

Salute

Magazine



Benessere

I farmaci antinfiammatori sono tutti uguali?

Prevenzione

L'aria condizionata fa male?

Alimentazione

Quel fastidioso bruciore dopo pranzo...

Cura del corpo

Il mal di schiena... nei piedi?

Cura degli occhi

Amici e nemici dei nostri occhi

Persona

Parliamo di intolleranza al lattosio

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.



Benessere

- 5** I farmaci antinfiammatori sono tutti uguali?



Prevenzione

- 7** L'aria condizionata fa male?



Alimentazione

- 10** Quel fastidioso bruciore dopo pranzo...



Cura del corpo

- 13** Il mal di schiena... nei piedi?



Cura degli occhi

- 16** Amici e nemici dei nostri occhi



Persona

- 19** Parliamo di intolleranza al lattosio



Svago, passatempo e curiosità

22



"Notte prima degli esami..." è la canzone di Antonello Venditti che da trent'anni accompagna i ragazzi del verso il primo esame importante della loro vita. Chiunque abbia più di diciotto anni ricorda la sua notte prima dell'esame di maturità, la ricerca impossibile di una traccia, gli ultimi tentativi di rimediare o di perfezionare, l'angoscia per quello che accadrà. Passa il tempo ma l'esame di maturità è sempre lo stesso oggetto misterioso intorno al quale ruotano pronostici, ipotesi e strategie, preoccupazione dei ragazzi e dei loro genitori. Quanta preoccupazione prima, quanta paura durante e... quanta gioia liberatoria dopo. "Gli esami non finiscono mai" diceva Eduardo De Filippo ma intanto lasciarsi alle spalle l'esame di maturità sarà una gran cosa. Se poi si riuscirà a superare indenni lo scoglio in tempo utile per godersi da protagonisti la finale dei mondiali brasiliani allora si potrà dire di aver raggiunto la quadratura del cerchio. Questa terza uscita di Salute Magazine vi raggiungerà probabilmente sotto l'ombrellone o a bordo piscina per augurarvi il meritato riposo e per fornirvi qualche consiglio pratico su come affrontare al meglio l'arrivo della stagione balneare al riparo da quei piccoli malanni sempre in agguato ma che nel periodo vacanziero diventano più fastidiosi del solito.

Salute Magazine Vi augura buone vacanze e... Buona lettura!

Mauro Rissa
Direttore responsabile

N. 4 - Luglio-Agosto 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



I FARMACI ANTINFIAMMATORI sono tutti uguali?

Tecnicamente si chiamano FANS (acronimo di Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei) ma nel linguaggio comune sono i farmaci antiinfiammatori, una delle classi di farmaci di maggiore utilizzo, molto spesso per autoprescrizione sulla base di esperienze precedenti o degli immancabili consigli di amici e parenti. Il loro nome deriva dal fatto che sono molto efficaci nel ridurre l'intensità dei processi infiammatori, molto spesso fino alla completa risoluzione dei sintomi, con un effetto simile a quello dei cortisonici (tecnicamente noti come "steroidi") ma con una struttura ed un meccanismo d'azione diverso. Pur avendo strutture chimiche diverse i FANS rappresentano un gruppo di farmaci piuttosto omogeneo per quanto riguarda gli effetti terapeutici indotti dalla loro somministrazione: oltre ad agire come antiinfiammatori questi farmaci svolgono anche una potente attività analgesica ed antipiretica, ovvero combattono il dolore e la febbre.

COME AGISCONO I FANS?

Gli effetti analgesico ed antiinfiammatorio dei FANS sono dovuti all'inibizione della produzione di alcune sostanze, chiamate prostaglandine, che giocano un ruolo fondamentale in numerosi processi fisiologici e patologici. In condizioni normali le prostaglandine svolgono un ruolo importante nel garantire, ad esempio,

che lo stomaco non venga danneggiato dal succo gastrico che produce o che i reni funzionino bene. All'opposto, una esagerata produzione di alcune prostaglandine, quale si osserva in condizioni di infiammazione, è alla base del dolore, della febbre e del malessere generalizzato che accompagna gli stati infiammatori. Questo rende ragione dell'efficacia terapeutica dei FANS in queste condizioni. Nel corso degli ultimi anni

sono state sviluppate molecole che agiscono prevalentemente sulla produzione delle prostaglandine implicate nei processi infiammatori con la finalità di ridurre gli effetti collaterali, soprattutto a livello gastrointestinale. Invero anche queste molecole possono determinare degli effetti indesiderati, soprattutto a livello cardiovascolare, in caso di uso prolungato. E' evidente, dunque, che i FANS sono veri e propri farmaci ed

SONO TRA I FARMACI DI PIÙ LARGO UTILIZZO - SPESSO ANCHE PER AUTOPRESCRIZIONE - PER DOMINARE FEBBRE E DOLORE E "SPEGNERE" L'INFIAMMAZIONE



in quanto tali devono essere assunti soltanto quando serve e per il minor tempo possibile, privilegiando quelli che a parità di efficacia mostrano una migliore tollerabilità.

STESSA CLASSE MA MOLECOLE DIVERSE

Non esistono differenze sostanziali tra i diversi FANS in termini impieghi terapeutici. Tutti vengono utilizzati nel trattamento di molteplici patologie a carico dell'apparato muscolo-scheletrico sostenute dalla presenza di fenomeni di tipo infiammatorio (ad esempio artriti ed infiammazioni dei tendini, dei muscoli e delle articolazioni). Vengono comunemente utilizzati anche in caso di febbre o per alleviare dolori di lieve o media intensità quali dolori mestruali, mal di testa e dolori dentari o post-traumatici. Ciò che fa la differenza tra le diverse molecole di farmaci antinfiammatori attualmente disponibili è senza dubbio la tollerabilità, che invece varia non di poco tra un FANS e l'altro, e la possibilità di utilizzo o meno nell'età più giovane. Tra gli an-

tinfiammatori disponibili in commercio ibuprofene è uno dei più utilizzati per la sua efficacia nel controllare la sintomatologia e per la sua tollerabilità; il suo utilizzo è associato ad un più basso rischio di eventi avversi gastrointestinali rispetto ad altri FANS. Del tutto recentemente una ricerca effettuata dagli esperti della Food and Drug Administration (FDA) statunitense ha offerto una utile panoramica delle caratteristiche dei rimedi più usati per la gestione della tosse, del raffreddore e della rinite allergica tra i bambini americani evidenziando come ibuprofene risulti il farmaco più usato contro i sintomi del raffreddore e l'eventuale febbre associata in età

pediatrica. Ciò in ragione della sua efficacia e tollerabilità che consente ai bambini di ottenere un rapido sollievo dai sintomi più fastidiosi e ai genitori di gestire il malanno in modo semplice e senza timori. Gran parte dei prodotti a base di ibuprofene, peraltro, sono acquistabili senza ricetta medica e ciò permette di avere subito a disposizione il farmaco quando serve. In ragione dell'ottimo rapporto costo/benefico ibuprofene figura nell'elenco dei farmaci che l'Organizzazione Mondiale della Sanità considera necessari a un sistema sanitario di base.

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!



A spasso nella storia

La storia dei farmaci antinfiammatori si perde nella notte dei tempi. Erodoto nelle Storie parla di un popolo aduso all'ingestione di foglie di salice che mostrava un'inspiegabile resistenza nei confronti delle comuni malattie. Ippocrate nel V secolo a.C. descriveva gli effetti benefici di una polvere amara estratta dalla corteccia del salice usata per alleviare i dolori ed abbassare la febbre. Anche i nativi americani conoscevano le proprietà terapeutiche dell'estratto del salice tanto che lo utilizzavano per curare mal di testa, febbre, dolori muscolari, reumatismi e brividi. Con l'avanzamento della scienza e con il raffinamento dei metodi scientifici molti anni dopo venne isolato il principio attivo responsabile di questi effetti benefici della corteccia del salice, l'acido salicilico, che però presentava un sapore poco gradevole ed irritava le mucose della bocca e dello stomaco. Per questo motivo diversi ricercatori si impegnarono nel modificare la struttura di questo composto lasciandone intatte le proprietà curative. Nel 1897 il chimico tedesco Felix Hoffman, che stava cercando un antireumatico meglio tollerabile per suo padre, riuscì a sintetizzare in forma pura l'acido acetilsalicilico che non presentava gli effetti indesiderati tipici delle forme farmaceutiche precedenti. Nel 1973 iniziò la sintesi di altre molecole, come l'ibuprofene e il naprossene, nel tentativo di ridurre gli effetti collaterali dell'acido acetilsalicilico. Da allora la ricerca sui FANS non steroidei non si è più fermata....

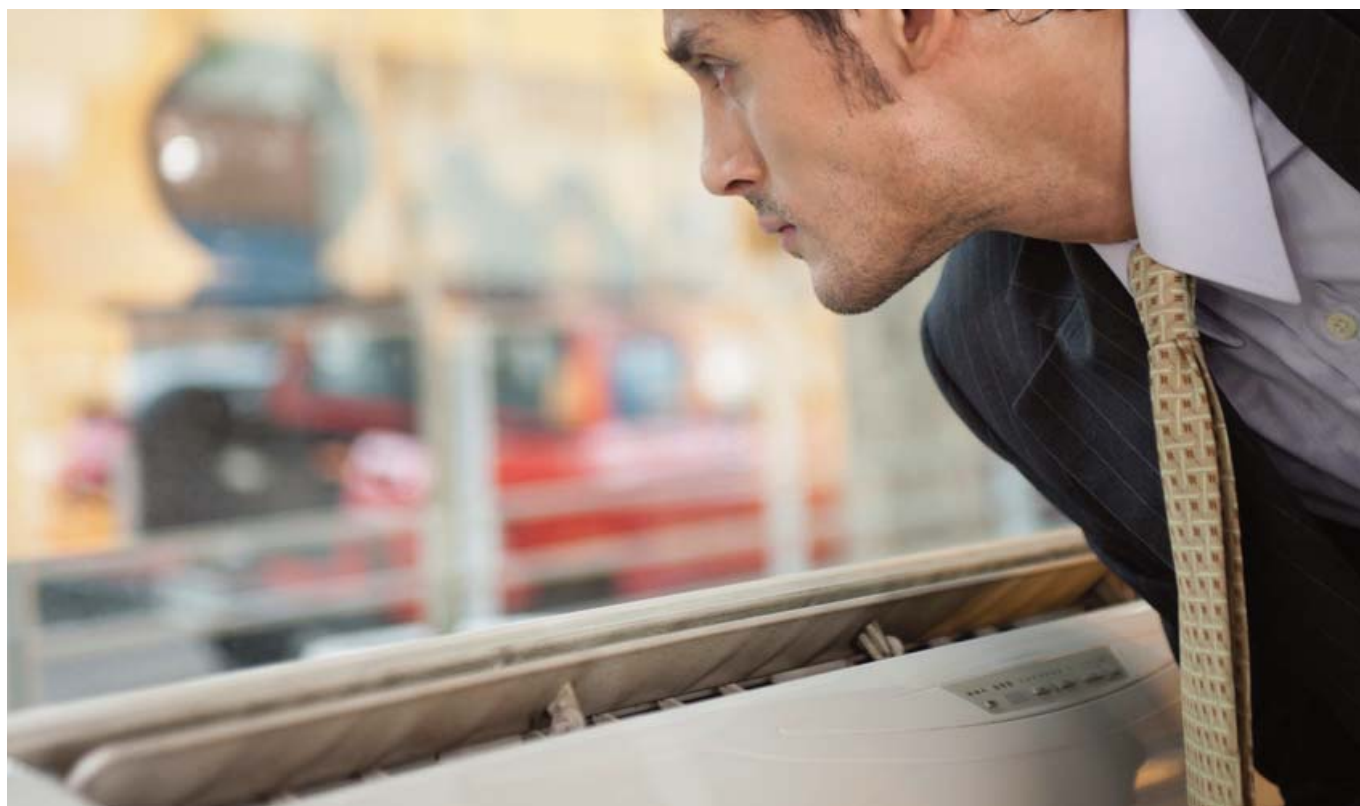
L'aria condizionata fa male?

DEMONIZZATA DA MOLTI, ADORATA DA TANTI, L'ARIA CONDIZIONATA È SPESSO UN ALLEATO PREZIOSO IN CASO DI CALDO AFOSO E FONTE DI BENESSERE. ATTENZIONE PERÒ A NON ESAGERARE

In ufficio, a casa e anche in auto l'uso dell'aria condizionata è spesso oggetto di accese discussioni tra chi ne declama le virtù e chi sottolinea le possibili insidie che possono derivare in caso di un suo uso non corretto. Come sempre accade la verità sta nel mezzo e se è vero che per secoli l'uomo ha fatto tranquillamente a meno dell'aria condizionata è anche

vero che il fatto di poter vivere in un ambiente adeguatamente climatizzato è di grande vantaggio anche e soprattutto per chi soffre di alcune patologie, come lo scompenso cardiaco e l'insufficienza renale, che non di rado peggiorano nei periodi di caldo torrido. Invero, durante i mesi più caldi, soprattutto nelle grandi città, temperatura, umidità, ventilazione delle abi-

tazioni sono spesso alterati per periodi di tempo anche prolungati, causando sensazione di malessere o effetti dannosi sulla salute delle persone più suscettibili quali gli anziani, i malati cronici, i bambini molto piccoli o le donne in gravidanza. Se poi i locali delle abitazioni sono assolati, poco areati e tetti e solai non sono ben isolati, la temperatura dentro casa può superare addirittura quella esterna. Ovviamente l'uso di impianti di aria condizionata contribuisce in maniera rilevante a migliorare le condizioni di benessere e sicurezza negli ambienti dove si vive. Passare alcune ore in ambienti condizionati, soprattutto du-



rante le ore più calde della giornata, aiuta a ridurre sensibilmente la frequenza di effetti negativi sulla salute e garantisce condizioni di benessere alle persone con il minimo impegno del sistema di termoregolazione dell'organismo. E' importante, comunque, che i dispositivi di condizionamento vengano utilizzati in modo adeguato per evitare che possano crearci qualche malanno quali dolori muscolari, mal di gola, bronchite, sinusite, otiti o gastroenteriti. Per questo motivo il Ministero della Salute ha elaborato alcune raccomandazioni da seguire quando si usa un climatizzatore.

FRESCHI SÌ MA... ATTENTI ALLA GOLA

Le mucose delle prime vie aeree, soprattutto quella della gola, sono particolarmente sensibili all'aria condizionata. Il principale pericolo

per il nostro apparato respiratorio è legato al fatto che spesso d'estate si passa in pochi istanti dal clima tropicale all'esterno degli edifici a quello polare nelle stanze o in macchina. L'inalazione di aria fredda e secca attenua l'efficacia delle difese naturali del sistema respiratorio perché riduce l'afflusso di sangue alle mucose di gola, naso e trachea ed asciuga il sottile velo liquido che umidifica le mucose stesse. Non sorprende, quindi, che anche durante i mesi più caldi il mal di gola non vada in vacanza. Alle prime avvisaglie di mal di gola è bene evitare di assumere antibiotici, comportamento purtroppo molto diffuso, perché nella larga maggioranza dei casi si tratta di un'irritazione fisica o di una sovrapposizione infettiva da parte di virus, microrganismi insensibili agli antibiotici. In questi casi è bene utilizzare da subito un antisettico per uso

locale, per non far peggiorare le cose, specialmente se si soffre di tonsilliti recidivanti. Gli antisettici, infatti, combattono gli agenti microbici che sono proprio la causa del mal di gola. La scelta è tra le caramelline da sciogliere in bocca ai diversi gusti, con o senza zucchero, e gli spray. Nei casi in cui la sintomatologia è più fastidiosa sono più indicati gli antinfiammatori, efficaci nell'attenuare il bruciore e il dolore alla gola. Nella maggioranza dei casi vanno benissimo i prodotti che agiscono localmente disponibili in commercio in differenti formulazioni che possono essere pastiglie, colluttori o spray.

LA MALATTIA DEI LEGIONARI... NEI CONDIZIONATORI

E' una malattia, più comunemente definita "legionellosi", causata dal batterio *Legionella pneumophila*, che deriva dal fatto che questo microrganismo nel 1976 causò un'epidemia tra i partecipanti al raduno della Legione Americana al Bellevue Stratford Hotel di Philadelphia. In quell'occasione, 221 persone contrassero una forma di polmonite precedentemente non conosciuta, e 34 morirono. La fonte di contaminazione batterica fu identificata nel sistema di aria condizionata dell'albergo. La legionellosi può infettare persone di tutte le età ma è particolarmente diffusa tra le persone anziane, tra i fumatori o le persone affette da condizioni polmonari croniche. Una regolare manutenzione degli impianti di condizionamento, che preveda la sostituzione periodica dei filtri, rappresenta certamente un efficace strumento di prevenzione delle infezioni da microbi veicolati dagli impianti di climatizzazione.



Le regole essenziali per una climatizzazione corretta



Chiudere le porte e le finestre quando c'è l'aria condizionata ed utilizzare protezioni oscuranti (tende scure, persiane o tapparelle) alle finestre o vetrate di locali condizionati per limitarne l'esposizione diretta ai raggi solari.



Evitare di regolare la temperatura dentro casa a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna; la temperatura dell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è intorno a 25-27°C; la regolazione della temperatura su valori più bassi causa un aumento eccessivo dei consumi energetici ed espone a bruschi sbalzi termici.



E' buona regola coprirsi ogni volta che si deve passare da un ambiente caldo ad uno più freddo e ventilato.



Nelle aree caratterizzate principalmente da un alto tasso di umidità, senza valori particolarmente elevati di temperatura, può essere sufficiente l'uso del deumidificatore, in alternativa al condizionatore, per migliorare le condizioni di comfort ambientale e ridurre il consumo energetico.



I terminali di mandata e di ripresa dell'impianto dovrebbero essere collocati a distanza idonea dai luoghi di normale permanenza delle persone mentre la presa d'aria esterna deve essere collocata in posizione idonea a garantire il migliore rinnovo possibile ed evitare ricircoli di aria viziata.



Durante l'utilizzo degli impianti di aria condizionata è consigliabile limitare l'uso di elettrodomestici ad alto consumo energetico e, specialmente durante le ore più calde della giornata, evitare l'uso di elettrodomestici che costituiscono ulteriori fonti di calore dell'ambiente domestico quali ferro da stiro e phon.



Occorre curare la manutenzione degli impianti: pulire periodicamente i filtri e l'unità esterna per evitare un accumulo di polveri e scorie che verrebbero direttamente messe in circolazione attraverso le canalizzazioni di distribuzione dell'aria; la corretta manutenzione aumenta l'efficienza dei condizionatori, evita maggiori costi di funzionamento e riduce i rischi di incendio e corrosione.



Un semplice ventilatore aiuta ad abbassare ulteriormente la temperatura dell'aria con un consumo energetico molto inferiore all'apparecchiatura dell'aria condizionata: un appropriato uso dei due apparecchi insieme può risultare vantaggioso.



Curare sempre la sicurezza elettrica dell'impianto.

Quel **fastidioso bruciore** dopo pranzo...

CHI NON HA MAI SPERIMENTATO UN FASTIDIOSO BRUCIORE IN MEZZO AL PETTO DOPO UN PASTO? DI SEGUITO ALCUNE INFORMAZIONI PER GESTIRE IN MODO OTTIMALE QUESTO DISTURBO



Una sensazione di bruciore in mezzo al petto, soprattutto dopo un pasto “pesante” è una di quelle esperienze che più o meno tutti abbiamo provato nel corso della vita. Invero in non poche persone questo disturbo ricorre piuttosto spesso, a volte addirittura con frequenza giornaliera, e limita non poco la qualità di vita. La colpa è del reflusso del succo gastrico in esofago il cui sintomo caratteristico è proprio il bruciore retrosternale (tecnicamente noto come “pirosi”), spesso accompagnato dalla sensazione di risalita del contenuto dello stomaco lungo l’esofago, a volte fino alla parte posteriore della bocca (il cosiddetto rigurgito). Il disturbo è soprattutto frequente dopo i pasti perché con lo stomaco pieno è più facile che il suo contenuto risalga verso l’esofago. Se poi si ha la cattiva abitudine di distendersi dopo aver mangiato certamente la possibilità che si verifichino episodi di reflusso aumenta. Alcuni alimenti inoltre sono particolarmente mal tollerati da chi soffre di reflusso gastroesofageo perché riducono temporaneamente la funzionalità dello sfintere esofageo inferiore, una valvola che regola il passaggio del cibo dall’esofago allo stomaco.

CHE FARE PER EVITARE QUESTI “DISTURBI”?

Prevenire è meglio che curare. Uno stile di vita sano, che com-

prende un'attività fisica regolare ed un'alimentazione adeguata nelle quantità e nella composizione dei pasti è senza dubbio il primo strumento che abbiamo per proteggerci dal reflusso gastroesofageo. Evitare pasti abbondanti, bevande gassate, alcolici, cibi grassi e speziati e, più in generale tutti quegli alimenti che chi soffre di reflusso gastroesofageo impara a riconoscere (...e, auspicabilmente, ad evitare) è senza dubbio utile nel ridurre la frequenza e l'intensità dei sintomi. Non sempre, tuttavia, queste misure non farmacologiche consentono di eliminare i fastidiosi disturbi da reflusso gastroesofageo, soprattutto il bruciore postprandiale. In questi casi l'uso di farmaci specifici è senza dubbio consigliato perché la persistenza dei sintomi indica un'irritazione continua del succo gastrico acido sulla mucosa dell'esofago, che nel tempo può determinare la comparsa di complicanze non trascurabili quali ad esempio un restringimento dell'esofago con conseguente difficoltà al transito degli alimenti. Esistono in commercio, anche come "prodotti da banco", diversi

rimedi farmacologici di documentata efficacia nel controllare i sintomi del reflusso gastroesofageo.

I farmaci antiacidi riducono il grado di acidità del succo gastrico e, quindi, attenuano la sua azione irritante nei confronti dell'esofago. Un antiacido classico è il ben noto "rimedio della nonna": la "punta di un cucchiaino" di bicarbonato sciolto in mezzo bicchiere d'acqua. Il sollievo è in genere immediato ma la durata dell'effetto è piuttosto limitata.

I farmaci antisecretori, invece, sono prodotti che con diverso meccanismo di azione riducono la produzione di acido da parte dello stomaco e, quindi, l'azione irritante del succo gastrico eventualmente refluito in esofago. Questi farmaci, come pure gli antiacidi, non prevengono il reflusso del succo gastrico in esofago ma ne riducono solo l'effetto irritante perché ne riducono l'acidità.

I farmaci antireflusso, infine, a differenza dei precedenti, sono molto efficaci nel ridurre la frequenza e l'intensità degli episodi di reflusso gastroesofageo perché si dispongono sopra il contenuto dello stomaco a formare una sorta

di "tappeto galleggiante" che impedisce la risalita verso l'alto del succo gastrico.

Ne sono un esempio i preparati a base di alginati, particolarmente efficaci perché formano un "tappeto galleggiante" con una trama molto robusta.

Esistono in commercio anche formulazioni a base di alginati addizionati di prodotti antiacidi che si dispongono nella trama di questo "tappeto galleggiante" neutralizzando l'acidità del succo gastrico sottostante. In questo modo eventuali piccoli reflussi che dovessero sfuggire allo strato di alginati non esercitano un effetto irritante perché il loro grado di acidità è modesto. Questo specifico meccanismo di azione dei preparati a base di combinazione alginati+antiacidi è particolarmente vantaggioso non solo perché previene il reflusso acido in esofago ma anche perché riduce l'acidità in eccesso del succo gastrico, che può essere anche causa di una cattiva e fastidiosa digestione.

E' bene, ovviamente, che chi soffre di reflusso gastroesofageo condivida sempre con il proprio medico le misure di volta in volta adottate.

Lo sfintere esofageo inferiore: un "anello prezioso"

Si tratta di una sorta di anello muscolare situato al punto di giunzione tra esofago e stomaco che serve ad impedire il reflusso in esofago del succo gastrico acido. Lo sfintere esofageo inferiore è sempre contratto ma all'arrivo del cibo dall'esofago si rilassa favorendone il passaggio nello stomaco. Alcuni alimenti (un pasto ricco di grassi, il cioccolato, l'alcool, la menta piperita ecc.) e molti farmaci possono far rilassare questo anello muscolare e facilitare, quindi, il reflusso gastroesofageo.

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.



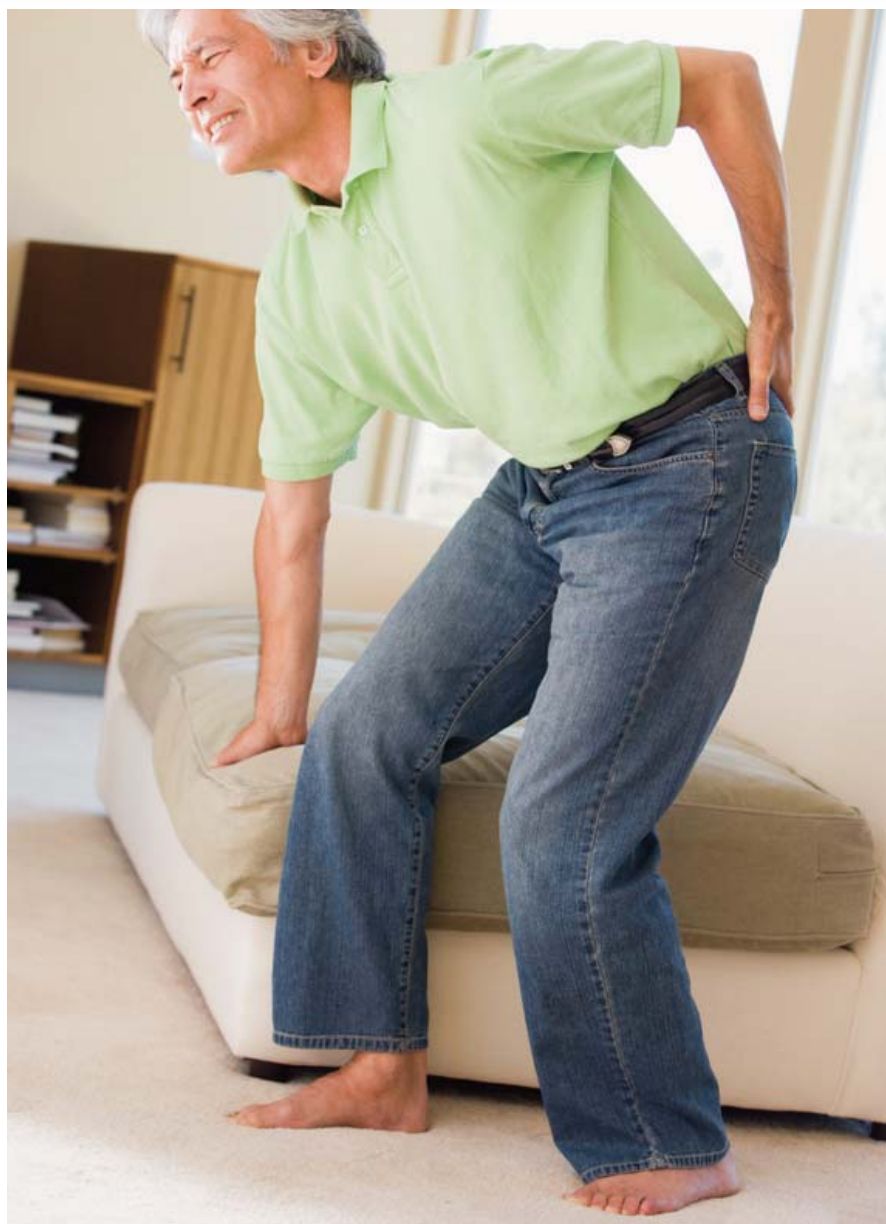
www.scholl.com



Sostieni i tuoi piedi

Il mal di schiena... nei piedi?

TUTTI, ALMENO UNA VOLTA NELLA VITA, HANNO AVUTO A CHE FARE CON IL MAL DI SCHIENA MA NON TUTTI SANNO CHE SPESSO LA COLPA È... NEI PIEDI



L'ottanta per cento degli italiani ha sofferto almeno una volta nella vita di mal di schiena, certamente uno dei disturbi più diffusi (è la seconda causa di assenza per il lavoro) ed una delle principali cause di assunzione di farmaci. Fortunatamente oltre il 90% degli episodi di dolore alla colonna vertebrale si risolve in breve tempo ma è importante che questo sintomo venga sempre considerato come un segnale che il corpo invia per indicare che qualcosa non funziona correttamente.

Le cause della enorme diffusione del mal di schiena vanno ricercate soprattutto nello stile di vita del terzo millennio, improntato alla sedentarietà nel lavoro e nella vita sociale, e nella diffusione epidemica dell'obesità, ormai sempre più un problema socio-sanitario, evidente sin dall'età pediatrica e causa di importanti sollecitazioni meccaniche della colonna vertebrale.

Non di rado la causa del mal di schiena va però ricercata nei piedi perché problemi di appoggio plantare dovuti a particolari conformazioni del piede o, più spesso, all'uso di calzature inadeguate possono determinare una distribu-

Attenzione ai tacchi esagerati

I tacchi non sono molto adatti alla posizione eretta. Basti pensare che un tacco di soli due centimetri, la misura media per un paio di scarpe da uomo, determina una inclinazione di dodici gradi mentre con un tacco di otto centimetri l'inclinazione che ne deriva per una persona di un metro e ottanta arriva a quarantacinque gradi per un tacco tradizionale e a venticinque gradi per una scarpa di tipo a zeppa. E' evidente che non è possibile camminare con una tale inclinazione, per cui siamo costretti a una continua correzione della nostra struttura portante per rimanere più o meno dritti. L'articolazione della caviglia si piega all'indietro verso il tallone, le ginocchia e le anche si flettono e le curve della colonna si accentuano esageratamente. Cambiando l'angolazione delle articolazioni cambiano anche la lunghezza e l'azione dei tendini, dei legamenti, delle capsule articolari e dei muscoli che lavorano su tali articolazioni. Viene alterata anche la pressione esercitata sulle ossa e sulle cartilagini che rivestono le ossa delle articolazioni. Quando si sceglie un nuovo paio di scarpe, quindi, è bene non esagerare con l'altezza del tacco: 1-2.5 centimetri per l'uomo e 3-5 centimetri per la donna possono rappresentare il giusto compromesso tra estetica e salute.



zione scorretta del carico plantare e conseguentemente una postura scorretta della colonna. Le abitudini posturali scorrette nel tempo finiscono per determinare lo sbilanciamento dell'assetto fisiologico del corpo con assunzione di posizioni compensatorie che a loro volta scompensano ulteriormente lo squilibrio iniziale.

Per strano che possa sembrare, quindi, usare calzature non adeguate o non correggere un appoggio plantare non corretto finisce per procurare male non solo ai piedi ma anche e soprattutto alla colonna vertebrale.

SCARPE "A DONDOLO" E PLANTARI CI AIUTANO

Nel corso degli ultimi anni la ricerca biomeccanica ha portato allo sviluppo di calzature basculanti che possono aiutare a mantenere una postura corretta prevenendo tutti quei problemi di dolori ai piedi e alla schiena che derivano da posizioni "viziate" e riuscendo al tempo stesso a generare durante la camminata un benefico massaggio e una stimolazione dei muscoli grazie ad un sano esercizio fisico. La suola convessa e dondolante, infatti, fa sì che il piede non abbia un appoggio stabile, ma che oscilli

avanti e indietro costringendoci a continui microaggiustamenti del baricentro. In tal modo sia i muscoli degli arti inferiori che gli addominali sono sollecitati, la postura è continuamente modificata e il peso del corpo non grava sempre sugli stessi punti. Per questo motivo tali calzature possono essere d'aiuto per combattere il mal di schiena e le contratture muscolari dovute a una cattiva postura.

Dal punto di vista della stimolazione posturale funzionano bene soprattutto per chi passa molto tempo in piedi. Queste scarpe

sono, infatti, un concentrato di tecnologia perché le suole contengono dei cuscinetti studiati per imitare la postura che il corpo adotta naturalmente quando cammina a piedi nudi su un terreno morbido.

Spesso per migliorare il mal di schiena può essere sufficiente migliorare la calzabilità delle scarpe applicando strisce adesive di pelle o utilizzando solette e plantari in lattice o gel, efficaci nell'attutire gli urti contro il terreno durante la deambulazione e la corsa e nel favorire l'adattamento del piede alla scarpa. Se è vero che "se hai male ai piedi hai male dappertutto" e

che "i piedi sono la base per il sostegno del corpo" è bene ricordarsi che i piedi sono molto di più di una semplice "stampella" e che la salute dei piedi passa spesso per la scelta della calzatura giusta.

I FARMACI AIUTANO MA NON NE ABUSIAMO

I medicinali sono certamente utili nella fase acuta del mal di schiena per alleviare il dolore. I farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) sono tra i prodotti di maggiore utilizzo per la loro efficacia.

E' bene, tuttavia, ricordare che i

farmaci antidolorifici in genere non eliminano le cause che hanno dato origine al mal di schiena e che soprattutto in caso di uso prolungato possono determinare effetti indesiderati non trascurabili. Il dolore va sempre considerato un campanello di allarme e come tale bisogna imparare ad ascoltarlo.

La scomparsa o l'attenuazione del dolore in corso di assunzione di antidolorifici potrebbe portare all'erroneo convincimento di essere guariti e quindi indurre a compiere movimenti bruschi o a cimentarsi in attività lavorative pesanti con il rischio di aggravare ulteriormente la situazione.

La storia del tacco alto...

I tacchi alti probabilmente erano già utilizzati nell'antico Egitto e persino dai cavalieri della Mongolia. Nel primo caso si pensa che i tacchi venissero utilizzati per evitare di sporcarsi i piedi mentre nel secondo caso i tacchi venivano indossati dai cavalieri per riuscire a tenere più saldamente le staffe. L'utilizzo di scarpe rialzate con una finalità estetica sembra sia iniziato con le matrone greche e romane che per sembrare più alte indossavano scarpe dotate di un rialzo che comprendeva tutta la suola della calzatura. Questo tipo di tacco alzava contemporaneamente il tallone e la pianta, così il piede restava comunque in piano. Nella Francia dell'ancien régime i tacchi alti venivano indossati solo dalla nobiltà e non venivano portati soltanto dalle nobildonne ma anche dagli uomini. Persino lo stesso Luigi XIV amava farsi confezionare scarpe dal tacco riccamente decorato. Il tacco divenne presto simbolo di potere, autorità, ricchezza e prestigio, attributi che ancora oggi, anche se un po' mitigati dai tempi, accompagnano il tacco alto. In Italia, l'arrivo del tacco tra gli oggetti di moda delle nobili signore si fa datare attorno al XVI secolo. Alcuni ritengono che il tacco alto fosse stato indossato per la prima volta nel 1507 dalla misteriosa Monna Lisa perché Leonardo Da Vinci avrebbe voluto ritrarre una figura più slanciata e sensuale. Secondo un'altra teoria, invece, i tacchi alti sarebbero stati indossati, questa volta volontariamente, da Caterina de' Medici che, nel 1533, li avrebbe indossati proprio in occasione delle sue nozze con il duca di Orléans. Ci sono voluti più di venti milioni di anni perché l'uomo evolvesse dalla postura a quattro zampe a quella eretta ed ora pretendiamo che solo quattro secoli.... possano bastare per adattarci alle nuove abitudini imposte dalla moda!

Amici e nemici dei nostri occhi

Più di sette persone su dieci si ritengono informate sulla salute degli occhi, ma meno della metà adotta almeno le misure essenziali per preservarla mentre sono molti ad avere convincimenti erronei se non addirittura pericolosi. Ad esempio molte persone ritengono che l'unico problema che può affliggere l'occhio è quello dell'acuità visiva e, conseguentemente, che l'unica ragione

GLI OCCHI SONO ORGANI TALMENTE DELICATI CHE SOLO A PARLARNE...SI CORRE IL RISCHIO DI SCIUPARLI: RISERVIAMOGLI LE ATTENZIONI CHE MERITANO

per andare dall'oculista sia per correggere la vista.

In realtà il progressivo invecchiamento della popolazione pone sempre più persone a rischio di problemi oculari che spesso diventano evidenti solo dopo che il

danno è diventato irreversibile. Gran parte delle patologie oculari, infatti, non causa disturbi se non in fase avanzata. Ecco perché per preservare la salute degli occhi bisogna puntare soprattutto su prevenzione e diagnosi pre-



cocce. L'arrivo della bella stagione può rappresentare un'opportunità da cogliere per un controllo della vista.

Al di là dei problemi di acuità visiva, infatti, con l'allungamento delle giornate e quindi del tempo di esposizione ai raggi del sole aumenta la probabilità di sviluppare fastidi agli occhi dovuti ai raggi ultravioletti.

In estate, peraltro, a mettere a rischio la salute degli occhi non è solo la luce molto intensa ma anche la disidratazione, causa di disturbi visivi caratterizzati da piccole macchie scure, simili a moscerini, che compaiono nel campo visivo (tecnicamente si chiamano "miodesopsie").

E' bene non sottovalutare questa problematica perché la disidratazione oculare può determinare problemi anche gravi quali il di-

Occhi chiari e capelli scuri: eravamo fatti così!

Gli uomini del mesolitico avevano la carnagione scura e gli occhi blu. A rivelarlo è il DNA estratto da un dente di uno scheletro umano risalente a circa 7000 anni fa e ritrovato in Spagna che ha dimostrato che i geni presenti in questo uomo sono molto probabilmente connessi a pelle scura e capelli scuri e a occhi azzurri. Si tratterebbe di una particolare combinazione genetica che non esiste più negli uomini europei. Questi risultati suggeriscono che la diffusione di geni associati a un colore chiaro degli occhi potrebbe essersi verificata prima della diffusione dei geni legati alla pelle chiara.

stacco del corpo vitreo, una sostanza gelatinosa contenuta nell'occhio che svolge funzioni di sostegno e di protezione, ed il distacco retinico. Bere molta acqua e arricchire l'alimentazione con frutta, verdura e insalate aiuta certamente a prevenire la comparsa di questi problemi.

I PROBLEMI PIÙ COMUNI

Prurito, bruciore, sensazione di corpo estraneo, intolleranza alla luce (tecnicamente "fotofobia"), aumentata lacrimazione e arrossamento sono i disturbi che più frequentemente affliggono i nostri occhi e che possono insorgere per cause diverse. La causa più co-

Un caffè al giorno per vedere meglio?

Secondo i ricercatori della Cornell University, negli Stati Uniti il caffè potrebbe aiutare a proteggere la vista dalla degenerazione maculare della retina e da altri disturbi legati all'invecchiamento. Merito, tra gli altri, dei polifenoli, potenti antiossidanti che riducono gli effetti dei radicali liberi sulle cellule dell'organismo, comprese quelle dell'occhio. I ricercatori americani hanno testato gli effetti dell'acido clorogenico contenuto nel caffè su topi destinati a subire una degenerazione della retina ed hanno osservato che i topi a cui era stato dato l'estratto di caffè non sviluppavano i danni alla retina attesi. Chissà che nel prossimo futuro non venga studiato un collirio al ... caffè.



mune di arrossamento dell'occhio è la congiuntivite, infiammazione della membrana trasparente che riveste internamente le palpebre e la parte visibile del bulbo oculare con la sola esclusione della cornea. Può essere infettiva, ossia sostenuta da batteri o virus, allergica o anche dovuta all'esposizione ad agenti chimici (ad esempio di sostanze acide di uso domestico o industriale) o fisici (quale l'esposizione protratta ai raggi del sole).

La secchezza oculare rappresenta un'altra causa frequente di disturbi oculari. Le lacrime sono importanti per mantenere l'occhio in buona salute perché svolgono un'azione antibatterica e servono a lubrificare la superficie oculare. In alcuni casi la secchezza oculare è dovuta a malat-

tie sistemiche o all'assunzione di farmaci che riducono la produzione lacrimale ma nella maggioranza dei casi la secchezza oculare è favorita, quando non addirittura determinata, dalla permanenza in ambienti secchi, ventosi o dove sono in funzione impianti di riscaldamento o di condizionamento, o l'esposizione ad inquinamento atmosferico, la luce del sole molto intensa o anche il lavoro davanti allo schermo di un computer.

Anche i problemi visivi non adeguatamente corretti possono provocare la secchezza oculare, perché sottopongono gli occhi ad uno stress maggiore. Bere molto e mantenere un'adeguata umidità negli ambienti di vita e di lavoro rappresentano efficaci misure di prevenzione. L'uso di un sostituto

lacrimale è spesso efficace nel ridurre la sintomatologia e ripristinare il comfort. Colliri e gel oculari a base di sostanza viscosa che rimpiazzano il liquido lacrimale possono essere di grande vantaggio.

Attualmente sono disponibili in commercio anche preparati spray, applicabili direttamente sulle palpebre chiuse, caratterizzati da un elevato contenuto in fosfolipidi che prevengono l'eccessiva evaporazione della parte acquosa del film lacrimale e favoriscono, quindi, la risoluzione della sintomatologia.

E' bene comunque non sottovalutare la secchezza oculare che può essere spia di altre patologie ed in caso di disturbi più intensi e persistenti è buona norma rivolgersi ad un oculista.

Lo sapevate che...?

Le donne distinguono molto meglio le sfumature dei colori, mentre gli uomini sono più sensibili a cogliere i dettagli delle immagini e gli stimoli in rapido movimento. Alcuni ricercatori americani (della City University of New York e del Center for Neural Science della New York University) hanno esaminato la vista di uomini e donne di età superiore ai 16 anni con normali capacità visive e visione dei colori. Le donne hanno dimostrato di riconoscere senza difficoltà sfumature di colori risultanti pressoché impercettibili agli uomini.

Dall'altro lato, però, gli uomini riuscivano a decifrare immagini sfarfallanti, comunque non senza difficoltà, con maggiore precisione e meno fatica delle donne.



Parliamo di **intolleranza al lattosio**

L'intolleranza al lattosio è dovuta ad una carenza di un enzima, la lattasi (o beta-galattosidasi), che scinde il lattosio, il principale zucchero del latte, in glucosio e galattosio per consentirne l'assorbimento da parte dell'intestino. Quando l'enzima lattasi non è debitamente espresso, il lattosio passa indigerito attraverso l'intestino e quando arriva al colon viene attaccato dalla microflora residente e trasformato in idrogeno e acidi organici. Elevate quantità di idrogeno procurano gonfiore, tensione addominale, flatulenza, meteorismo; il lattosio indigerito richiama invece acqua nell'intestino che diventa causa di diarrea. I sintomi compaiono di norma da 30 minuti a 2 ore dopo l'ingestione di lattosio. L'intolleranza al lattosio è una condizione molto comune in età adulta e pur determinando fastidi non irrilevanti non comporta nella generalità dei casi alcun problema, tanto da non venire considerata una malattia da parte della comunità scientifica.

DA COSA DIPENDE IL DEFICIT DI LATTASI?

In alcuni casi si tratta di una mancanza fin dalla nascita e la

PANCIA GONFIA, SENSAZIONE DI TENSIONE ADDOMINALE E FLATULENZA POSSONO ESSERE SPIA DI UNA INTOLLERANZA AL LATTOSIO, UNA CONDIZIONE MOLTO DIFFUSA TRA GLI ADULTI

mamma se ne accorge subito quando il bambino assume il latte la prima volta. Il deficit genetico di lattasi è piuttosto, a differenza dell'allergia alle proteine del latte vaccino, una condizione più frequente durante i primi mesi di vita del bambino, che può dare una sintomatologia simile e con la quale viene talora confusa. In caso di deficit di lattasi dalla nascita il

neonato dovrà quindi essere nutrito con formule senza lattosio evitando, almeno nei primi mesi se possibile, le formulazioni a base di soia. Più comunemente l'intolleranza al lattosio comincia a manifestarsi nell'età prescolare-scolare a seguito di una progressiva riduzione dell'attività dell'enzima lattasi che può arrivare a volte a scomparire del tutto o si riduce progressi-



vamente fino a scomparire, a volte del tutto, in età adulta. In alcuni casi l'intolleranza al lattosio può insorgere a seguito di una di diarrea acuta infettiva. In questi casi l'intolleranza è di tipo transitorio e regredisce nell'arco di alcune settimane.

COME SI CURA?

In caso di intolleranza al lattosio l'unica cura possibile consiste nell'eliminazione o nella riduzione del lattosio dalla dieta. L'entità del deficit di lattasi può variare considerevolmente da individuo ad individuo. Spesso non è necessaria la completa eliminazione del lattosio dalla dieta perchè alcuni soggetti intolleranti riescono a tollerare lo yogurt in ragione del suo basso contenuto di lattosio, oppure sopportano l'ingestione di piccole quantità di latte. Peraltro la completa eliminazione del lattosio dalla dieta è un obiettivo non semplice da raggiungere se si considera che questo zucchero è presente non solo nel latte e nei suoi

derivati (ad esempio yogurt, panna, burro, mozzarella, ricotta) ma è anche rinvenibile in tracce nelle cipolle, nei broccoli, nelle uova, nelle pere ed in alcuni insaccati.

Il lattosio è anche utilizzato per la preparazione di farmaci ed è presente spesso negli integratori alimentari. In genere si tratta di quantità molto modeste che possono rappresentare un problema solo per le persone con grave intolleranza al lattosio.

E' bene tenere a mente, poi, che se si elimina il lattosio dalla dieta si ha un peggioramento nell'assorbimento del calcio ed una cattiva mineralizzazione ossea; per questo motivo in caso di accertata intolleranza è buona norma includere nella dieta formaggi a basso contenuto di lattosio ed assumere integratori a base di calcio.

In commercio esistono dei preparati a base di beta-galattosidasi e alfa-galattosidasi che possono aiutare a dominare i fastidi da deficit di lattasi. La beta-galattosidasi, in-

fatti, migliora la digestione del lattosio nei soggetti che lo mal digeriscono mentre l'alfa-galattosidasi favorisce l'assorbimento dei carboidrati complessi degli alimenti, riducendo i processi di fermentazione e contrastando la formazione di gas. La beta-galattosidasi scinde specificamente il lattosio mentre l'alfa-galattosidasi scinde i carboidrati non digeribili prima che raggiungano il colon. Questi prodotti possono essere efficaci in tutti i casi in cui si verifichi una aumentata produzione di gas nell'intestino, anche indipendentemente dal deficit di lattasi.

Cereali, legumi e verdure, ad esempio, contengono carboidrati non digeribili che, a differenza degli altri carboidrati, non vengono attaccati dagli enzimi digestivi determinando nello stesso modo la produzione di gas. Spesso, quindi, nello stesso individuo i sintomi da intolleranza al lattosio vengono ulteriormente aggravati dalla fermentazione dei carboidrati vegetali.

Esistono dei test diagnostici?

Nella generalità dei casi la relazione tra l'assunzione di latte, o dei suoi derivati, e la comparsa della sintomatologia consente di giungere rapidamente ad una diagnosi di intolleranza al lattosio. Esiste comunque un test diagnostico piuttosto semplice, denominato Breath test all'idrogeno, che si basa sul principio che se uno zucchero non viene assorbito a livello dell'intestino tenue, la flora intestinale lo sottopone ad un processo di fermentazione che determina la formazione di grosse quantità di idrogeno, che in parte viene assorbito nel colon e in parte viene eliminato con la respirazione. Se si somministra lattosio ad un soggetto intollerante e si esegue il Breath test sarà, quindi, possibile rinvenire una quota di idrogeno nel respiro esalato superiore rispetto a quella riscontrata prima della somministrazione. Il test richiede di norma 2-3 ore di tempo per essere portato a termine.

Il gas intestinale deriva principalmente dalla fermentazione
nel colon di diversi alimenti introdotti con la dieta

SINAIRE® *Combi*

Copertura completa per ristabilire l'armonia

Galattosidasi α

Favorisce l'assorbimento
dei carboidrati complessi
degli alimenti riducendo
la fermentazione e contrastando
la produzione di gas



Galattosidasi β

Migliora la digestione
del lattosio nei soggetti
che lo maldigeriscono



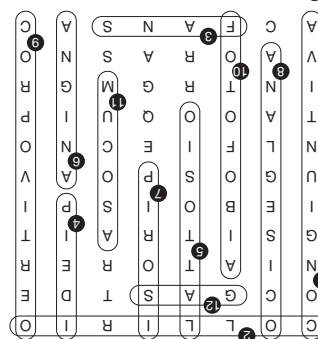
1-2 compresse secondo
necessità, all'inizio dei
pasti principali o comunque
al momento dell'assunzione
di alimenti contenenti lattosio
o carboidrati non digeribili

ALFA WASSERMANN

IL CRUCIVERBA

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

1. Membrana dell'occhio
2. Lubrifica l'occhio
3. Farmaci antinfiammatori non steroidei
4. Sostengono il corpo
5. Zucchero del latte
6. Mal di gola
7. Bruciore retrosternale
8. Efficace contro il dolore
9. Sostanza gelatinosa contenuta nell'occhio
10. Intolleranza alla luce
11. Riveste l'interno dell'esofago
12. Si produce dalla fermentazione degli zuccheri



OROSCOPO



ARIE

21 Marzo - 20 Aprile

Lavoro. Forza e coraggio, la ruota sta per girare.**Amore.** se nella coppia ci saranno tensioni o problemi, potrete trovare il modo di affrontarli e risolverli.

TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Denaro. Gli affari vanno bene. Godetevi questo periodo...ricco!**Salute.** L'appetito non mancherà... ma nemmeno le energie per smaltire gli accumuli.

GEMELLI

21 Maggio - 21 Giugno

Amore. È un ottimo periodo per risolvere vecchi problemi di salute.**Lavoro.** Molti obiettivi saranno più vicini. Potrete raggiungere risultati importanti e magari anche...lontani.

CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Salute. Le energie sono ancora oscillanti ma torneranno presto al massimo.**Amore.** È arrivato il momento di pensare a te stesso, finalmente.

LEONE

23 Luglio - 23 Agosto

Amore. Buon umore e gioia di vivere in aumento.**Lavoro.** Qualche difficoltà con i colleghi, forse anche per colpa vostra. Siate più fiduciosi verso gli altri.

VERGINE

24 Agosto - 22 Settembre

Denaro. Ultimamente non sono state molte le entrate. Non perdetevi le speranze, presto vi rifarete.**Salute.** Anche qui le risorse non sono alte, preservatele ancora per un po'.

BILANCIA

23 Settembre - 22 Ottobre

Amore. Il momento è propizio per i flirt estivi...e chissà che non diventino duraturi.**Lavoro.** Ci sono ottimi segni di ripresa economica.

SCORPIONE

23 Ottobre - 22 Novembre

Denaro. Siete riusciti a risparmiare qualcosa nell'ultimo periodo, non sperperatelo.**Amore.** Calma e sangue freddo. Vi serviranno.

SAGITTARIO

23 Novembre - 21 Dicembre

Salute. Siete carichi come non mai. E' il momento di provare anche sport anche un po' più faticosi.**Lavoro.** Le vostre energie sono alte, usatele al meglio sul posto di lavoro.

CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Denaro. E' un periodo di stabilità, non sbilanciatelo con scelte avventate.**Salute.** Siete rilassati e sereni. Godetevi il momento e non strafate.

ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Amore. Attenzione a non prendere lucciole per lanterne. Andateci piano e tenete gli occhi aperti.**Lavoro.** Sul fronte lavoro tutto va per il meglio. Non lasciatevi sfuggire occasioni importanti.

PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Salute. State attenti a malanni improvvisi a causa del tempo... ballerino.**Amore.** Anche qui si balla...ma un meraviglioso ed appassionato tango!

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



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



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



UTILIZZABILI
DAI BAMBINI

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.

BRUCIORE DI STOMACO?

CATTIVA DIGESTIONE?

ENTRAMBI?



Puoi provare

GAVISCON
 **BRUCIORE E
INDIGESTIONE**

Indicato per il trattamento dei sintomi
del reflusso gastro-esofageo correlati all'acidità,
come bruciore e cattiva digestione.

Agisce rapidamente spegnendo il bruciore
e neutralizzando gli acidi in eccesso.

Per un rapido sollievo.

Indicato anche in gravidanza.



Scopri di più su www.gaviscon.it

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 21/03/2014.