

Salute

Magazine



Benessere

Mani gonfie e dolenti:
artrosi o artrite?

Prevenzione

L'influenza 2014 è davvero finita?

Alimentazione

L'acidità di stomaco in gravidanza

Cura del corpo

Piedi sudati: che fare?

Igiene

I germi dove meno te li aspetti

Nutrizione

I grassi che fanno bene al cuore

Cura degli occhi

Perché l'occhio si arrossa?

Persona

Colon irritabile



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 Mani gonfie e dolenti:
artrosi o artrite?



Prevenzione

7 L'influenza 2014
è davvero finita?



Alimentazione

10 L'acidità di stomaco
in gravidanza



Cura del corpo

13 Piedi sudati: che fare?



Igiene

14 I germi dove meno
te li aspetti



Nutrizione

16 I grassi che fanno
bene al cuore



Cura degli occhi

17 Perché l'occhio
si arrossa?



Persona

20 Colon irritabile



Svago, passatempo e curiosità

22



"L'inverno è passato, l'aprile non c'è più, è ritornato il maggio al canto del cucù..." recita una simpatica filastrocca friulana per salutare l'inverno passato e l'arrivo della primavera. Qualcosa nel clima però sta cambiando e la classica espressione *"non ci sono più le stagioni di una volta"* sta assumendo sempre di più ragion d'essere. I cambiamenti climatici sono stati in questi anni al centro dell'attenzione scientifica e mediatica per il crescente impatto di fenomeni meteorologici estremi in diverse aree del globo ed ormai di casa anche alle nostre latitudini: piove di meno e quando lo fa, può capitare che le precipitazioni assumano le caratteristiche dei tifoni tropicali con le inevitabili (si fa per dire...) conseguenze catastrofiche di cui puntualmente i telegiornali serali ci danno notizia. Le temperature medie si sono innalzate, in inverno i giorni di nebbia si sono drasticamente ridotti ed in genere ormai per tutto l'anno le ondate di calore sono numericamente aumentate a discapito delle fasi di tempo più mite; colpa del riscaldamento globale, dicono gli esperti. Non sorprende, quindi, che la Commissione Europea abbia lanciato nel marzo scorso un'iniziativa finalizzata a coinvolgere le città nello sviluppo di azioni sull'adattamento ai cambiamenti climatici e per rafforzare la resilienza complessiva dei propri territori e rispondere prontamente agli eventi climatici estremi sempre più frequenti. E' probabile, quindi, che la terza uscita di Salute Magazine raggiunga alcuni di voi sotto una pioggia torrenziale con l'ombrello in mano e una giacca pesante ed altri sotto un torrido sole estivo per portarvi l'augurio di godere appieno delle meraviglie che il risveglio della natura ci regalerà anche quest'anno e per ricordarvi qualche consiglio su come affrontare al meglio eventuali "incidenti di percorso" per la nostra salute che possono nascondersi dietro l'angolo nello sprint finale verso le meritate vacanze estive. Buona lettura!

Mauro Rissa
Direttore responsabile

N. 3 - Maggio-Giugno 2014

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 ©2014 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.

NASO CHIUSO E SINTOMI INFLUENZALI?

PUOI PROVARE



Grazie alla sua azione combinata, agisce rapidamente contro la febbre, il dolore e decongestiona le vie nasali.

NUROFEN[®]
Influenza e Raffreddore



SOLLIEVO MIRATO DAI SINTOMI INFLUENZALI

E' un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non somministrare nei bambini al di sotto di 12 anni. Autorizzazione del 10/12/2013



Mani gonfie e dolenti: artrosi o artrite?

LE MANI SONO TRA LE PARTI DEL CORPO PIÙ COLPITE DALL'ARTROSI E DALL'ARTRITE; SPESSO PERÒ FACCIAMO CONFUSIONE LE DUE PROBLEMATICHE

Le mani sono tra le parti del corpo più colpite dall'artrosi e dall'artrite, insieme con la colonna vertebrale, l'anca, il ginocchio, il bacino e le dita dei piedi. Non di rado facciamo confusione tra i due termini pensando che si tratti della stessa problematica ma in realtà sono due distinte malattie delle articolazioni. L'artrosi è una malattia degenerativa della cartilagine articolare che porta, col tempo, a una sofferenza dell'osso mentre l'artrite è un'infiammazione che aggredisce i tessuti articolari e le ossa, provocandone il progressivo danneggiamento.

QUALI SONO LE CAUSE?

L'artrosi è un'alterazione degenerativa di un'articolazione nel suo complesso, caratterizzata da lesioni progressive della cartilagine articolare e dell'osso sottostante. La cartilagine è un tessuto lucido e levigato che permettere lo scorrimento tra i due capi articolari. Quando la cartilagine viene usurata, fino a scomparire, le ossa nel movimento articolare fanno frizione una sull'altra e vengono danneggiate. Questo provoca dolore, tumefazioni e deformazioni delle ossa stesse ed usura dei legamenti che mantengono salda l'articolazione. L'artrosi colpisce soprattutto le persone più avanti con gli anni perché è connessa all'usura delle articolazioni. Le strutture articolari più frequentemente colpite, infatti, sono quelle maggiormente sollecitate dal peso

e dall'attività, quali ginocchia, anche, spalle, mani, piedi e colonna vertebrale. L'artrite è sostenuta da un processo infiammatorio a carico di una o più articolazioni che nel tempo può determinare lo sviluppo di deformità articolari con conseguente limitazione della capacità di svolgere anche i più semplici compiti quotidiani. Possono esserne colpite persone di ogni età e con il passare degli anni l'infiammazione tende a peggiorare se non riconosciuta e curata adeguatamente. Esistono numerosi tipi di artrite che si differenziano soprattutto in base al meccanismo infiammatorio coinvolto. Molte forme sono dovute ad un meccanismo autoimmune caratterizzato dall'aggressione da parte del nostro si-

stema immunitario di alcuni tessuti del nostro organismo, quali appunto quelli delle articolazioni, per errore riconosciuti come "estranei".

LA TERAPIA È DIVERSA?

L'artrosi ha un decorso tipicamente cronico con frequenti riacutizzazioni dolorose. La terapia dovrà pertanto orientarsi da un lato verso il trattamento degli episodi acuti e dall'altro alla loro prevenzione e al rallentamento del processo degenerativo articolare. La terapia dell'attacco acuto prevede sostanzialmente il riposo e l'uso di farmaci antinfiammatori; nella generalità dei casi sono efficaci i classici farmaci antinfiammatori non steroidei, anche noti come FANS, mentre i cortisonici, anche iniettati direttamente nell'articolazione colpita, si utilizzano soprattutto nelle forme meno responsive ai FANS. Per prevenire la progressione del processo degenerativo articolare e le riacutizzazioni è fonda-



Impariamo a distinguere i sintomi

Artrosi ed artrite presentano spesso una sintomatologia molto simile ma alcune piccole differenze nei sintomi più frequenti possono aiutarci a distinguerle.

Dolore: nell'artrosi aumenta durante il movimento e si riduce con il riposo (non è presente di notte) mentre nell'artrite è indipendente dal movimento e spesso è presente anche di notte.

Rigidità articolare: nell'artrosi è in genere presente solo nelle forme moderate e gravi, ma non in quelle lievi ed è per lo più passeggera (non supera mai i 30 minuti di durata) mentre nell'artrite è piuttosto tipica e tende a protrarsi almeno per un'ora (si attenua gradualmente con il movimento e spesso interessa più articolazioni).

Gonfiore: le articolazioni interessate dall'artrosi quasi mai sono tumefatte mentre nell'artrite è spesso presente un gonfiore più o meno evidente a carico delle articolazioni interessate.

Calore e rossore: insieme al gonfiore rappresentano i segni classici dell'infiammazione. Nell'artrosi non sono mai presenti mentre nell'artrite sono in genere presenti, ma la possibilità di apprezzarli dipende, ovviamente, da quanto è superficiale l'articolazione interessata dal processo infiammatorio.

mentale la riduzione di peso, laddove in eccesso, e l'esercizio fisico, che dovrà essere di tipico aerobico ad intensità lieve-moderata (come nuotare o andare in bicicletta). Anche la fisioterapia è molto efficace a patto però che le indicazioni al tipo di trattamento siano specifiche e che i trattamenti vengano effettuati da "mani esperte". Nei casi in cui la sintomatologia non venga adeguatamente controllata dalla terapia medica o laddove la limitazione articolare diventi invalidante, si può ricorrere al trattamento chirurgico. L'artroplastica, o protesizzazione dell'articolazione colpita (nel caso dell'anca e del ginocchio), dà buoni risultati nella quasi

totalità dei pazienti, in casi ben selezionati. La terapia dell'artrite è in genere più complessa di quella dell'artrosi e richiede un approccio specifico in base alla tipologia di malattia. Nella generalità dei casi, quindi, è di pertinenza dello specialista che una volta posta la diagnosi corretta imposterà la terapia più opportuna per dominare la sintomatologia e frenare l'evoluzione del danno articolare legato al processo infiammatorio. I FANS e i cortisonici possono trovare un'indicazione per ridurre il dolore ed il gonfiore articolare, e spesso sono di aiuto per ottenere un sollievo immediato dalla sintomatologia mentre i co-

siddetti "farmaci di fondo" sono importanti per ottenere un controllo a lungo termine della malattia per la prevenzione del danno cronico articolare.

FANS SI MA SENZA ABUSARE

I FANS sono farmaci di grande efficacia terapeutica nel ridurre l'infiammazione ed il dolore articolare. Per questo motivo sono farmaci diffusamente utilizzati, non di rado come prodotti da banco (o OTC "over the counter") da chi soffre di artrosi o artrite. Questi farmaci però non sono scevri di effetti indesiderati, soprattutto in caso di utilizzo prolungato. E' bene quindi assumerli soltanto nei casi di effettiva necessità prediligendo quelle molecole, quali l'ibuprofene ed il diclofenac, che sembrano presentare una migliore tollerabilità, soprattutto a livello gastrointestinale.

La "malattia dei re e dei papi"

La gotta è attualmente la forma di artrite acuta di più frequente riscontro nell'anziano. Fino ad un recente passato si pensava che la gotta fosse esclusivo appannaggio di re, dei papi e di quelle persone che per stato sociale potevano garantirsi un'alimentazione ricca di proteine da cui deriva l'acido urico che, precipitando a livello delle articolazioni (tipico è l'interessamento dell'alluce) innescava l'intensissimo processo infiammatorio che caratterizza la malattia. Oggi la gotta è una malattia diffusa in tutti gli strati sociali della popolazione e, per quanto possa sembrare strano, talora colpisce anche modelle magrissime. Colpa dei diuretici che a volte queste ragazze assumono per... passare da una taglia 42 ad una taglia 40!

CRESCERE INSIEME GUIDA PRATICA ED EFFICACE PER MAMMA E PAPÀ

Uno strumento facile e personalizzabile per tenere traccia, giorno dopo giorno, dello stato di salute del tuo bebè.

APP GRATUITA PER iOS E ANDROID.

Scaricala gratuitamente dall'App Store o da Google Play!



L'influenza 2014 è davvero finita?

Fino al mese di aprile l'influenza 2014 ha continuato a mettere a letto migliaia di italiani che hanno presentato i classici sintomi accompagnati spesso da febbre e - soprattutto nelle ultime settimane - fastidi a livello gastrointestinale. Nonostante l'influenza del 2014 sia stata meno aggressiva rispetto alle precedenti stagioni la sua durata è stata decisamente maggiore. Il risultato è che quest'anno a finire sotto la morsa dell'influenza sono stati circa l'8% degli italiani, ed i soggetti più colpiti, come c'era da aspettarsi, sono stati i bambini.

CON LA FINE DI APRILE È UFFICIALMENTE TERMINATA LA STAGIONE 2014 DELL'INFLUENZA MA... UFFICIOSAMENTE I MALANNI CONTINUANO

Ora però fortunatamente è finita, almeno ufficialmente, perché l'Istituto superiore di sanità lo scorso 30 aprile ha terminato la sorveglianza epidemiologica dell'influenza per l'anno corrente. Per ora godiamoci quindi la "tregua" in attesa della prossima ondata che si verificherà nuovamente con l'inizio del primo freddo. Il virus dell'influenza, in-

fatti, ogni anno "cambia vestito" per rendersi meno riconoscibile al nostro sistema immunitario e poterci quindi infettare di nuovo. Per questo motivo ogni anno viene allestito un nuovo vaccino che prepara il nostro sistema immunitario a riconoscere i "nuovi abiti" indossati dal virus e a difenderci dall'infezione. Fortunatamente, per quanto l'abbiigliamento del virus influenzale possa cambiare da un anno all'altro resta sempre qualche traccia dei "vecchi abiti" per cui il sistema immunitario, memore degli "incontri" passati, riesce comunque a riconoscerlo e a combatterlo. Questa strategia di difesa funziona meno bene nei bambini perché ovviamente hanno avuto meno "incontri" nel passato e non sanno riconoscerlo. Per questo motivo i bambini non vaccinati sono colpiti più spesso degli adulti.

I SINTOMI INFLUENZALI PERSISTONO IN PRIMAVERA

Naso chiuso e gocciolante, mal di gola e in qualche caso anche problemi gastrointestinali sono in agguato a primavera, complici le condizioni metereologiche instabili.



Occhio, quindi, a non scoprirsi troppo, perché archiviati i germi tipici dell'influenza vera e propria, sono soprattutto le infezioni delle prime vie respiratorie a farla da padrone in questi giorni. Il mal di gola è sul podio dei malesseri tipici del cambio di stagione e delle condizioni climatiche incerte. La sua comparsa, infatti, è facilitata dal repentino cambio di temperature e dal conseguente ed improvviso arrivo di microbi che attaccano la gola provocando la fastidiosa, dolorosa e spesso persistente infiammazione.

Fortunatamente nella stragrande maggioranza dei casi il mal di gola è un disturbo benigno che insorge come conseguenza di un'infezione respiratoria virale (soprattutto influenza) o dell'azione di agenti irritanti (inquinamento atmosferico, fumo, aria fredda, ecc.) e tende a risolversi spontaneamente nell'arco di qual-

che giorno. A seconda della parte colpita si parla di faringiti (tipicamente associate al raffreddore), tracheiti o laringiti (riconoscibili perché accompagnate da abbassamento della voce o afonia).

Un po' più d'attenzione meritano le tonsilliti, che possono essere di natura batterica e richiedere un trattamento antibiotico. Per ridurre i fastidi associati al comune mal di gola

si può ricorrere a rimedi da banco contenenti sostanze rinfrescanti e lenitive (mentolo, eucaliptolo, camomilla, ecc.) abbinate o meno a basse dosi di principi antinfiammatori. Si può scegliere tra caramelle da sciogliere lentamente in bocca e soluzioni da utilizzare per risciacqui e gargarismi 2-3 volte al giorno.

La "spagnola" terribile

Nel 1918 un'epidemia di influenza - soprannominata "spagnola" - cominciò a diffondersi in tutto il mondo e nel giro di pochi anni finì per uccidere circa 50 milioni di persone. Gran parte delle vittime erano giovani sani tra i 18 e i 29 anni di età, una fascia di popolazione che di solito è più resistente a questo tipo di infezione, perché da bambini non erano stati esposti a un tipo di influenza simile. Ad uccidere gran parte delle vittime della spagnola non fu però l'influenza vera e propria, ma un'infezione polmonare secondaria, di origine batterica, che oggi sarebbe curabile con gli antibiotici.

Smettere di fumare aiuta la gola (e non solo...)

Il fumo è senza dubbio il primo nemico della gola e dell'apparato respiratorio in generale perché irrita le mucose, riduce le difese immunitarie locali e interferisce con l'eliminazione degli agenti patogeni e delle sostanze potenzialmente dannose ad opera delle ciglia, microscopiche propaggini presenti lungo le pareti della trachea e dei bronchi che, muovendosi, spingono il muco verso l'esterno. In presenza di mal di gola, il fumo peggiora i sintomi, aumentando l'irritazione e la tosse, e rallenta la guarigione. L'ideale sarebbe non fumare affatto, ma se proprio non si riesce a smettere si può almeno cercare di ridurre il numero di sigarette perché la gravità dei danni indotti dal fumo è direttamente proporzionale alla quantità di nicotina e sottoprodotti della combustione del tabacco cui viene esposto l'apparato respiratorio. Il fumo espone anche ad un aumentato rischio di tumori e di malattie dell'apparato cardiovascolare. Non c'è proprio alcun buon motivo per fumare....





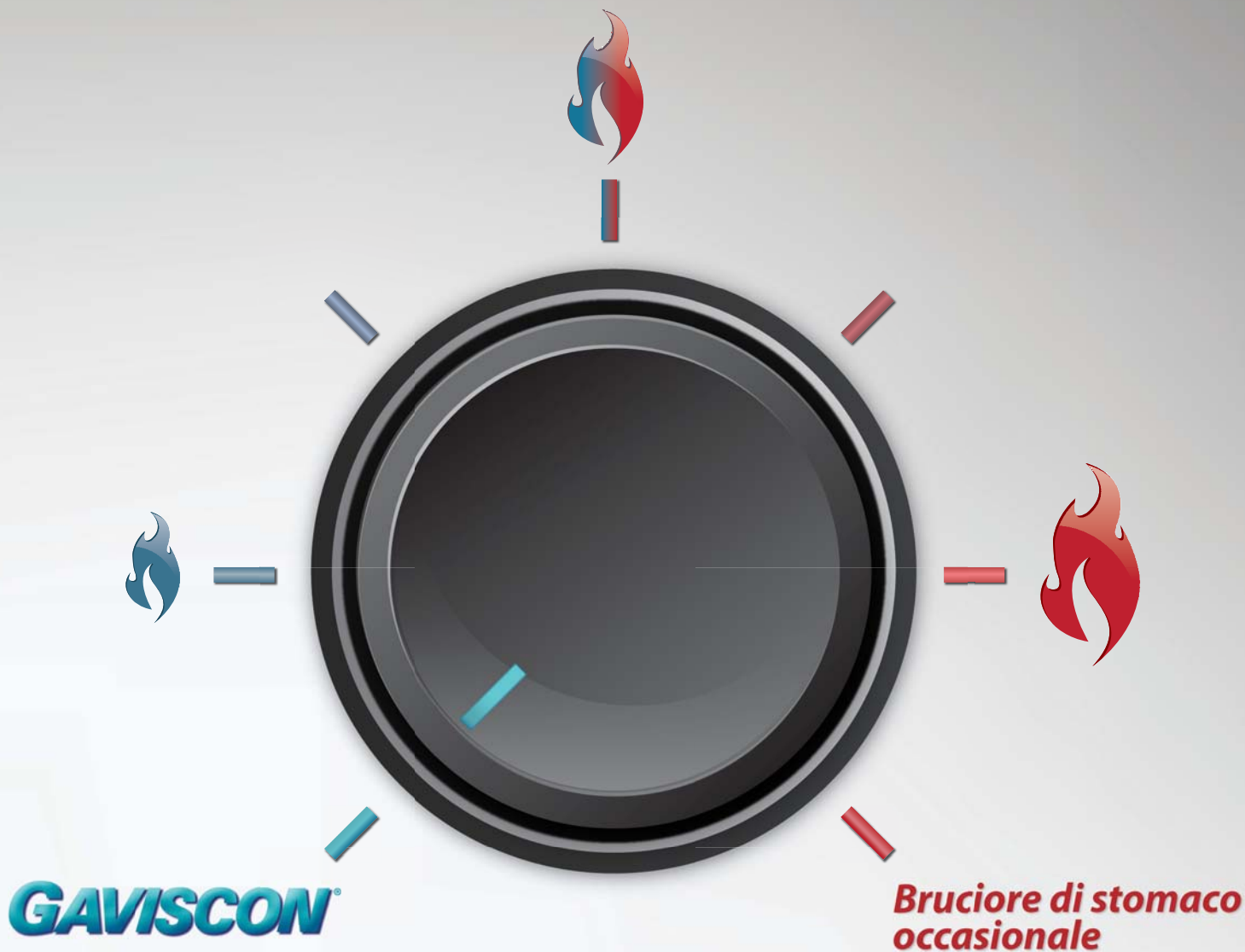
Benactiv[®] *Gola*



AZIONE MIRATA PRONTO INTERVENTO PER IL MAL DI GOLA

Il suo principio attivo calma il dolore
perché agisce in modo mirato sull'infiammazione,
per un rapido sollievo proprio dove serve.





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.



L'acidità di stomaco in gravidanza

NE SOFFRE CIRCA UNA DONNA SU DUE, SOPRATTUTTO NEL CORSO DELL'ULTIMO TRIMESTRE DELLA GRAVIDANZA

Il bruciore di stomaco, chiamato scientificamente "pirosi", è frequente in gravidanza quasi quanto le ben più note nausea ma spesso non riceve la stessa attenzione.

La causa di questo disturbo, spesso non poco fastidioso, è il reflusso gastroesofageo ossia il passaggio dei succhi gastrici dallo stomaco all'esofago dove esercitano un'azione irritante con conse-

guente comparsa della sensazione di bruciore. Ne soffrono tra il 45 e l'80% delle donne gravide, soprattutto nell'ultimo trimestre anche se il disturbo può comparire fin dal primo trimestre.

Per la larga maggioranza delle donne si ha la completa guarigione spontanea dopo la nascita del bambino. I sintomi sono quelli classici del reflusso esofageo: la

pirosi, una fastidioso bruciore retrosternale, e il rigurgito, una sensazione di risalita del contenuto gastrico acido in esofago. Il reflusso esofageo in gravidanza dipende fondamentalmente dalle modificazioni ormonali tipiche del periodo e dall'aumento di volume dell'utero.

L'aumentata secrezione del progesterone, ormone fondamentale per lo sviluppo dell'embrione, favorisce il rilasciamento dello sfintere esofageo inferiore, un anello muscolare che funziona come una valvola che impedisce il reflusso del



Quali rimedi per questo fastidioso disturbo?

Quali rimedi per questo fastidioso disturbo?

- Evitare pasti abbondanti a favore di piccoli spuntini ripetuti.
- Evitare alimenti che favoriscono il reflusso quali caffè, tè, cioccolata, bevande gassate, alcolici, cibi fritti o eccessivamente piccanti.
- Abituarsi a mangiare molto lentamente masticando con cura il cibo.
- Bere molta acqua al di fuori dei pasti, evitando, invece, di farlo durante il pasto per evitare l'eccessiva distensione dello stomaco.
- Non assumere posizioni sdraiate o sedute dopo aver mangiato. Piuttosto, fare una breve passeggiata all'aria aperta.
- Durante il sonno, dormire con la testa e le spalle appoggiate al cuscino per consentire una corretta posizione del resto del corpo.
- Non indossare abiti troppo stretti che comprimano la zona dell'addome prediligendo, invece, vestiti ampi e larghi già dalle prime settimane.

contenuto gastrico in esofago e favorisce, quindi, il passaggio di succo gastrico acido nell'esofago. Con il progredire della gravidanza e, quindi, con il progressivo ingrandimento dell'utero, l'aumento della pressione all'interno dell'addome favorisce ulteriormente il reflusso del contenuto gastrico in esofago determinando la comparsa dei tipici sintomi.

E' PRUDENTE USARE FARMACI?

Se i rimedi non farmacologici non riescono a dominare la sintomatologia l'uso di preparati farmacolo-

gici è certamente indicato mentre i rimedi "fai da te", quali il classico "pizzico" di bicarbonato sciolto in acqua, hanno un'efficacia limitata. I preparati a base di alginato sono tra quelli che meglio riescono a dominare i sintomi da reflusso esofageo in gravidanza fino alla completa risoluzione grazie alla loro efficace azione antireflusso.

Questi prodotti interagendo con il succo gastrico acido formano un gel che si stratifica sopra il contenuto gastrico e galleggiando come una sorta di "zattera" viscosa crea

un ostacolo al reflusso in esofago di succo gastrico acido. In casi di reflusso importante lo stesso gel può refluire nell'esofago al posto del contenuto dello stomaco ed esercitare un effetto emolliente. Attualmente è disponibile una preparazione di alginato combinato con due antiacidi (calcio carbonato e sodio bicarbonato) che reagisce rapidamente con l'acido gastrico per formare uno strato di gel di acido alginico con caratteristiche di pH quasi neutro e che galleggia sul contenuto dello stomaco impedendo il reflusso gastroesofageo. La presenza di due antiacidi garantisce un potente effetto neutralizzante nei riguardi dell'eccessiva acidità del succo gastrico. Il calcio carbonato neutralizza l'acido gastrico fornendo un rapido sollievo da indigestione e pirosi.

Questo effetto è aumentato dall'aggiunta di sodio bicarbonato che possiede anch'esso azione neutralizzante ed inoltre favorisce la permanenza dello strato protettivo di acido alginico al di sopra del pasto ingerito ostacolando il reflusso di acido in esofago.

La modalità di azione del medicinale è, quindi, fisica e non dipende dall'assorbimento nella circolazione sistemica. Per questo motivo questo medicinale può essere assunto senza problemi in gravidanza e durante l'allattamento.

I capelli del bimbo non c'entrano nulla

Secondo una credenza popolare quando la mamma in attesa ha bruciore di stomaco è segno che al piccolo stanno crescendo i capelli. E' inutile sottolineare che questa credenza non ha assolutamente alcun fondamento....

Piedi sudati: che fare?

L'ECESSIVA SUDORAZIONE DI PIEDI È UN PROBLEMA DIFFUSO MA IN CIRCA IL 3% DELLA POPOLAZIONE DIVENTA CAUSA DI DISAGIO E... DI IMBARAZZO



Dal punto di vista scientifico si parla di iperidrosi quando la produzione di sudore supera i 100 mg di sudore per cm² al minuto mentre in gergo comune la definizione di iperidrosi è altamente soggettiva in quanto di riferisce ad un grado di sudorazione che crea disagio in chi ne è affetto. La sudorazione è una funzione fondamentale del nostro organismo in quanto aiuta il corpo ad espellere l'eccesso di liquidi e a regolare la temperatura corporea. Il sudore viene prodotto da specifiche ghiandole, dette appunto sudoripare, ed evaporando sulla superficie cutanea aiuta la dispersione di calore. Dal punto di vista fisiologico, il contributo delle mani e dei piedi alla funzione termoregolatrice del sudore in realtà è minimo perché la sudorazione dei piedi, come quella del palmo delle mani, serve soprattutto a inumidire la superficie cutanea mantenendola morbida ed elastica e conferendo quel grado di frizione utile per evitare di scivolare e perdere la presa. E' evidente che in presenza di iperidrosi questa importante funzione viene meno perché la pelle diventa viscosa. Ogni piede dispone di oltre 250.000 ghiandole sudoripare, che giornalmente producono normalmente quasi una tazza di sudore. L'intensità della sudorazione, comunque, non è costante ma varia nell'arco della giornata. Il livello minimo viene raggiunto durante le ore notturne mentre i picchi di massima produzione si osservano soprattutto in caso di esposizione al calore, stress psicofisico o durante l'attività sportiva. Il livello

di umidità della superficie cutanea dipende oltre che dalla produzione anche dall'evaporazione del sudore che risulta ovviamente molto ridotta indossando scarpe chiuse, ed è condizionata da altri fattori come il materiale di composizione delle calzature ed il tessuto delle calze in grado di assorbire più o meno il sudore. Quando la sudorazione è eccessiva o la traspirazione delle scarpe è inadeguata si creano le condizioni ideali per favorire la crescita dei batteri che attaccano le molecole di sudore scomponendole e generando così il cattivo odore. Un eccesso di sudore, infatti, non sempre è causa di un odore sgradevole perché il sudore di per sé è in genere un liquido inodore quando fuoriesce dalle ghiandole. I microorganismi che colonizzano la superficie cutanea e le calzature possono scindere le sostanze che derivano da cellule morte della pelle, grasso e sporizia che si accumula tra le dita dei piedi, producendo sostanze chimiche responsabili dei piedi maleodoranti. Il sudore, peraltro, contribuisce alla creazione di un microclima caldo-umido vantaggioso per la proliferazione di microorganismi e costituisce il veicolo per le sostanze maleodoranti. Anche in assenza di batteri e miceti, se vi è eccessiva sudorazione può essere emanato dalle scarpe un odore poco gradevole, causato da tracce di sostanze organiche del cuoio. Il fenomeno dei piedi maleodoranti, scientificamente noto come "bromidrosi", a volte è talmente intenso da diventare invalidante perché interferisce significativamente con la vita sociale.

COME ELIMINARE IL CATTIVO ODORE DEI PIEDI?

Se la sudorazione è eccessiva è indispensabile indossare calze in materiali naturali come il cotone e scarpe che permettano ai piedi di respirare. L'obiettivo principale è comunque la riduzione della proliferazione di funghi e batteri, che sono i veri responsabili del cattivo odore. Esistono spray che oltre a deodorare hanno una funzione antibatterica

e lasciano il piede asciutto e libero dagli odori. In caso di sudorazione ostinata può essere utile usare una crema anti-odore oppure una polvere deodorante. Anche l'igiene delle scarpe è fondamentale: per eliminare cattivi odori e batteri usare un deodorante per calzature e dei sottopiedi anti-odore a base di carbone attivo.

MANGIARE FA SUDARE?

Ognuno di noi avrà certamente sperimentato la comparsa di una sensazione di calore e di fastidiose goccioline di sudore sulla fronte dopo avere mangiato una pietanza molto piccante. Colpa della capsaicina, una sostanza che si trova nel peperoncino che stimola i recettori nervosi presenti nella bocca e induce il sistema nervoso a farci percepire una sensazione di calore. A volte la colpa va attribuita al consumo di cibi eccessivamente caldi; caffè caldo, tè caldo e le zuppe calde possono talvolta indurre la sudorazione, anche se la temperatura corporea è regolare. Carni rosse, fritti ed alcol sono altri tipici alimenti che favoriscono la sudorazione. Alcuni alimenti aromatizzati contengono composti organici volatili che vengono rilasciati nel momento in cui l'organismo metabolizza questo tipo di cibi e attraverso il flusso sanguigno vengono espulsi tramite la respirazione, la minzione e la sudorazione. Per questo motivo le spezie aromatiche, come il curry e il cumino, possono far odorare la pelle in modo piuttosto intenso conferendogli un odore che permane per ore. Nel caso dell'aglio, la sostanza che provoca cattivo odore è lo zolfo, caratterizzato da un tipico ed intenso odore di uova marce. Altri cibi appartenenti alla famiglia degli agliacei, come la cipolla, possono determinare i medesimi effetti. Un'altra nota classe di alimenti che provocano cattivo odore è quella delle crucifere, che comprende broccoli, cavoli e cavoletti di Bruxelles.

Lo sapevate che...?

Per i giapponesi sudare (e sputare...) molto non è disdicevole perché viene considerato segno di impegno e sacrificio.

I germi dove meno te li aspetti

L'INSOSPETTIBILE TAGLIERE E LE SPUGNETTE CHE USIAMO IN CUCINA POSSONO ESSERE VERI E PROPRI SERBATOI DI GERMI

Una cucina apparentemente immacolata può brulicare di germi e batteri che si annidano nei posti più impensati: ripiani per le posate, pomelli dei cassetti, interruttori, spugnette e strofinacci sono solo alcuni dei posti dove i microbi possono svilupparsi indisturbati. Anche il cassetto per le verdure e lo scomparto della carne in frigorifero, il frullatore, l'apricatole e i contenitori per alimenti con il coperchio in plastica sono tra gli oggetti della cucina considerati maggiormente contaminati da batteri, lieviti e muffe. I microbi crescono in fretta in questi ambienti, favoriti nel loro sviluppo dalla presenza di quei piccoli residui alimentari che possono sfuggire anche alla pulizia più scrupolosa. Molti oggetti di uso comune

in cucina possono rappresentare un veicolo di intossicazione alimentare e, quindi, un rischio per la salute. Secondo uno studio condotto da NSF International, organizzazione indipendente, non governativa, che sviluppa e gestisce standard e programmi di certificazione nei settori della salute pubblica, della sicurezza e dell'ambiente, una quota non trascurabile delle intossicazioni alimentari non deriva, infatti, da cibi consumati fuori casa o da alimenti avariati, serviti in qualche locale con scarsa attenzione alla sicurezza e all'igiene, ma da alimenti cucinati in casa. La contaminazione trasversale, ossia il trasferimento di germi da un oggetto o da un alimento all'altro, è il più grande problema della cucina.

Le persone, infatti, possono trasportare microbi in cucina in ogni momento senza neanche rendersene conto. Ad esempio mentre preparano un arrosto cercano nel cassetto un coltello o una forchetta e, senza accorgersene, hanno trasportato i batteri della carne sul cassetto stesso e gli utensili in esso contenuti. E' evidente che lavare le mani è il modo più semplice e veloce per evitare questa contaminazione, anche se molti di noi non effettuano questa procedura in modo corretto. Basterebbe utilizzare acqua e sapone per almeno 15 secondi e chiudere il rubinetto con un fazzoletto di carta o con il gomito perché chiuderlo con le mani significa semplicemente acquisire nuovamente gli stessi batteri che

dalle mani erano stati trasferiti al rubinetto nel momento in cui abbiamo aperto l'acqua. Anche le spugnette di casa non sono necessariamente pulite, anzi, sono tra gli oggetti più sporchi della nostra cucina. Tra i comportamenti meno indicati per prevenire la contaminazione delle spugnette è quello di utilizzare la stessa spugna per il lavandino e per gli scaffali. Il lavandino della cucina, infatti, è probabilmente il peggior ricettacolo di batteri e di germi che possono venir trasportati altrove, magari sul piano di lavoro o sugli scaffali. E' evidente che la soluzione



In cucina ricordiamoci di ...

- * Non lasciare mai fuori dal frigo gli avanzi di piatti cucinati, né per qualche ora né tantomeno per tutta la notte
- * Lavarsi le mani più volte mentre si cucina, ogni qual volta si viene a contatto con alimenti diversi e soprattutto con piatti sporchi o con il bidone della spazzatura
- * Usare almeno tre strofinacci, uno per asciugare frutta e verdura, uno per piatti e posate ed un terzo per asciugarsi le mani; ricordarsi di cambiarli almeno 2 o 3 volte la settimana
- * Usare almeno due spugnette, una per lavare i piatti e un'altra per pulire il piano di lavoro
- * Utilizzare due taglieri, uno per gli alimenti da consumare crudi e uno per quelli da cuocere, ed è preferibile la plastica al legno. Il tagliere dovrebbe essere lavato con acqua e sapone dopo averlo utilizzato.
- * Lavare bene il guscio dell'uovo sotto il getto dell'acqua prima di usarlo; se tra gli ingredienti di una ricetta sono state usate uova crude i piani di lavorazione devono lavati con particolare cura
- * Sciacquare sempre la verdura che si trova in buste preconfezionate anche se già lavata, soprattutto se ci si avvicina alla data di scadenza.
- * Sciacquare più volte frutta e verdura.

più semplice è quella di sostituire spesso le spugnette oppure pulirle con il calore: l'elevata temperatura del forno a microonde può essere uno strumento di sterilizzazione efficace. Anche gli strofinacci non sono da meno da questo punto di vista perché anche se in genere si utilizzano per asciugare le mani o i piatti lavati in precedenza, spesso vengono risposti non completamente asciutti. L'umidità, unita al calore della cucina, crea l'ambiente ideale per l'annidamento e la crescita dei microrganismi. E' bene, quindi, cambiare frequentemente i canovacci lavandoli ad una temperatura che permetta la rimozione dei batteri.

ATTENTI AL ... FRIGORIFERO

L'invenzione del frigorifero ha cambiato la nostra vita consentendoci di conservare efficacemente alimenti nelle nostre abitazioni in spazi contenuti e per tempi abbastanza lunghi sostituendo le precedenti tecniche tradizionali di conservazione basate sulla salagione e sulla essiccazione. Prima del frigorifero c'era la ghiac-

ciaia, "la mamma di tutti i freezer", luogo in cui fino ad un non lontano passato si posizionava ghiaccio e neve, che rimaneva freddo per tutto l'inverno, e che permetteva, dunque, di conservare il cibo, ben prima che l'idea del frigorifero fosse solo pensata. Il presupposto fisico su cui si basava la ghiacciaia era lo stesso del frigorifero, ossia il convincimento che il cibo si preservasse meglio con le basse temperature perché il freddo rallenta la crescita dei batteri. In realtà anche il frigorifero può essere un ricettacolo di microbi. Basti pensare alla cattiva conservazione dei surgelati che escono dal supermercato in ottime condizioni ma possono trasformarsi in una poltiglia annegata in un brodo di batteri se conservato male, scongelato, risurgelato, riscongelato ancora. Anche la frutta, se dimenticata nel frigorifero, può trasformarsi in una fabbrica di spore di muffa, capaci di fare andare a male il resto delle provviste. Nel frigorifero, inoltre, i batteri possono passare da un cibo all'altro. Se mettiamo un pollo che ha della salmo-

nella vicino ad una fetta di carne, e li lasciamo entrambi scoperti, andrà a finire che la salmonella passerà alla carne. A volte cucinare gli alimenti contaminati non mette al riparo da spiacevoli sorprese perché se i germi si sono moltiplicati sull'alimento prima della cottura, il calore ucciderà i germi, ma le tossine prodotte ed accumulate negli alimenti probabilmente resteranno attive. L'igiene del frigorifero è, quindi, fondamentale per la sicurezza di quello che mangiamo e quindi per la nostra stessa salute.

UN AIUTO DAI DISINFETTANTI

Molti dei germi che si annidano nelle nostre cucine possono essere eliminati efficacemente attraverso appositi prodotti disinfettanti così da promuovere non solo la pulizia ma anche l'igiene e protezione per tutta la famiglia. Una maggiore attenzione nei confronti delle buone pratiche d'igiene domestica, non riducibili al semplice concetto di pulizia, potrebbe favorire la riduzione delle malattie infettive su scala globale.

I **grassi** che fanno bene al cuore

NELL'IMMAGINARIO COLLETTIVO I GRASSI SONO NEMICI DELLE NOSTRE ARTERIE. MA I GRASSI NON SONO TUTTI UGUALI...

Se ne sente spesso parlare in tono negativo ma anche i grassi sono nutrienti importanti, e svolgono ruoli vitali nel nostro organismo. Quello che fa male è mangiarne troppi, soprattutto se sono quelli "sbagliati". I grassi rappresentano una preziosa sorgente di energia ed a parità di peso ne forniscono più del doppio rispetto ai carboidrati e alle proteine. Per questo motivo sono utili per immagazzinare l'energia (nel tessuto adiposo) e renderla disponibile quando ce n'è bisogno. I grassi, inoltre, aiutano anche l'assorbimento delle vitamine liposolubili e di alcuni antiossidanti ed hanno un ruolo importante nella costruzione di strutture cellulari fondamentali e di molti ormoni. Nel corso degli ultimi anni si è sviluppato un crescente interesse nei confronti di una particolare categoria di grassi, gli acidi grassi polinsaturi per le loro molteplici potenzialità benefiche per la nostra salute, soprattutto a livello cardiovascolare. Questo interesse è riconducibile ad alcuni studi condotti negli anni '70 che avevano prodotto l'interessante evidenza che gli eschimesi Inuit residenti nel luogo d'origine, pur avendo un'alimentazione molto ricca di grassi, mostravano un'incidenza minore di eventi cardiovascolari e di cardiopatia ischemica rispetto alla controparte residente in Danimarca od emigrata nei Paesi industrializzati. Tale osservazione poteva essere unicamente ricondotta a differenti abitudini alimentari e, in particolare, alla maggiore assunzione di pesce negli Inuit residenti in Groenlandia. In realtà, i grassi presenti nella dieta degli Inuit provenivano

principalmente da balene, foche, salmoni ed altri alimenti di origine marina, tutti ricchi di acidi grassi omega-3, che appartengono al gruppo dei cosiddetti "grassi buoni". Questi acidi grassi, noti anche con la sigla PUFA n-3 dalla denominazione inglese "Polynsaturated Fatty Acid", vengono anche definiti "essenziali" perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli e deve quindi assumerli con gli alimenti. I pesci più ricchi di omega-3 hanno carni

cosaesaenoico (DHA) e acido eicosa-pentaenoico (EPA), i due omega-3 più importanti per la nostra salute. Anche lo zooplancton, cibo primario di balene, mante e pesce azzurro, è ricco di omega-3 contribuendo, quindi, ad una quota notevole di DHA ed EPA che troviamo nelle carni di questi pesci.

OMEGA 3 SÌ, MERCURIO NO...

La presenza di mercurio, metallo pesante che talora inquina le carni del pescato, può vanificare gli effetti benefici degli omega-3. L'esposizione al mercurio, anche se in piccole dosi, è in grado di provocare conseguenze nocive sul funzionamento delle arterie favorendo, quindi, la comparsa di malattie cardiovascolari. Il mercurio tende ad accumularsi nella catena alimentare perché viene ingerito dai pesci piccoli e finisce nel metabolismo dei pesci grandi che se ne nutrono. I pesci più voraci hanno livelli di mercurio più alti mentre nei pesci allevati i livelli di mercurio sono irrilevanti. Mangiare pesce tre volte a settimana per ottenere la giusta dose di omega 3 è certamente consigliabile ma è bene non esagerare con i pesci predatori quali tonno, pesce spada, sgombero e cernia privilegiando invece il salmone. Un'ottima fonte di omega-3 privo di mercurio è rappresentata dall'olio di krill, estratto da questo piccolo crostaceo che vivendo soprattutto nei fondali degli oceani e occupando il gradino più basso della catena alimentare non accumula inquinanti.



grasse e vivono in acque fredde (come il salmone); anche il pesce azzurro (sgombero, aringhe, sardine ecc.) è comunque un'ottima fonte di omega-3. Generalmente gli acidi grassi essenziali sono maggiormente presenti nei pesci pescati rispetto a quelli di allevamento perché questi ultimi sono spesso alimentati con mangimi ricchi di grassi saturi, mentre i pesci selvatici si nutrono di fitoplancton ricco di acido do-

Perché l'occhio si arrossa?

L'arrossamento oculare (scientificamente nota come "iperemia congiuntivale") è un sintomo estremamente frequente tanto da rappresentare uno dei principali motivi di visita presso il medico. Tutte le problematiche oculari creano sempre una qualche comprensibile apprensione nel paziente ma fortunatamente nel caso dell'occhio rosso ci si trova di fronte a patologie in genere benigne senza conseguenze per la capacità visiva. A volte l'arrossamento dell'occhio può rappresentare l'unica alterazione apprezzabile a livello oculare mentre in altri casi si accompagna ad una sintomatologia piuttosto variegata che va dalla fotofobia alla lacrimazione, dalla sensazione di corpo estraneo al dolore intenso. La presenza o meno di do-

L'ARROSSAMENTO DEGLI OCCHI È IN GENERE ESPRESSIONE DI PROBLEMATICHE LIEVI E TRANSITORIE. ATTENTI PERÒ A NON SOTTOVALUTARLO

lore più o meno intenso rappresenta l'elemento che più orienta la condotta del medico verso l'esecuzione o meno di approfondimenti diagnostici e verso le diverse strategie terapeutiche.

QUALI SONO LE CAUSE?

La causa più banale di arrossamento degli occhi rossi è il pianto, sia di origine emotiva che irritativa (per fenomeni allergici, intensa esposizione solare, polvere, presenza di corpi estranei o altre condizioni). Anche l'eccessivo consumo di alcol contribuisce a di-

latare i capillari cutanei e oculari, provocando il caratteristico rossore. Occhi striati di sangue possono segnalare una malattia "da raffreddamento", come l'influenza o il comune raffreddore. La tosse, in particolare, specie quando intensa, può determinare la rottura dei piccoli capillari che irrorano le sclere oculari.

L'arrossamento oculare può essere causato anche da traumi che determinano emorragie a livello dei vasi sanguigni congiuntivali. Una delle cause più frequenti di iperemia congiuntivale è la secchezza oculare perché quando l'occhio è poco lubrificato l'attrito continuo generato dal movimento della palpebra finisce per irritare la congiuntiva. L'iperemia congiuntivale nell'occhio secco procura un po' di fastidio ma sostanzialmente non ha caratteri infiammatori, a meno che non si trascuri il problema.

...E QUALI SONO I RIMEDI?

Prevenire è meglio che curare! Vanno quindi evitati tutti i comportamenti e le abitudini che favoriscono la comparsa di arrossamento oculare quale l'esposizione continua ad aria calda e secca, o alla luce del sole, o la permanenza prolungata davanti a videotermini, tablet e smartphone. Ricordiamo, inoltre, che la prima efficace bar-



riera difensiva dell'occhio è formata da palpebre, ciglia e lacrime che "lavano" la gran parte delle sostanze o dei batteri che possono aggredire la superficie oculare. Tuttavia è necessario adottare diverse norme igieniche per ridurre il rischio di infezione lavare accuratamente le mani con il sapone e gli occhi con acqua fredda. In caso di occhio secco è importante utilizzare prodotti che aiutano a ripristinare il film lacrimale che lubrifica e protegge l'occhio. Alcuni preparati spray, di facile applicazione, per il loro contenuto in fosfolipidi sono molto efficaci nel ripristinare la componente lipidica del film lacrimale e nel favorire, quindi, la risoluzione della sintomatologia. La componente lipidica delle lacrime

gioca infatti un ruolo fondamentale nel prevenire l'eccessiva evaporazione della parte acquosa del film lacrimale.

Attenzione, comunque, a non sottovalutare l'arrossamento oculare e soprattutto nei casi in cui il disturbo sia particolarmente rilevante o persistente è bene rivolgersi ad un oculista.

LA LUCE... NEGLI OCCHI

L'occhio è continuamente esposto a sollecitazioni luminose ma fortunatamente ha i mezzi per proteggersi dagli effetti delle radiazioni solari: l'ammicciamento, la contrazione della pupilla, l'aggrottamento delle sopracciglia sono tra i meccanismi di difesa più efficaci. Spesso, tuttavia, questi dispositivi protettivi possono non essere sufficienti, soprattutto in condizioni estreme, quando il riverbero della luce è maggiore, ad esempio al

mare, sulla neve o nelle giornate molto soleggiate o per chi ha occhi particolarmente sensibili come i portatori di lenti a contatto. Le più comuni alterazioni che i raggi solari possono provocare sono la secchezza oculare e la congiuntivite. L'eccessivo caldo e la secchezza dell'aria possono aumentare l'evaporazione del film lacrimale e quindi dare irritazione e difficoltà ad aprire gli occhi. L'esposizione continua a luce molto intensa può determinare un aumento di afflusso di sangue nei capillari della congiuntiva, e quindi gonfiore, rossore, bruciore e prurito, elementi clinici che caratterizzano la congiuntivite. Si tratta di un disturbo da non sottovalutare, perché a volte può cronicizzare o dare luogo a complicanze. E' importante, dunque, proteggere la vista dai raggi ultravioletti, evitando di esporsi nelle ore centrali della giornata e utilizzando occhiali da sole adeguati.



Lenti a contatto: usiamole bene

Le lenti a contatto oggi disponibili sono molto ben tollerate e facili da usare. Non di rado, tuttavia, i portatori di lenti a contatto si ritrovano con gli occhi arrossati. Spesso la causa va ricercata in un uso scorretto delle lenti a contatto soprattutto perché indossate troppo a lungo (più di 6-8 ore al giorno) o perché non sono state pulite bene o sono danneggiate. Se compare un arrossamento oculare bisogna far respirare l'occhio non usando le lenti per almeno 24 ore dopo la scomparsa dell'irritazione e per periodi più lunghi, anche di una settimana, nel caso si sviluppi una vera e propria congiuntivite. Attenzione all'uso di colliri che hanno come conservante il benzalconio cloruro perché le lenti morbide possono assorbire il prodotto che, accumulandosi nella lente, può diventare tossico intaccando lo strato di lacrime che riveste l'occhio e irritarlo. Gran parte dei portatori di lenti a contatto riferisce di soffrire di secchezza oculare perché il liquido lacrimale umidifica la lente a sfavore della superficie dell'occhio. I colliri umidificanti aiutano a ridurre il problema. Attualmente sono disponibili preparati spray che vengono spruzzati direttamente sulle palpebre chiuse e che possono essere utilizzati anche da parte di chi utilizza lenti a contatto.



GUARDA IL MONDO CON OCCHI DIVERSI

STRESS, CAMBIAMENTI CLIMATICI, USO PROLUNGATO DEL COMPUTER, SMOG, POSSONO CAUSARE DISAGIO E FASTIDIO AGLI OCCHI.
SOLUZIONE AD OCCHI CHIUSI

OPTREX ACTIMIST SPRAY 2in1 PER OCCHI SECCHI E IRRITATI

Idrata e aiuta a ripristinare la pellicola lacrimale, ristabilendo una corretta umidità dell'occhio.



FAC-SIMILE
CONFEZIONE



SPRAY AD OCCHI CHIUSI
A BASE DI LIPOSOMI



UTILIZZABILI CON
LENTI A CONTATTO



DURANO 6 MESI
DOPO L'APERTURA



UTILIZZABILI
CON MAKE-UP



UTILIZZABILI
DAI BAMBINI



OPTREX ACTIMIST SPRAY 2in1 PER OCCHI STANCHI E ARROSSATI

**CON PROVITAMINA B5
PER L'IDrataZIONE DEL CONTOURNO OCCHI**

Aiuta a ripristinare la barriera lipidica dando sollievo agli occhi stanchi.

FAC-SIMILE
CONFEZIONE

www.optrex.it

Optrex ActiMist Spray è una linea di dispositivi medici CE0482. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 20/12/2013.

Colon irritabile

QUANTE VOLTE ABBIAMO SENTITO PARLARE DI “COLITE” PER INDICARE I DISTURBI PIÙ VARI? NELLA LARGA MAGGIORANZA DEI CASI SI TRATTA DI “SINDROME DEL COLON IRRITABILE”

“L’addome è la tomba del clinico” dicevano i vecchi medici che in epoche in cui la diagnostica strumentale era ancora limitata ai Raggi X ben conoscevano la difficoltà che sempre si incontravano nell’interpretare i disturbi addominali. Invero la sintomatologia derivante da un funzionamento non ottimale dei visceri addominali può essere proteiforme e confondente, soprattutto quella a provenienza dall’intestino che con la sua lunghezza di diversi metri finisce per spostarsi in ogni recesso dell’addome. La sindrome del “colon irritabile” non fa eccezione a questa regola perché rappresenta una sorta di “grande mimo” capace di dare segno di sé con sintomi molti diversi e che possono raggiungere anche una notevole intensità. Senza dubbio il colon irritabile rappresenta la problematica gastroenterologica che più frequentemente induce il paziente a recarsi dal medico.

COME ACCORGERSI DEL COLON IRRITABILE?

I sintomi più frequenti sono rappresentati dal dolore addominale e dalle irregolarità dell’alvo. Il dolore può essere diffuso a tutte le zone addominali ma è soprattutto frequente a livello nella parte laterale ed inferiore sinistra dell’addome (fianco e fossa iliaca sinistra) mentre meno frequentemente si estende alla regione lombare o alle spalle. Il dolore, in genere fastidioso ma spesso non molto intenso, a volte compare dopo il pasto e tende ad alleviarsi fino a risolversi con l’evacuazione di feci e gas. La stipsi rappresenta il secondo sintomo caratteristico del colon irritabile e può essere tale da consentire l’evacuazione solo dopo uso di lassativi o clisteri. Spesso la

stipsi si alterna con scariche di feci di consistenza ridotta, raramente notturne ed accompagnate o meno da dolore addominale. Nell’intestino irritabile in genere si alternano periodi di stipsi e diarrea intervallati da periodi di normalità nella evacuazione. Altri “sintomi di accompagnamento” spesso riferiti dai pazienti sono il meteorismo con senso di gonfiore addominale, borborigmi (“rumori” generati dal movimento dell’intestino), nausea e a volte, mal di testa, facile stancabilità, difficoltà alla concentrazione e talora anche palpitazioni e disturbi nella minzione. La sindrome da intestino irritabile ha un andamento cronico con fasi di quiescenza e periodi di riaccutizzazione della sintomatologia soprattutto in concomitanza di periodi di maggiore stress emotivo o fisico. La patologia ha decorso benigno, e non determina generalmente compromissione delle condizioni generali anche se nei casi in cui la stipsi è particolarmente ostinata possono formarsi di diverticoli del colon, emorroidi e ragadi e prolasso rettale a causa dei prolungati sforzi per la defecazione. La diagnosi di sindrome del colon irritabile è essenzialmente clinica, cioè basata sui sintomi riferiti dal paziente che, tuttavia, se compaiono per la prima volta, dopo i 40 anni, o se variano improvvisamente possono costituire un’indicazione ad approfondimenti diagnostici per precisare la natura dei sintomi.

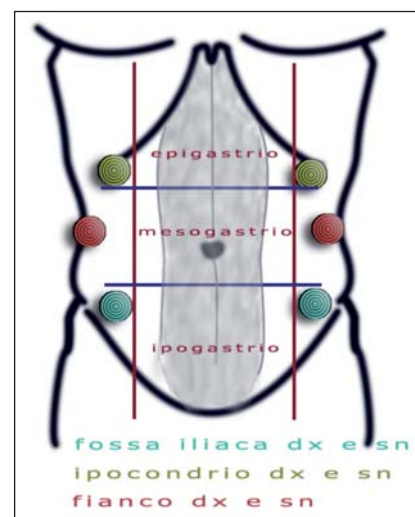
QUALI RIMEDI?

La terapia deve contrastare i sintomi prevalenti. Per il dolore si usano farmaci antispastici che agiscono riducendo lo spasmo intestinale. Conviene utilizzare i prodotti a cui il paziente risponde meglio e/o alter-

nare i farmaci fra loro. Il meteorismo può essere combattuto con disinfettanti intestinali e probiotici che regolarizzano la flora batterica intestinale. In caso di diarrea è opportuno ridurre il carico alimentare di fibre e alimenti ricchi di fruttosio e sorbitolo. In caso di stipsi è utile ricorrere a lassativi che aumentano il volume e la morbidezza delle feci, come i preparati a base di macrogol, una sostanza inerte non fermentabile dalla flora intestinale e non assorbibile dal tratto gastroenterico, che ha la capacità di trattenere acqua all’interno dell’intestino. Questo processo permette di ammorbidire le feci e stimolare il processo di espulsione con maggiore facilità.

LA PANCIA FATTA A... SCACCHI

Per indicare la sede dei disturbi addominali i medici usano dividere l’addome in 9 riquadri, i “quadranti”, tre su ciascuno dei due lati e denominati dall’alto in basso “ipocondrio”, “fianco” e “fossa iliaca”, rispettivamente destri e sinistri, e tre al centro denominati dall’alto in basso “epigastrio”, “mesogastrio” ed “ipogastrio”. In questo modo è facile capirsi parlando, ad esempio, di dolore epigastrico suggestivo di una gastrite o di dolore in fossa iliaca destra che potrebbe far pensare ad una appendicite acuta, o ancora di dolore in fossa iliaca sinistra esteso al fianco sinistro che potrebbe fare pensare, appunto, al “colon irritabile”.



Onligol[®]

Macrogol 4000



AD AZIONE LASSATIVA
IL MACROGOL SENZA ELETTROLITI E SENZA AROMA
CHE SI SCIOLGIE IN QUALSIASI BEVANDA
(es. tè, tisane, latte, brodo o succo di frutta)

CON
CUCCHIAIO
DOSATORE

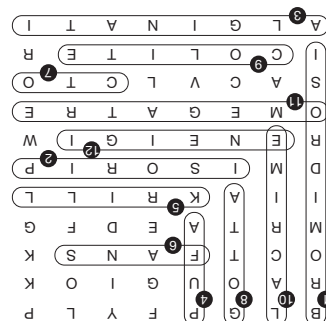


ALFA WASSERMANN

IL CRUCIVERBA

B	L	G	P	F	Y	L	P
R	A	O	U	G	I	O	K
O	C	T	F	A	N	S	K
M	R	T	A	E	D	F	G
I	I	A	K	R	I	L	L
D	M	I	S	O	R	I	P
R	E	N	E	I	G	I	W
O	M	E	G	A	T	R	E
S	A	C	V	L	C	T	O
I	C	O	L	I	T	E	R
A	L	G	I	N	A	T	I

1. Cattivo odore del sudore
2. Bruciore retrosternale
3. Prodotti per prevenire il reflusso esofageo
4. Polysaturated Fatty Acid
5. Crostacei ricchi di omega-3
6. Antinfiammatori non steroidei
7. Over The Counter - farmaci da banco
8. Artrite che colpisce prevalentemente l'alluce
9. Il vero nome è colon irritabile
10. Lubrificano gli occhi
11. Grassi con proprietà benefiche
12. Sinonimo di pulizia approfondita



OROSCOPO



ARIE

21 Marzo - 20 Aprile

Lavoro. Osate e seguite il vostro istinto. Non vi deluderà.
Amore. Sarete più propensi del solito a flirtare e a scherzare con le persone, prendendovi anche meno sul serio e accantonando la vostra permalosità.



CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Salute. Siete un po' stressati ultimamente. Rilassatevi e concedetevi più tempo per stare in solitudine.
Amore. L'amizizia subentra all'amore, che scivola all'indietro, perdendo posizione.



BILANCIA

23 Settembre - 22 Ottobre

Amore. I sentimenti sono a livello 9! Per i single: la vostra mezza mela è proprio lì, basta solo aprire bene gli occhi.
Lavoro. arrivano risposte incoraggianti: se volete, il mondo è vostro! Buoni affari sono lì ad attendervi



CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Denaro. State tranquilli, le vostre finanze sono in una botte di ferro.
Salute. E' ora di eliminare qualche chilo di troppo accumulato in inverno. La prova costume è imminente!



TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Denaro. Per una volta lasciatevi andare senza rimorsi a qualche acquisto frivolo.
Salute. Siete informi, fatevi belli per una cena, sarà un successo.



LEONE

23 Luglio - 23 Agosto

Amore. La vita per chi è in coppia va a gonfie vele. Anche per i single ci sono buone notizie
Lavoro. Le fatiche dell'ultimo periodo verranno presto ricompensate.



SCORPIONE

23 Ottobre - 22 Novembre

Denaro. Circospezione assoluta per voi. Nelle trattative il silenzio è d'oro.
Amore. Non lasciatevi andare agli inutili eccessi della gelosia. Fidatevi!



ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Amore. se aspettate l'amore potrete fare l'incontro fatale. Sarà comunque un divertimento.
Lavoro. Braccio di ferro possibile tra famiglia e carriera. Risultato: stress alle stelle, ma riuscirete ad accontentare tutti.



GEMELLI

21 Maggio - 21 Giugno

Amore. Non varrà la pena soffermarsi troppo su qualcosa o qualcuno che non vuole parlare. Soffermatevi su voi stessi.
Lavoro. Calma e ponderazione dovranno essere le vostre linee guida.



VERGINE

24 Agosto - 22 Settembre

Denaro. Ci sono nuove entrate in arrivo. Preparatevi però a non farvi prendere dalla frenesia.
Salute. Le vostre energie sono ad un buon livello. Cercate di conservarne un po' per i periodi di maggiore stress.



SAGITTARIO

23 Novembre - 21 Dicembre

Salute. Risparmiate le energie e dosatele con cura ancora per un po'.
Lavoro. Solito tran tran sul lavoro. Fortunatamente noia e problemi hanno i giorni contati.



PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Salute. Potete concedervi qualche vizio in più, sempre senza esagerare però.
Amore. Abbiate fiducia in voi stessi, la fortuna aiuta gli audaci.



Inviaci i tuoi consigli per migliorare la nostra rivista a
redazione@edizionisinerie.com
 ci aiuterai ad essere più vicino alle esigenze del lettore

IL CUORE È IL CENTRO DELLA SALUTE

MegaRed®

NUOVO

Scopri MegaRed, integratore alimentare di **olio di Krill**, la nuova generazione di Omega 3.

- ✓ 100% puro olio di Krill
- ✓ Senza ritorno di gusto
- ✓ Capsule piccole e facili da deglutire



Contribuisce alla normale funzionalità cardiaca*

www.megared.it

* L'effetto benefico si ottiene con un apporto giornaliero di 250 mg di EPA + DHA.

INTEGRATORE ALIMENTARE DI OLIO DI KRILL. CONTIENE CROSTACEI (KRILL).
È IMPORTANTE MANTENERE UNA DIETA VARIA, EQUILIBRATA E UNO STILE DI VITA SANO.

Riscopri il piacere di accarezzare
piedi morbidi e lisci.



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

Risultati visibili in 7 giorni.

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



www.scholl.com



Sostieni i tuoi piedi