelle giornate secche o ventose o quando l'erba è stata tagliata di recente.
- Lavare frequentemente le parti scoperte dopo l'esposizione all'aria aperta per evitare di tornare in contatto con i pollini che vi si possano essere depositati;
- Chiudere le finestre verso sera quando la concentrazione dei pollini nell'aria è più alta
- Non dimenticare di tenere conto delle zone geografiche perché nelle zone montane l'impollinazione ha spesso una stagionalità diversa rispetto alla pianura e perché alcune piante si concentrano in particolare in alcune zone. Nel programmare le ferie conviene, quindi, conoscere il calendario pollinico della meta delle vacanze considerando che in genere nelle zone marine la densità del polline è inferiore.

IL CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1. Congiunzione avversativa - 3. Obbliga alla fermata - 8. Lo sono gli altri - 9. Si considerano il popolo eletto - 11. La prima e ultima consonante di Marlowe - 12. Sollevamento ... alle olimpiadi - 13. Natale francese - 14. Nobel senza centro - 17. Il primo numero - 20. Institute for Education and Social Policy - 22. Nome di hotel - 24. Ufficio Tecnico delle Imposte di Fabbricazione - 27. Precede Gregori il cantante - 28. Profumo in cucina - 29. Era dolce il novo - 30. La si cerca nel deserto - 31. Acceso sugli interruttori



VERTICALI: 2. Precedono i tramonti - 4. Un legna da ebanisteria - 5. Forza in inglese - 6. Sigla di Como - 7. Fu re degli ostrogoti - 9. Electric Power Rescues Institute - 10. Corsa in centro - 13. Nel tempio greco ospitava divinità - 15. Domanda fatta per gioco - 16. Spesso valgono le altre - 18. La prima lettera dell'alfabeto greco - 19. Un fungo combattuto dai viticoltori - 21. Casta, illibata - 23. Vi dipinge sopra il pittore - 25. Sigla di Torino - 26. Il lago Sebino - 29. Affermazione positiva

OROSCOPO



ARIE

21 Marzo - 20 Aprile

Lavoro. avrete un grande sostegno dal pianeta Giove, che favorirà l'arrivo di buone occasioni e favori della fortuna.
Amore. Lasciatevi alle spalle rancori e tristezza e lasciate spazio al cambiamento. Nuovi incontri sono dietro l'angolo.



GEMELLI

21 Maggio - 21 Giugno

Lavoro. Siate cauti e non rischiate a livello finanziario, anzi verificate la serietà e l'affidabilità di chi dovrebbe lavorare con voi o fornirvi servizi e materiali.
Amore. Buone notizie per chi è in cerca di amore. La sfera affettiva potrebbe privilegiare questo aspetto.



LEONE

23 Luglio - 22 Agosto

Amore. Tenete sotto controllo l'arroganza che potrebbe rischiare di nuocerli in diverse occasioni.
Bellezza. Venere, che incoraggia i cambi di immagine, suggerisce la scelta di nuovi capi d'abbigliamento.



BILANCIA

23 Settembre - 23 Ottobre

Salute. Quest'anno dovrete cercare di amministrare saggiamente le vostre energie. Il risultato sarà assicurato.
Amore. Il sogno di due cuori e una capanna potrebbe diventare realtà molto presto.



SAGITTARIO

22 Novembre - 21 Dicembre

Salute. Puntate su sport e attività che coinvolgono gli amici. Farà stare bene sia voi che loro.
Lavoro. E' tempo di agire per chi sogna promozioni, mete più prestigiose o per cambiare posto di lavoro.



ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Amore. Siate leggeri: c'è sempre tempo per convolare a nozze con la vostra mezza mela, e la vita è bella lo stesso.
Lavoro. non datevi per dispersi prima ancora della battuta finale: la partita è tutta da giocare, e potete essere vittoriosi.



TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Salute. Evitate le diete drastiche, il passaggio di Saturno vi aiuta dimagrire.
Lavoro e denaro. Sul fronte professionale le stelle prevedono un buon andamento generale e ti vedono deciso, sicuro delle tue scelte.



CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Lavoro. Non lasciatevi offuscare la mente e prendete una decisione solo quando non siete sotto l'effetto dell'ira o del rancore.
Salute. Saturno favorisce tutte le cure per migliorare tono e grana della pelle.



VERGINE

23 Agosto - 22 Settembre

Amore. Single? le stelle promettono distrazioni, accendono desideri e dispongono all'amore a prima vista.
Lavoro e denaro. Se siete liberi professionisti, evitate investimenti troppo impegnativi, e cautelatevi dai cattivi pagatori.



SCORPIONE

24 Ottobre - 21 Novembre

Amore. L'importanza della pazienza non deve essere sottovalutata.
Lavoro. Il lavoro non vi mancherà: Saturno annuncia situazioni impegnative, ma solide e ricche di soddisfazioni sui tempi lunghi.



CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Lavoro. Con il loro sostegno sarete grintosi, determinati, inossidabili e pronti a tutto.
Salute. Sarete forti, tenaci, resistenti alla fatica, allo sport, agli acciacchi.



PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Amore. Quest'anno l'amore potrebbe regalarvi sensazioni di rara intensità. Aspettare per credere.
Salute. Potrete iniziare con successo cure estetiche per perfezionare l'aspetto di pelle, capelli e unghie, dimagrire e cambiare look, ma badate agli eccessi.

DIABETE: UN'EPIDEMIA STRISCIANTE

La diffusione epidemica dell'obesità nel nostro Paese è alla base del preoccupante aumento della malattia diabetica: circa il 5% degli italiani ne è affetto

Nell'immaginario collettivo esistono due forme di diabete, una del bambino e del giovane, che prevede il trattamento per tutta la vita con insulina, e una dell'adulto in cui è sufficiente, anche se non sempre, prendere le pillole per tenere sotto controllo lo zucchero nel sangue (la glicemia). In termini scientifici queste due forme vengono indicate, rispettivamente, come diabete mellito di tipo 1 e diabete mellito di tipo 2. Il tipo 2 è quello di gran lunga più frequente (circa 90-95% dei casi). Nel diabete di tipo 1 il problema risiede nell'incapacità del pancreas di produrre insulina mentre nel caso del diabete di tipo 2 il problema risiede nel fatto che l'insulina prodotta funziona meno bene, nella larga maggioranza dei casi a causa dell'obesità (si parla di resistenza dei tessuti all'insulina o insulino-resistenza). L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas che stimola le cellule dell'organismo ad assorbire lo zucchero dal sangue, sostanza fondamentale per il funzionamento cellulare. Se l'insulina non c'è (diabete mellito di tipo 1) o i tessuti non rispondono bene allo stimolo dell'insulina (diabete mellito di tipo 2), il glucosio non viene adeguatamente assorbito dalle cellule che quindi tenderanno a funzionare meno bene (a livello muscolare il sintomo che ne deriva è la debolezza). Se il glucosio non viene adeguatamente utilizzato dalle cellule la sua concentrazione nel sangue resta elevata e, a lungo andare, finisce per danneggiare arterie e nervi determinando le temibili complicanze a carico degli occhi, dei reni, del cuore, del cervello e della circolazione delle gambe; nei casi più gravi si può arrivare alla cecità, all'insufficienza renale, all'infarto miocardico o all'ictus, alla grave sofferenza circolatoria agli arti inferiori, talora addirittura con la necessità di amputazioni delle dita dei piedi o della gamba. Per arginare la diffusione del diabete è fondamentale uno stile di vita sano, con un'alimentazione improntata alla moderazione e con un regolare attività fisica al fine di evitare l'obesità. Purtroppo oggi le cose stanno andando nella direzione non giusta perché l'obesità è sempre più diffusa nella nostra popolazione, purtroppo anche tra gli adolescenti ed i bambini. La conseguenza di ciò è che il diabete mellito di tipo 2, quello legato soprattutto l'obesità e che fino ad un recente passato interessava soltanto gli adulti, è ora comparso anche tra i giovani e i bambini obesi, colpa di merendine, dolci, bevande zuccherate e fast food. E' fondamentale invertire subito la rotta. Nel frattempo teniamo sotto controllo la glicemia; a digiuno deve essere inferiore a 100 mg/dL. Se è più alta parlane con il tuo medico che ti saprà dare i consigli giusti.

Mal di testa?



Individuato, centrato, passato

Puoi provare

Per il mal di testa più forte



NUROFEN®
Sollievo mirato al centro del dolore