

Salute

Magazine



Benessere

FANS: un prezioso rimedio per tanti malanni ... evitiamo gli abusi

Protezione

Proteggiamo l'amore

Cura del corpo

Prendiamoci cura dei nostri piedi

Prevenzione

Febbre e mal di gola: attenzione a non abusare degli antibiotici

Alimentazione

Arriva il Natale: periodo di feste ma... ore funeste per lo stomaco

Igiene

Infezioni alimentari: per prevenirle laviamoci sempre le mani

love sex

durex®



Inizia con un massaggio e scopri come può finire.



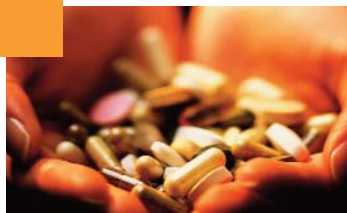
Quanto piacere può darti un massaggio? Con Durex Massage 2in1, praticamente infinito. Provalo e poi spingiti oltre. Usalo come lubrificante, moltiplica la gioia di tutti i tuoi sensi e lasciati portare là dove vuole la tua fantasia. Per raggiungere la più perfetta delle intese.

In Farmacia e nei Supermercati.

www.durex.com/it

Benessere

- 4** FANS: un prezioso rimedio per tanti malanni ... evitiamo gli abusi



Protezione

- 8** Proteggiamo l'amore



Cura del corpo

- 11** Prendiamoci cura dei nostri piedi



Prevenzione

- 15** Febbre e mal di gola: attenzione a non abusare degli antibiotici



Alimentazione

- 17** Arriva il Natale: periodo di feste ma... ore funeste per lo stomaco



Igiene

- 20** Infezioni alimentari: per prevenirle laviamoci sempre le mani



Svago, passatempo e curiosità

22



Arrivano le festività natalizie e si moltiplicano le occasioni conviviali in un susseguirsi senza sosta di cene pantagrueliche, spesso precedute da ricchi aperitivi e seguite da brindisi a non finire con spumante e panettone. La convivialità rende l'animo sereno ma la linea e, soprattutto lo stomaco, probabilmente ne risentiranno e con l'epifania le lacrime di cocodrillo dovranno lasciare spazio a periodi più o meno lunghi di "vitto da ospedale" per recuperare la forma perduta. Per non parlare della pesantezza di testa e dei piedi doloranti che non di rado finiscono per turbare il primo giorno dell'anno, inevitabile retaggio dei festeggiamenti sfrenati di San Silvestro. Poco male, le feste vanno godute fino in fondo e la voglia di "sgarrare" è umanamente comprensibile. L'importante è... non esagerare troppo e non dimenticare mai le misure precauzionali per tutelarci da sgradite sorprese, soprattutto se decidiamo di partire per una meritata vacanza. La "vendetta di Montezuma", il classico malanno che colpisce il turista in viaggio nei paesi esotici, è sempre in agguato e solo l'osservanza scrupolosa dell'igiene delle mani e degli alimenti può tutelarci. Se poi lo spirito vacanziero ci porta verso conoscenze interessanti, non dimentichiamo di proteggerci... proteggendo il nostro partner. L'ultima uscita dell'anno di Salute Magazine vi raggiunge mentre probabilmente sarete con la testa già in vacanza, magari in giro per negozi per gli acquisti natalizi, per fornirvi i consueti consigli pratici per stare bene...in salute anche a Natale. Buona lettura e... buone feste!

*Mauro Rissa
Direttore responsabile*

N. 6 - Novembre-Dicembre 2013

Periodico bimestrale

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

Editore

SINERGIE Edizioni Scientifiche S.r.l.

Via la Spezia, 1 - 20143 Milano

Tel. 02 58118054 - Fax 02 8322004

E-mail: redazione@edizionsinergie.com

www.edizionsinergie.com

Direttore responsabile

Mauro Rissa

Direttore scientifico

Giovambattista Desideri (L'Aquila)

Redazione

Marta Beretta - Sinergie Edizioni Scientifiche S.r.l.

Impaginazione

Sinergie Edizioni Scientifiche S.r.l.

Stampa

ROTO 3 Industria Grafica S.p.A.

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

Tiratura

300.000 copie

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

Tutti i diritti sono riservati.

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

FANS: un prezioso rimedio per tanti malanni ... evitiamo gli abusi

Sintomi influenzali, febbre e dolori osteoarticolari rappresentano la classica indicazione all'assunzione dei farmaci antinfiammatori non steroidei, anche noti come FANS, farmaci che, come il cortisone, sono capaci di curare numerosi processi infiammatori dell'organismo, ma che non appartengono alla categoria dei cortisonici. Si tratta di una classe di farmaci piuttosto eterogenea per struttura chimica ma accomunati dal medesimo meccanismo d'azione: tutti i FANS agiscono inibendo un enzima, la cicloossigenasi, con conseguente riduzione della produzione di prostaglandine, sostanze chimiche che giocano un ruolo centrale nell'infiammazione. L'attività farmacologica di questi farmaci consiste negli effetti antinfiammatori, antidolorifici (trattamento del dolore di lieve e media intensità) ed antipiretici (riduzione della temperatura febbrile) che rappresentano la tipica indicazione d'uso di questi farmaci.

SINTOMI INFLUENZALI

Raffreddore ed influenza sono tra i malanni più comuni, soprattutto tra i bambini, che vanno incontro a questi fastidiosi inconvenienti

SONO FARMACI DI LARGO USO, SPESSO ASSUNTI PER AUTOPRESCRIZIONE. COME TUTTI I FARMACI, VANNO UTILIZZATI CON MODERAZIONE E SOLO QUANDO REALMENTE SERVE



anche una decina di volte ogni anno. I sintomi influenzali non sono causati dai virus del raffreddore e dell'influenza ma dalla risposta infiammatoria del nostro organismo all'infezione con produzione di prostaglandine che, a loro volta, determinano la comparsa dei classici sintomi che accompagnano l'influenza ed il raffreddore come mal di testa, febbre, sensazione di naso chiuso dovuta alla congestione dei vasi sanguigni della mucosa nasale, starnuti, mal di gola, dolori muscolari ed articolari. La particolare efficacia dei FANS nell'alleviare i sintomi influenzali e nel favorire rapidamente la risoluzione del quadro clinico è dovuta proprio al blocco della cascata infiammatoria mediata dalle prostaglandine.

FEBBRE

E' la struttura del nostro cervello a mantenere costante la temperatura corporea. Durante i processi febbrili, tuttavia, sotto lo stimolo di sostanze denominate pirogeni e prodotte da agenti microbici (pirogeni esogeni) o dalle cellule dell'organismo (pirogeni endogeni),

questa si resetta temporaneamente su temperature più elevate rispetto a quella normale di 37°C.

I farmaci antipiretici abbassano la temperatura riducendo la produzione delle prostaglandine coinvolte nell'innalzamento della temperatura corporea.

Il paracetamolo e l'ibuprofene sono tra i farmaci più utilizzati per ridurre la febbre, ma si tratta di farmaci completamente diversi. Il paracetamolo inibisce la produzione di prostaglandine solo a livello del sistema nervoso centrale ed ha un effetto esclusivamente antidolorifico ed antipiretico mentre non è dotato di alcuna azione antinfiammatoria (non rientra, quindi, nella categoria dei FANS).

L'ibuprofene, a differenza del paracetamolo, agisce riducendo la produzione di prostaglandine non solo a livello del sistema nervoso centrale ma anche nei tessuti periferici. Per questo motivo svolge anche un'azione antinfiammatoria efficace nel controllare i classici sintomi di accompagnamento della febbre quali mal di gola e malessere generalizzato.

Simili ma non identici

La tollerabilità dei diversi FANS varia in misura non trascurabile da una molecola all'altra. Alcuni FANS, come piroxicam e il ketoprofene, comportano un maggior rischio di complicanze mentre l'ibuprofene e diclofenac sono meglio tollerati. L'ibuprofene, in particolare, è stato annoverato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nell'elenco dei farmaci essenziali, lista che contiene i principi attivi che, in relazione alla buona tollerabilità e al favorevole rapporto costo/beneficio, vengono considerati necessari a un sistema sanitario di base.

E' bene ricordare che la febbre è una risposta adattativa, probabilmente con finalità di difesa (se fosse dannosa probabilmente si sarebbe "persa" nel corso dell'evoluzione della specie). Talora si può anche decidere di non intervenire per controllare la febbre perché

Occhio ai possibili effetti collaterali

Le prostaglandine, oltre a rappresentare importanti mediatori dei processi infiammatori, svolgono anche un importante ruolo fisiologico, ad esempio nel garantire l'integrità della mucosa gastrica, una normale circolazione renale ed una funzione piastrinica efficiente. Gli effetti collaterali dei FANS sono in gran parte riconducibili all'inibizione da loro indotta della sintesi delle prostaglandine. I più comuni sono i disturbi a carico dell'apparato digerente, con insorgenza di nausea, vomito e bruciori gastrici. In caso di uso abituale o prolungato si può arrivare ad avere la formazione di vere e proprie ulcere della mucosa dello stomaco. Il rischio di questi effetti indesiderati può essere ridotto assumendo questi farmaci a stomaco pieno, oppure in associazione con antiacidi o farmaci ad azione protettiva sullo stomaco. Le persone anziane, le donne in gravidanza ed i soggetti con malattie concomitanti (come, ad esempio, diabete, malattie cardiovascolari o renali), dovrebbero evitare l'autoprescrizione di FANS e rivolgersi sempre al medico per avere indicazioni precise al riguardo.

una temperatura più elevata rende più difficile la riproduzione dei germi (che preferiscono la temperatura di 37°C per replicarsi) e può quindi aiutare l'organismo a difendersi meglio. Ovviamente, se la febbre supera 38.5-39°C è indicata l'assunzione di un antipiretico, anche perché di solito con questa temperatura chiunque si sente poco bene.

In caso di bambini più piccoli e di soggetti a rischio, come cardiopatici, anziani, diabetici e, più in generale, pazienti debilitati è meglio evitare gestioni "artigianali" del quadro clinico, mentre negli altri casi dovrà essere il sano buon senso a guidare le nostre scelte terapeutiche, avendo cura di evitare sempre gli abusi.

MAL DI TESTA E DOLORI OSTEOARTICOLARI E MUSCOLARI

Rappresentano la classica tegola che periodicamente cade sulla testa di molti a rovinare giornate lavorative o momenti di relax. In questi casi i farmaci antinfiammatori rappresentano un rimedio prezioso grazie alla loro efficacia nell'alleviare la sintomatologia dolorosa. La scelta del farmaco è basata spesso sulla propria esperienza anche in ragione del

fatto che non esistono sostanziali differenze tra i diversi FANS in termini di efficacia. All'opposto la tollerabilità, soprattutto a livello gastrointestinale, varia considerevolmente da molecola a molecola. L'ibuprofene, ad esempio, è uno degli antinfiammatori disponibili in commercio più utilizzati per il trattamento dei dolori ai muscoli e alle articolazioni per la sua efficacia e per la sua tollerabilità gastrointesti-

nale. I FANS possono essere assunti per bocca o, a seconda dei casi, applicati localmente come pomate, gel o cerotti medicati. In tutti i casi è bene evitare gli abusi.



A spasso nella storia...

Le proprietà terapeutiche dei FANS erano note fin dall'antichità. Erodoto nelle Storie narrava che esisteva un popolo stranamente più resistente di altri alle comuni malattie; tale popolo usava mangiare le foglie di salice. Ippocrate, considerato il padre della medicina, descrisse nel V secolo a.C. una polvere amara estratta dalla corteccia del salice che era utile per alleviare il dolore ed abbassare la febbre. Un rimedio simile è citato anche dai sumeri, dagli antichi egizi e dagli assiri. Anche i nativi americani lo conoscevano e lo usavano per curare mal di testa, febbre, dolori muscolari, reumatismi e brividi. Il rimedio contenuto nel salice era l'acido salicilico: il capostipite di tutti i FANS!

Mal di testa?



Individuato, centrato, passato

Puoi provare

Per il mal di testa più forte



NUROFEN®
Sollievo mirato al centro del dolore

Proteggiamo l'amore

PROTEGGERE SE STESSI E IL PROPRIO PARTNER DALLE MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE E DALLE GRAVIDANZE NON DESIDERATE È UNA DIMOSTRAZIONE DI INTELLIGENZA E MATURITÀ.

Scegliere di usare il preservativo “*dimostra sensibilità e attenzione nei riguardi della donna con cui condividerà l'attrazione e il piacere*”. E' stata la risposta che non lascia spazio ad equivoci di Umberto Veronesi, Direttore Scientifico dell'Istituto Europeo di Oncologia ed ex Ministro della Salute, alla domanda

di un giovane ragazzo che gli chiedeva come fare del sesso sicuro senza svilire l'incontro, soprattutto in caso di un rapporto occasionale. Il messaggio che arriva dalle parole dell'illustre luminare è lapidario: “... *proteggere se stessi e il proprio partner da brutte sorprese non è dare un carattere materialistico all'incontro,*

ma mostrare rispetto per la salute e il benessere dell'altro...il preservativo, se usato bene, è il più efficace mezzo di protezione per garantire la sicurezza di un rapporto sessuale, e dovrebbe essere pubblicizzato molto di più. Quando si tratta di salute, non ci devono essere falsi moralismi e argomenti tabù”. Tutte le persone sessualmente attive devono conoscere le regole base del sesso sicuro ed essere consapevoli che la pillola contraccettiva esclude una gravidanza indesiderata, ma non le infezioni. In realtà una recente ricerca condotta



Il decalogo dei comportamenti da...evitare

- 1** Non utilizzate preservativi di dimensioni esagerate: l'ego ne potrà uscire gratificato ma durante il rapporto si corre il rischio che il preservativo lasci fuoriuscire spermatozoi, o che si rompa o che si sfili dal pene con le conseguenze facilmente immaginabili. Gli antichi dicevano "ogni spada vuole il suo fodero" (fodero che in latino si chiama vagina...).
- 2** Non tenetelo nel portafogli, che magari tenete nella tasca posteriori dei pantaloni, né tantomeno nel vano portaoggetti del cruscotto. Attrito, calore e pressione danneggiano il lattice del preservativo.
- 3** Il lattice quando invecchia diventa fragile. Quindi controllate sempre la data indicata sulla confezione e se è scaduto gettatelo senza indugio. Se il preservativo è asciutto, appiccicoso o friabile, vuol dire che è troppo vecchio e va gettato.
- 4** Non usare i denti, né tantomeno forbici o taglienti vari per aprire la confezione perché si possono formare delle micro-lacerazioni invisibili sufficienti a far perdere al profilattico le sue proprietà di barriera.
- 5** Evitate gli errori ricorrenti nell'indossarlo: srotolarlo al contrario (con anello di gomma rivolto verso l'interno), srotolarlo parzialmente o indossarlo dopo averlo srotolato sono tutte manovre da evitare.
- 6** Non riutilizzate il preservativo se l'avete indossato male. La cosa migliore da fare ogni volta che qualcosa va storto mentre si indossa un preservativo è quello di buttare via quel preservativo e prenderne uno nuovo (è una buona ragione avere alcuni preservativi a disposizione, sempre che li teniate nel portafogli, o nel vano portaoggetti dell'auto o accanto alla ventola di riscaldamento).
- 7** I lubrificanti a base oleosa, come olio per massaggi e vaselina, possono danneggiare il lattice del profilattico facilitandone la rottura. Al loro posto è possibile utilizzare lubrificanti a base acquosa, compatibili con il materiale con cui è realizzato il preservativo.
- 8** Il momento giusto per mettere un preservativo è prima del rapporto sessuale, non durante. L'abitudine di alcuni di indossarlo solo per concludere il rapporto è fortemente da sconsigliare perché non previene le malattie a trasmissione sessuale né, tantomeno, le gravidanze non desiderate.
- 9** Evitare di tenere il preservativo dopo l'eiaculazione perché la detumescenza del pene facilita la fuoriuscita dello sperma dal preservativo. Dopo il rapporto il preservativo va, quindi, estratto rapidamente tenendone stretto il bordo con le dita.
- 10** Riutilizzare il preservativo è una pessima idea. Il preservativo va utilizzato una sola volta e poi gettato via (in un cestino o nel bidone della spazzatura...non nella toilette...)



da Paidòss (Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza) e dal Leo Club (l'associazione giovanile dei Lions) "Valle del Conca" di Rimini ha dimostrato che 4 ragazzi su 5 non conoscono nemmeno 5 fra le principali malattie a trasmissione sessuale e un terzo di loro pensa che la loro incidenza sia trascurabile. Molto meno della metà dei giovani (35% dei maschi e 29% delle femmine) ricorre al preservativo. Purtroppo, quando si parla di preservativi, e più in generale di contraccettione, spesso si tende ad ironizzare ed affrontare l'argomento con leggerezza e superficialità oppure si finisce per banalizzare la tematica o, peggio, per considerare il preservativo come un terzo incomodo nella vita di coppia. L'eccitazione e l'intimità, poi, spesso spazzano via i timori di imbattersi in gravidanze indesiderate od infezioni trasmesse per via sessuale e con essi le regole essenziali della prudenza. In realtà, il preservativo è l'unico strumento contraccettivo, dopo l'astinenza sessuale, che, oltre a tutelare da gravidanze indesiderate, garantisce anche un'elevata protezione dalle malattie veneree e il suo uso deve essere considerato un gesto di maturità e di re-

sponsabilità, un atto di tutela per la propria salute e di amore verso il prossimo. Provare per credere!

UN INSEGNAMENTO DALLA STORIA

Le antiche leggende narrano che già Minosse, re di Creta, utilizzasse vescica di pesce come preservativo per... contenere il numero di eredi. Gli egizi utilizzavano involucri fatti di tela di lino mentre in estremo oriente erano diffusi i fogli di carta di seta unti di olio e, talora, pelli o gusci di tartarughe! I romani utilizzavano la vescica di capra essiccata e tamponi bagnati in lozioni di erbe. Anche gli intestini degli animali trovarono largo utilizzo come preservativi, probabilmente perché economici e resistenti. L'invenzione del profilattico viene da più parti ricondotta ad un medico inglese, il Dott. Condom (da cui deriva il nome inglese del preservativo), che nel 1700 ne diffuse l'uso alla corte di Carlo II. Erano realizzati con l'intestino di capra, legati al pene con un nastrino a lato dell'apertura, lavabili e riutilizzabili più volte e venivano venduti nelle botteghe. La svolta arrivò con Charles Goodyear che nel 1843 scoprì il processo di vulcanizzazione che consentiva di rendere più elastica e resistente la gomma utilizzata per i pneumatici consentendone,

quindi, l'uso anche per i profilattici. Con l'era moderna sono finalmente arrivati i profilattici al lattice delle più svariate tipologie per ogni tipo di esigenza. La storia del preservativo certamente oggi può sorridere ma ci fa capire quanto l'uomo abbia sentito la necessità di uno strumento di protezione ricorrendo nel passato a rimedi che probabilmente rappresentavano una sorta di strumenti di tortura. Oggi che ne abbiamo facile disponibilità li utilizziamo meno di quanto potremmo e, soprattutto dovremmo. Se ci vedessero gli antichi certamente direbbero *"chi ha i denti non ha il pane e chi ha il pane non ha i denti"*.

C'È SOLO L'IMBARAZZO DELLA SCELTA

La gamma di prodotti disponibili in commercio è enorme al fine di soddisfare le più svariate esigenze. Ne esistono di più stretti o più larghi, sagomati o lisci, anatomici o normali, ritardanti o supersottili, con o senza spermicida. Se ne possono trovare ai gusti di frutta e oltre ad essere aromatizzati sono anche simpaticamente colorati: rossi, gialli, verdi...

La materia prima è in genere il lattice naturale di gomma che viene però differenziata nelle misure e nella lavorazione. Esistono anche i profilattici in polisoprene e i profilattici in poliuretano per chi è allergico al lattice.

E se il preservativo si rompe?

In caso di danneggiamento del preservativo per minimizzare il rischio da gravidanze indesiderate, la donna potrà far ricorso alla pillola del giorno dopo, sotto prescrizione del medico che avrà cura anche di valutare l'opportunità di prescrivere accertamenti per assicurarsi che non siano state trasmesse malattie veneree.

Prendiamoci cura dei nostri **piedi**

I piedi rivestono un ruolo fondamentale per il nostro benessere psico-fisico perché da essi dipende oltre al nostro equilibrio anche la salute dell'intero organismo. I piedi sono la parte del nostro corpo che più utilizziamo ma anche la parte che più spesso trascuriamo. Funzionano talmente bene per camminare, correre, saltare salire e scendere le scale che ci accorgiamo di loro solo quando danno qualche fastidio: piedi stanchi/doloranti e talloni screpolati, ispessimenti della pelle, pelle secca, cattivo odore, piedi freddi, eccessiva sudorazione sono i disturbi più spesso riferiti, in genere percepiti come poco rilevanti con l'eccezione, facilmente comprensibile, del cattivo odore e dell'eccessiva sudorazione. In realtà

SUDORAZIONE ECCESSIVA O PELLE SECCA, CATTIVO ODORE E CALLOSITÀ SONO I PROBLEMI CHE PIÙ SPESSO AFFLIGGONO LA PELLE DEI NOSTRI PIEDI

anche i piedi vogliono le loro attenzioni quotidiane.

QUANDO I PIEDI SUDANO TROPPO....

Il sudore è prodotto dalle ghiandole sudoripare che si trovano nello strato più superficiale della pelle, l'epidermide. Nei piedi ce ne sono circa 250mila, più che in qualsiasi altra parte del corpo. Le ghiandole sudoripare rispondono ad impulsi del nostro sistema nervoso che ne modula l'attività in base alla necessità di

disperdere più o meno calore. La sudorazione eccessiva dei piedi, tale da creare disagio in chi ne è affetto, viene definita iperidrosi. E' un disturbo piuttosto comune che interessa circa il 20% della popolazione e che in alcuni soggetti diventa un problema invalidante. Dal punto di vista fisiologico la sudorazione dei piedi, come quella del palmo delle mani, serve soprattutto a mantenere la pelle morbida e flessibile e ad inumidire la superficie cutanea conferendole un grado di frizione che aiuta ad evitare di scivolare e perdere la presa mentre il suo contributo alla termoregolazione è piuttosto modesto vista la limitata estensione di queste superfici cutanee. E' evidente che l'iperidrosi annulla questa funzione viene meno perché la cute diventa viscida. E' esperienza comune che l'intensità della sudorazione vari nell'arco della giornata, con livelli minimi durante le ore notturne e con picchi di sudorazione in caso di esposizione al calore o in situazioni di stress psichico o psicofisico o in concomitanza di attività sportive. L'eccessiva sudorazione dei piedi, al di là del fastidio soggettivo, spesso incide negativamente sulla qualità di vita in molte persone e può costituire un disturbo invalidante per alcuni. L'iperidrosi plantare, inoltre, facilita la macerazione della cute aumentandone la suscettibilità alle infezioni e crea un ambiente caldo-umido che è ideale per lo sviluppo dei funghi. A questi problemi si aggiunge anche l'usura precoce delle cal-



Bromidrosi: colpa dei batteri

Comunemente si pensa che il sudore sia anche il responsabile della bromidrosi, il cattivo odore che a volte emana dai piedi, ma non è così: la colpa è soprattutto dei batteri che, proprio a causa del calore e dell'umidità, nelle scarpe trovano un ambiente ideale per proliferare ed attaccando le molecole di sudore le decompongono generando il cattivo odore. Per chi soffre di bromidrosi è importante ridurre la proliferazione di funghi e batteri, 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.

zature e l'impossibilità di indossare certi tipi di scarpe. Se all'iperidrosi è associato anche l'odore sgradevole del sudore, fenomeno scientificamente noto come bromidrosi, il disagio psicosociale nella vita lavorativa e di coppia può diventare assai rilevante. In caso di iperidrosi è fondamentale curare l'igiene dei piedi con regolarità utilizzando saponi poco aggressivi ed eventualmente deodoranti specifici. E' bene utilizzare calzature poco occlusive e traspiranti e calze in cotone per favorire l'evaporazione del sudore.

... E QUANDO LA PELLE È TROPPO SECCA

La pelle dei piedi non di rado tende a disidratarsi, soprattutto nelle persone un pochino più in là con gli anni perché con il passare del tempo, la pelle tende a diventare sempre più spessa e più secca, perdendo la sua naturale elasticità. Le scarpe scomode sono tra le maggiori iniziate quando si osservano piedi secchi e screpolati, in quanto una scarpa che non si adatta bene alla superficie del piede, favorendo l'attrito tra il piede e la scarpa stessa, può determinare una condizione di maggiore secchezza della pelle.

Anche l'abitudine di restare per molto tempo in piedi favorisce la secchezza della pelle a causa della pressione esercitata sui piedi e del contatto tra la superficie del piede e quella della scarpa. Anche il clima asciutto può influenzare la salute della pelle rendendola secca; non a caso il problema della secchezza dei piedi è soprattutto frequente in estate. Quali che siano le cause, i piedi secchi costituiscono un problema non trascurabile, e non solo dal punto di vista estetico. Una diretta conseguenza della secchezza dei piedi, infatti, è la formazione di calli, ispessimenti circoscritte di pelle, soprattutto nelle zone di maggior pressione come il tallone, dove tendono a formarsi fessure e tagli. Fastidio, prurito, persino dolore con fuoriuscita di sangue sono fra le conseguenze più fastidiose del fenomeno di secchezza del tallone e delle dita. Una scrupolosa igiene dei piedi è fondamentale per prevenire la disidratazione della pelle; è bene utilizzare saponi poco aggressivi ed asciugare con cura i piedi perché il ristagno prolungato di umidità negli spazi interdigitali favorisce l'insorgenza di macerazioni cutanee o di infezioni, soprattutto da funghi. Anche

l'uso di creme idratanti a rapido assorbimento, in particolar modo dopo la doccia e il bagno, rappresenta un prezioso rimedio per la cura dei piedi secchi.

SE POI ARRIVANO I FUNGHI...

L'onicomicosi o micosi dell'unghia è un'infezione piuttosto comune, causata da una particolare specie di fungo che si sviluppa sotto la superficie dell'unghia. L'ambiente caldo-umido delle scarpe rappresenta un habitat ideale per i funghi che non a caso mostrano una particolare predilezione per le unghie dei piedi, soprattutto dell'alluce. Il fungo può trasmettersi da individuo ad individuo attraverso il contatto diretto o attraverso tappeti, calze e scarpe. L'onicomicosi inizialmente colpisce una piccola porzione dell'unghia, che assume delle colorazioni diverse che vanno dal bianco al giallo al marrone, verde e anche nero. E' bene ricordare che il colore delle unghie riflette il loro stato di salute: un'unghia sana è liscia, ha un colore rosato e presenta una sottile striscia bianca in punta. Ogni cambiamento del colore e dell'aspetto delle unghie va quindi preso in considerazione ed eventualmente approfondito. Per prevenire la micosi dell'unghia è necessario proteggere sempre i piedi dal contatto diretto con il pavimento di piscine, docce e spogliatoi, indossando ciabatte o infradito e cercare di tenere sempre i piedi asciutti indossando calzature che favoriscono la traspirazione e calze che assorbono il sudore, da cambiare spesso soprattutto in caso di clima caldo. Per il trattamento delle micosi più circoscritte è possibile fare uso di prodotti che, creando un ambiente sfavorevole ai funghi, eliminano il problema e prevengono la diffusione dell'infezione e le recidive.

Perché si parla di occhio di pernice?

Il nome fantasioso deriva dal particolare aspetto di questo tipo di callo che si presenta come un'area di forma circolare di colore scuro, per la presenza di fenomeni di necrosi o di emorragia localizzati circondata da un'area di cute arrossata. L'aspetto che ne deriva la rende simile all'occhio della pernice di monte, che per l'appunto è nero e circondato da un semicerchio di piume rosse.



Prenditi cura dei tuoi piedi!

Dal 10 MAGGIO al 21 LUGLIO ritorna:

 **mese
del piede**
scoprili e amali

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



Fornitura Scarpe
Scholl per un anno



Shopping Card
del valore di € 2.000



Anello con diamante



Piedi da premiare!

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

Per te in omaggio una
cartolina "Gratta & Vinci".

Scopri subito se hai vinto!

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

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

CHE MAL DI GOLA HAI?

Ogni sintomo può trovare un rimedio.



**GOLA IRRITATA E
CON BRUCIORE?**



**GOLA
INFIAMMATA?**



Puoi provare...



Benagol[®]
ANTISETTICO



Benactiv[®]
ANTINFIAMMATORIO **Gola**

NON TUTTI I MAL DI GOLA SONO UGUALI.

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

Scopri tutte le formulazioni sul sito www.benagol.it

Sono medicinali. Benactiv Gola è un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti desiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 15/06/2012

Febbre e mal di gola: attenzione a non abusare degli antibiotici

Mal di gola, febbre, difficoltà nella deglutizione e tosse sono i disturbi che più spesso ci spingono ad assumere antibiotici. Spesso riponiamo in questi farmaci le nostre speranze di una pronta guarigione ma altrettanto spesso si tratta di speranze mal riposte. L'abitudine purtroppo diffusa di assumere antibiotici alla prima avvisaglia di mal di gola va, infatti, fortemente sconsigliata perché nella larga maggioranza dei casi si tratta di un'infezione sostenuta da virus, microrganismi insensibili agli antibiotici. Rhinovirus, virus influenzali e parainfluenzali, ed adenovirus sono colpevoli di circa il 60 per cento dei mal di gola che si registrano ogni anno. Le infezioni batteriche sono decisamente meno comuni di quelle virali. La tendenza all'assunzione "disinvoltata" di antibiotici, purtroppo molto diffusa nel nostro Paese, ha come inevitabile conseguenza la progressiva riduzione dell'efficacia di questi farmaci preziosi per la nostra salute. Questo fenomeno, noto come antibiotico-resistenza, è un rischio reale per la salute pubblica perché riduce progressivamente il nostro armamentario terapeutico per combattere le infezioni. Il largo utilizzo di questi farmaci, non solo in terapia umana ma anche in veterinaria e nella zootecnia, ha portato allo sviluppo sempre più massiccio di ceppi batterici antibiotico-resistenti, rendendo problematico il trattamento delle infezioni non solo a livello ospedaliero ma anche a livello territoriale. Il problema appare ancor più preoccupante

GLI ANTIBIOTICI SONO FARMACI UTILI E SPESSO INDISPENSABILI MA IL LORO USO ECCESSIVO PUÒ RIDURNE L'EFFICACIA

se si considera che mentre nel passato il fenomeno dell'antibiotico-resistenza veniva contrastato da una maggiore disponibilità di farmaci nuovi e più potenti, oggi questa disponibilità non c'è e non è prevedibile che ci possa essere negli anni a venire. Negli ultimi anni l'antibiotico resistenza è così passata da un semplice fenomeno di studio ad un vero e proprio problema di sanità pubblica in termini di controllo delle infezioni batteriche e in termini di costi sociali. Si stima che circa 25.000 morti ogni anno siano causate dall'antibiotico-resistenza con un costo per la

collettività in spese sanitarie e perdita di produttività che si stima in circa un miliardo e mezzo di euro. Secondo alcune proiezioni "terribliche" nei prossimi venti anni molti pazienti potrebbero morire a causa di banali infezioni contratte nel corso di operazioni di routine per la mancanza di antibiotici efficaci.

CHE FARE PER EVITARE LA DIFFUSIONE DELL'ANTIBIOTICO-RESISTENZA?

L'unica possibilità che abbiamo per contrastare l'antibiotico-resistenza è



un uso contenuto, mirato e appropriato di questi farmaci. Non di rado gli antibiotici fanno parte della farmacia di famiglia e vengono assunti in modo inappropriato, come automedicazione, per patologie che non normalmente non ne richiedono l'uso, come una banale febbre o una faringite. Spesso, in questi casi gli antibiotici vengono assunti a dosi non terapeutiche e sospesi dopo pochi giorni appena i sintomi scompaiono, contribuendo così all'insorgenza dei fenomeni di resistenza. Non di rado, poi, i pazienti iniziano con una scatola che era rimasta in casa e si limitano ad assumere le compresse rimaste senza completare il ciclo terapeutico completo. Per sensibilizzare la popolazione nei confronti della minaccia per la salute pubblica rappresentata dalla diffusione dell'antibiotico-resistenza a partire dal 2008, l'Unione europea, attraverso la Giornata Europea degli Antibiotici che si tiene ogni anno il 18 novembre, ha cominciato a promuovere campagne per un uso prudente di questi farmaci.

QUALI RIMEDI PER I MALANNI DA RAFFREDDAMENTO?

Gli antibiotici sono tra i farmaci che maggiormente risentono della stagionalità con picchi di utilizzo nei periodi freddi, soprattutto in concomitanza dell'arrivo dell'influenza e dei vari malanni da raffreddamento: mal di gola, tosse e raffreddore. Si tratta nella generalità

A spasso nella storia...

L'analisi chimica delle ossa di alcuni antichi nubiani ha mostrato che questi abitanti delle rive del Nilo consumavano regolarmente l'antibiotico tetraciclina, probabilmente attraverso il consumo di birra. La scoperta è la prova più forte fino ad ora mai trovata dell'utilizzo di antibiotici oltre 2000 anni fa. Resta da capire se i nubiani assumessero la tetraciclina con cognizione di causa...

dei casi di patologie non allarmanti, che spesso si risolvono in qualche giorno con un adeguato riposo e una corretta idratazione e alimentazione. In questi casi l'uso degli antibiotici in prima battuta è del tutto immotivato mentre possono essere molto utili i prodotti che aiutano ad alleviare i sintomi e a prevenire l'insorgenza di infezioni batteriche. Alle prime avvisaglie di mal di gola è bene, quindi, utilizzare gli antisettici che agiscono contro le infezioni provocate dai microrganismi e che sono proprio la causa del mal di gola. La scelta è tra le pastiglie, con e senza

zucchero, da sciogliere in bocca (ne esistono di gusti diversi tra cui limone, arancia o mentolo), gli spray e i colluttori. Nei casi in cui la sintomatologia è più fastidiosa sono particolarmente indicati gli antinfiammatori, efficaci nell'attenuare il bruciore e il dolore alla gola. Nella maggioranza dei casi vanno benissimo i prodotti in formulazione orale (ad esempio pastiglie o spray a base di flurbiprofene) che agiscono localmente svolgendo un'azione analgesica e antinfiammatoria mirata alle mucose del cavo orale e delle prime vie aeree superiori.

Gli italiani hanno "l'antibiotico facile"

Secondo il rapporto dell'Osservatorio sull'impiego dei medicinali (OSMED) sull'uso di antibiotici in Italia, realizzato dall'Agenzia italiana del farmaco, l'Italia è fra i paesi europei con un più elevato consumo di antibiotici. Nel 2008 il 44% della popolazione ha ricevuto almeno una prescrizione di antibiotici con percentuali più elevate nei bambini e negli anziani.

Perché i batteri diventano resistenti?

La resistenza agli antibiotici è dovuta essenzialmente ad un adattamento dei batteri di fronte all'uso-abuso degli antibiotici. I meccanismi alla base di questo fenomeno sono molteplici e comprendono le modifiche da parte dei microbi delle loro strutture che erano il bersaglio di un determinato antibiotico oppure un aumento della produzione delle molecole batteriche che vengono inattivate dall'antibiotico, oppure la produzione di sostanze che inattivano gli antibiotici o che ne impediscono la penetrazione nella cellula batterica. In tutti i casi si tratta di reazioni adattative che i batteri sviluppano quando vengono continuamente in contatto con determinati antibiotici a concentrazioni ridotte, tali da non determinare la morte dei microbi. E' evidente, quindi, l'importanza di un uso oculato di questi farmaci che devono essere necessariamente assunti alla dose efficace e per il giusto periodo.

Arriva il Natale: periodo di feste ma... ore funeste per lo stomaco

LE ABBONDANTI LIBAGIONI DURANTE LE FESTE NATALIZIE METTONO A DURA PROVA LA RESISTENZA DEL NOSTRO STOMACO

Si avvicinano le festività natalizie e di fine anno e si moltiplicano, quindi, le occasioni conviviali in un susseguirsi senza sosta di pranzi e cene lussuose a base di frittiture, piatti elaborati e dolci ipercalorici. L'inevitabile conseguenza del turbinio di portate che ci assale è un considerevole aumento delle quantità di cibo e, spesso di alcolici, assunte nel corso della giornata. L'apparato gastroenterico, abituato ad introiti alimentari più contenuti e, soprattutto, a ritmi dei pasti più o meno regolari con intervalli di tempo sufficienti ad una digestione ottimale, si ritrova a farsi carico di uno sforzo digestivo che difficilmente riesce a sopportare. Se a questo aggiungiamo lo stress da regali, le temperature invernali e la circolazione di virus gastrointestinali che si concentra in una manciata di giorni, ecco che si realizza un mix esplosivo che spesso arriva a dare il colpo di grazia ad un regime dietetico già sbagliato in precedenza fi-

nendo, quindi, per rovinare le feste. E' questo il motivo per cui almeno un italiano su quattro durante le festività natalizie presenta sintomi quali sensazione di peso sullo stomaco, gonfiore, bruciore, eruttazioni, rigurgiti e torpore mentale, disturbi in genere non gravi ma comunque fastidiosi.



COME PROTEGGERSI DALLA "SINDROME DEL PANETTONE"

L'alimentazione dovrebbe essere controllata dall'Epifania a Natale e non da Natale all'Epifania. In questo modo gli abusi natalizi sarebbero molto meglio tollerati con la soddisfazione della gola, dello stomaco e... della salute. Purtroppo spesso così non è e le festività natalizie arrivano dopo una lunga marcia di avvicinamento fatta di aperitivi, brindisi e merende. E allora i

pranzi pantagruelici finiscono per rappresentare la classica goccia che fa traboccare il vaso e che trasforma le tavole natalizie in una sorta di tour de force per lo stomaco. Per evitare le "lacrime di cocodrillo" teniamo bene a mente alcuni concetti base:

- per quanto scontato possa essere vale la pena ricordare l'importanza della moderazione: evitare le abbuffate colossali, limitare sughi, fritti, panna e intingoli, spezie e cibi piccanti.
- ricordiamo che i cibi ricchi di grassi richiedono più tempo per essere digeriti
- alcolici, superalcolici e caffè sono nemici dello stomaco
- mangiare lentamente aiuta la digestione
- fare quattro passi tra un pasto e

l'altro, invece di restare chiusi in casa, aiuta a superare indenni i giorni di festa. E' evidente che qualche buongustaio buontempone potrà obiettare che l'osservanza di queste semplici regole trasformerebbe il cenone di Natale in un vitto da ospedale e i giorni di festa in un corso da marines ma è pur vero che esistono delle soluzioni di compromesso: in medio stat virtus...

SE POI ARRIVANO I FASTIDI...

~~Tutti sappiamo tutto su cosa si può fare~~ e cosa si deve evitare per tutelare il nostro stomaco. Resta il fatto che sei italiani su dieci soffrono di disturbi gastrointestinali almeno una volta ogni due mesi. I problemi più frequenti sono soprattutto i bruciori di stomaco (54%), la cattiva digestione (40%) e la diarrea (37%), mentre le cause scatenanti sono soprattutto lo stress (57%)

Panettone e spumante: buoni per i brindisi ma...

La classica accoppiata panettone e spumante (o pandoro) è il nemico in agguato per chi soffre di reflusso esofageo, condizione in cui il contenuto acido dello stomaco refluisce in esofago determinando il classico bruciore retrosternale dovuto all'azione irritante dei succhi gastrici sulla mucosa che riveste l'esofago. Il vino bianco frizzante è fra le bevande alcoliche più a rischio reflusso. Non ci si deve, quindi, stupire se dopo un bel brindisi si avverte il caratteristico bruciore retro-sternale. Ciò non vuol dire che ci debba privare di tutti i piaceri, basta darsi una regolata. Del resto anche gli antichi dicevano *"semel in anno licet insanire"*.

Lenticchie e cotechino non sono da meno...

Gli immancabili ingredienti della notte di San Silvestro, come tutti i cibi grassi, rallentano lo svuotamento gastrico e favoriscono quindi il reflusso gastroesofageo. Per non andare contro la benaugurale tradizione basta contenerne le quantità perché se assunti in dosi moderate non esistono alimenti dannosi per definizione.

I falsi miti: il fumo non aiuta la digestione

Fumare una sigaretta tra un pasto e l'altro è un'abitudine consolidata tra molti fumatori, sostenuta dal convincimento che il tepore del fumo aiuti la digestione. Falso! La sigaretta dopo il pasto stimola la secrezione acida dello stomaco e facilita il reflusso del contenuto gastrico acido in esofago.

e gli eccessi alimentari al ristorante (34%), in occasione di cene a casa di amici (30%) o durante i tradizionali cenoni natalizi (23%). Vale la pena ricordare che in questo periodo stomaco e intestino possono essere facile bersaglio di virus influenzali (34%) o tossinfezioni (10%). Questo quadro non molto confortante emerge da un'indagine promossa dall'Associazione Nazionale dell'Industria Farmaceutica dell'Automedicazione su un campione di 1000 Italiani tra i 15 e i 64 anni.

... CORRIAMO AI RIPARI

Per combattere i disturbi gastrointestinali oltre il 40% degli Italiani fa ricorso ai farmaci di automedicazione, noti anche come farmaci da banco (o OTC, dall'acronimo inglese over the counter), acquistabili senza ricetta medica. In commercio sono disponibili diverse tipologie di farmaci per alleviare i sintomi più ricorrenti della cattiva digestione, come pesantezza, gonfiore, ma anche acidità e bruciori di stomaco. I preparati farmacologici a base di alginato sono tra i rimedi più efficaci per il reflusso gastroesofageo perché formano nello stomaco una sorta di "zattera" che galleggiando sul succo gastrico ne impedisce il reflusso in esofago. L'efficacia clinica di questi prodotti è legata anche al loro tempo di permanenza nello stomaco, superiore a quello di un comune pasto. Non di rado le preferenze personali portano a scegliere rimedi tradizionali come camomille, tisane, canarino o la classica borsa dell'acqua calda ma la loro efficacia è in genere modesta e varia considerevolmente da persona a persona.

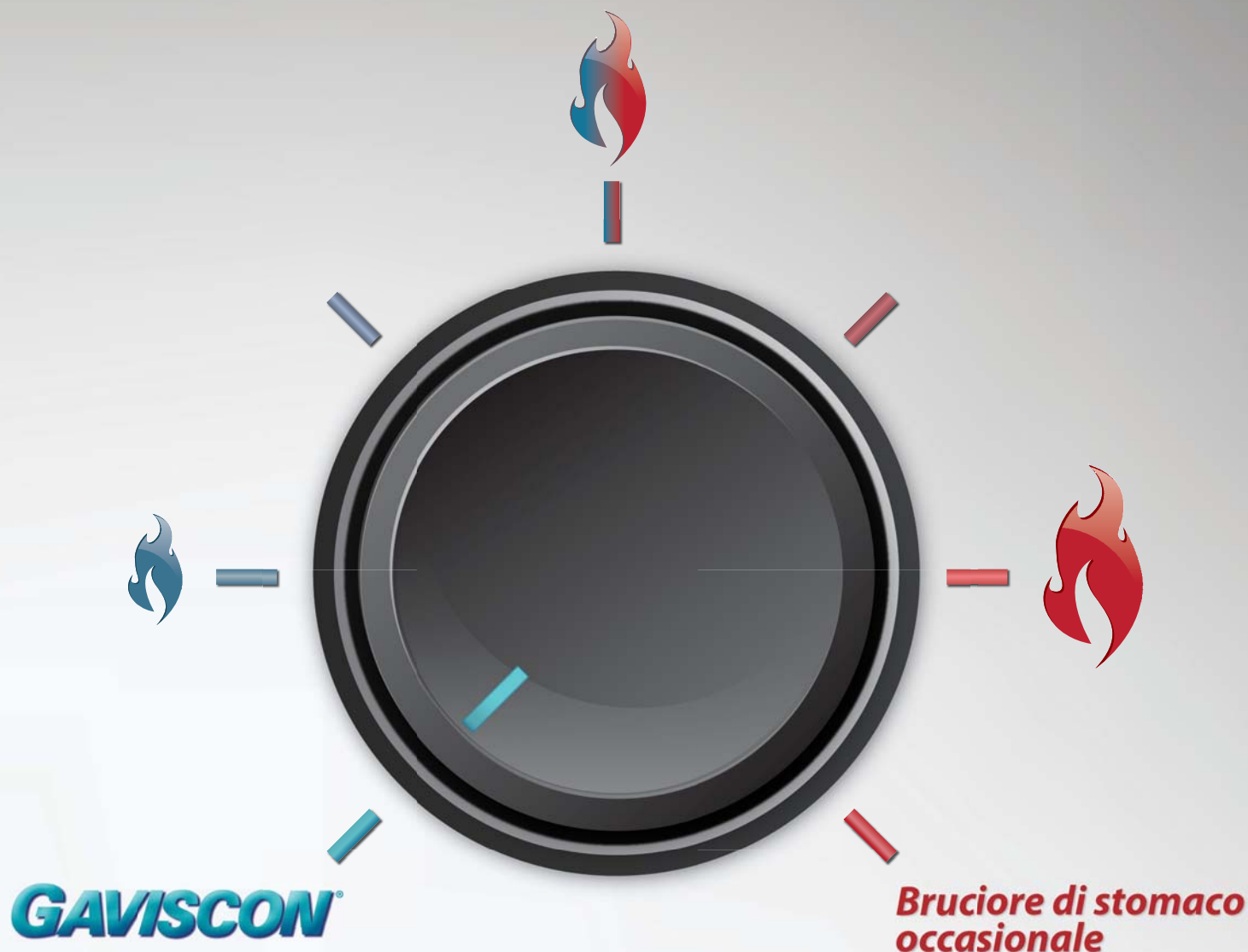
FRASI CELEBRI

- Le cose più belle della vita o sono immorali, o sono illegali, oppure fanno ingrassare

George Bernard Shaw

- Le cose buone o fanno male o sono peccato!

Oscar Wilde



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.



Infezioni alimentari: per prevenirle laviamoci sempre le **mani**

Durante il giorno nei diversi luoghi che frequentiamo le nostre mani vengono a contatto con oggetti che pullulano di germi e batteri: i predellini dei mezzi pubblici, le pulsantiere degli ascensori, i banchi di scuola o le monete, ad esempio, sono un vero ricettacolo di germi. Perfino il semplice gesto di stringere la mano a una persona che ha in corso un'infezione può esporci al rischio di contrarre un raffreddore, una gastroenterite, un'epatite o anche di peggio. In media le mani sono popolate da 30-35 batteri

LAVARSI LE MANI È LA NOSTRA PRIMA DIFESA CONTRO LA TRASMISSIONE DI MICROBI.

per cm² di pelle e di questi circa il 95% si nascondono sotto le unghie. I batteri vengono ospitati alla base dell'attaccatura dell'unghia dove proliferano favoriti dall'ambiente caldo e umido. Poco cambia, quindi, se le unghie sono lunghe o corte. I germi presenti sulle nostre mani possono penetrare nell'organismo quando ci

tocchiamo la bocca o il naso o ci stropicciamo gli occhi o attraverso ferite anche piccolissime della pelle. Circa il 38% delle contaminazioni alimentari è attribuibile al lavaggio scorretto delle mani. Fortunatamente la maggior parte di questi microrganismi non sono nocivi per la nostra salute ma ce ne sono alcuni che possono scatenare delle patologie più o meno gravi quali il raffreddore, la toxoplasmosi, una congiuntivite o infezioni intestinali. La soluzione più semplice, e nello stesso tempo più efficace, per ridurre drasticamente il rischio di infezione è quella di lavarsi le mani ogni volta che si esce dalla toilette o si manipolano gli alimenti anche se non di rado questa procedura viene applicata con una certa superficialità, quasi considerandola un rito più che un efficacissimo strumento di prevenzione.

DEDICA ALMENO UN MINUTO ALLA PULIZIA DELLE TUE MANI

Lavare le mani senza rispettare le regole base, tanto per capirci, "alla Ponzio Pilato", serve solo a profumarle lasciando inalterata la carica batterica. Poche semplici regole, opportunamente raccomandate anche dal Ministero della Salute, ci aiutano a lavare le mani in modo corretto in 45-60 secondi:



LO SAPEVATE CHE...?

Il 10% dei cani è portatore di *Stafilococco Aureo* e di altri microrganismi che possono causare infezioni alimentari quali *salmonella* e *campilobatterio*.

- Bagna le mani con l'acqua
- Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- Friziona le mani palmo contro palmo il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- Palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro
- Dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- Frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa
- Frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa
- Risciacqua le mani con l'acqua
- Asciuga accuratamente possibilmente con una salvietta monouso
- In caso di bagni pubblici utilizzare l'ultima salvietta per chiudere even-

tualmente il rubinetto e afferrare la maniglia della porta.

- ...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

BASTA LAVARSI LE MANI?

Il lavaggio e l'asciugatura delle mani hanno efficacia variabile dal 35% al 60% a seconda dello scrupolo con cui la procedura viene effettuata. Non sempre, peraltro, si ha la possibilità di lavarsi le mani secondo le regole dell'igiene, ad esempio se si è

in viaggio o in luoghi affollati. L'utilizzo di prodotti antibatterici per le mani consente di disinfettare ed igienizzare le mani per evitare la trasmissione di microrganismi portatori di infezioni. Il vantaggio di questi prodotti è l'efficacia e la semplicità d'uso: basta versarne qualche goccia sul palmo delle mani e quindi sfregare le stesse lentamente curando di portare il prodotto disinfettante su tutta la loro superficie per poi attendere l'asciugatura.

Attento a quello che mangi

Gli alimenti crudi (carne, pesce e frutti di mare) sono a più alto rischio di trasmissione di infezioni come la salmonellosi, la toxoplasmosi, le epatiti. La cottura è la forma più efficace per garantire la sicurezza dei cibi che mangiamo. Ricordiamo sempre che a temperatura ambiente il numero dei batteri su carni, salumi e formaggi raddoppia ogni venti minuti. Praticamente una decina di batteri diventano 80 in un'ora, 640 in due ore, 5120 in tre ore, 40.960 in quattro ore, e sono capaci, quindi, di provocare nella migliore delle ipotesi, un bel mal di pancia.

Conservare gli alimenti in frigorifero, o in congelatore per tempi più lunghi, consente invece di evitare la proliferazione dei germi. Attenzione a scongelare gli alimenti surgelati tenendoli in frigo e non a temperatura ambiente perché le parti superficiali degli alimenti rimangono esposte a temperature elevate per tempi sufficienti allo sviluppo di eventuali batteri. Soprattutto la carne macinata è a rischio di contaminazione microbica per l'elevata superficie esposta e per la manipolazione già subito. In alternativa i cibi congelati possono essere scongelati nel forno a microonde appena prima della cottura, togliendoli dal loro confezionamento in vaschette.

Infezione, intossicazione o tossinfezione alimentare?

Le malattie di origine alimentare si manifestano in conseguenza del consumo di alimenti che possono contenere un microrganismo patogeno o una tossina di origine batterica.

☐ intossicazioni alimentari, dovute a tossine prodotte dagli organismi nell'alimento ed ingerite con l'alimento stesso senza che necessariamente venga ingerito anche l'agente patogeno.

☐ tossinfezioni alimentari, dovute all'ingestione con gli alimenti sia dei batteri che delle tossine che producono. In questo caso l'azione patogena è attribuibile sia alle tossine preformate nell'alimento sia ai microrganismi viventi che continuano la moltiplicazione nell'intestino.

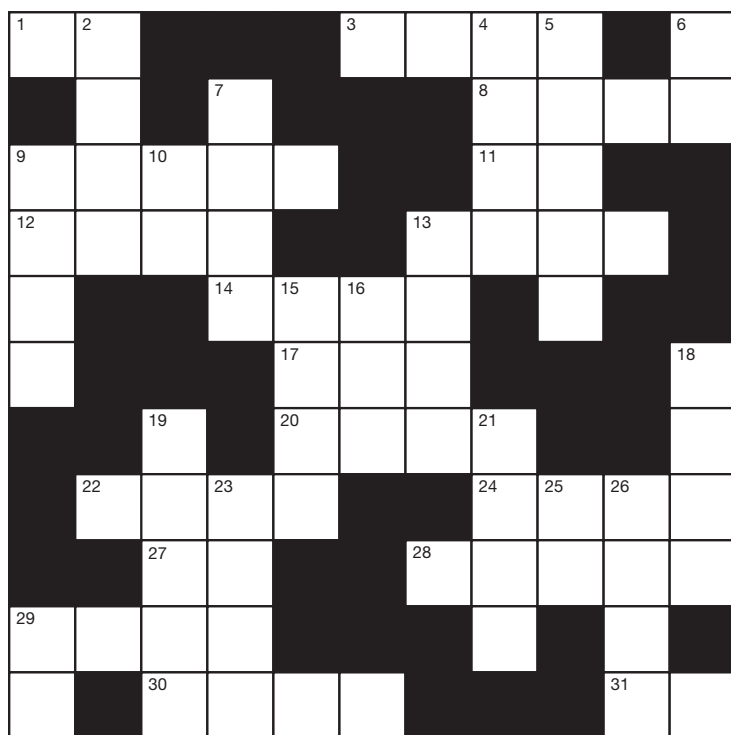
☐ infezioni alimentari, provocate dall'ingestione di agenti patogeni vivi con successiva invasione e moltiplicazione degli stessi all'interno della mucosa intestinale o altri tessuti.

Mal di pancia, nausea, vomito, diarrea, e febbre sono i classici sintomi delle malattie di origine alimentare. Si passa da forme lievi, che si risolvono da sole in 1-2 giorni, a forme molto gravi che richiedono una terapia specifica. Ogni anno la diarrea acuta è responsabile della morte di 1.8 milioni di bambini, per lo più nei Paesi in via di sviluppo, ma la diarrea è diffusa anche nei Paesi industrializzati. L'osservanza stretta delle regole dell'igiene è fondamentale per evitare di esporsi al rischio di contrarle.

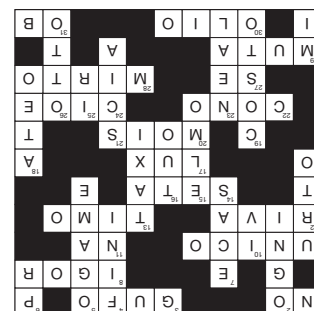
IL CUORE DELLE DONNE

Le malattie cardiovascolari sono ancora la prima causa di morte al mondo (50% del totale dei Paesi sviluppati e 25% nei Paesi in via di sviluppo). Queste malattie hanno da sempre spaventato di più gli uomini, ma è un errore, giacché il 38% delle donne colpite da infarto muore nel giro di un anno, contro il 25% degli uomini. Nel mondo il 55% delle donne muore per infarto, ictus, embolia o trombosi, contro il 48% degli uomini. Invero le malattie cardiovascolari sono spesso più gravi nella donna che nell'uomo. Ciò dipende soprattutto dal fatto che nella donna le malattie cardiovascolari si manifestano in età più avanzata, è frequente la coesistenza di più fattori di rischio e la sintomatologia con la quale si manifestano è spesso meno intensa con la conseguente tendenza a sottovalutare e trascurare i sintomi che fanno ritardare la richiesta di aiuto e quindi l'intervento del medico. La protezione esercitata dagli estrogeni nei confronti delle malattie cardiovascolari durante l'età fertile ha fatto radicare a lungo il convincimento che la donna fosse quasi immune dalle malattie cardiovascolari. Invero, quando la produzione ormonale viene meno, come succede durante la menopausa o dopo intervento chirurgico di rimozione delle ovaie, il vantaggio che le donne hanno avuto durante il periodo fertile scompare e l'incidenza e la gravità delle malattie cardiovascolari diventano uguali a quelle degli uomini. Con la menopausa l'organismo femminile va incontro ad una serie di cambiamenti che lo accompagnano per il resto della vita. Spesso si osserva in questa fase della vita

IL CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1. Negazione - 3. Animale simbolo di chiaroveggenza, spesso associato a maghi o indovini - 8. Marty Felman lo interpretava in Frankenstein Junior - 9. E' il solo esistente - 11. La fine della Luna - 12. Sponda del fiume - 13. Erba aromatica molto usata in cucina - 14. Filamento organico secreto dal baco - 17. Così era la luce per i latini - 20. Il mese... francesce - 22. Cialda che si riempie di gelato - 24. Si usa per "intendo dire"... - 27. Condizione - 28. Liquore popolare in Sardegna - 29. Rinnovamento periodico della pelle - 30. Si usa sia quello di oliva che quello di semi - 31. È stato uno dei Pirati dei Caraibi (iniz.).



VERTICALI: 2. Ciascuno, tutti - 4. Sottili, aggraziati - 5. Celebre gioco di simulazione spaziale - 6. Pubbliche relazioni - 7. European Citizen Action Service - 9. Colpo dato o subito - 10. Diva nel centro - 13. Auto per il trasporto pubblico - 15. Protezione per il capo - 16. Se non è mio... - 18. Lo è chi nega l'esistenza di Dio - 19. Spesa che affronta per ottenere un bene - 21. La lascia un'imbarcazione al suo passaggio - 23. Nome dello scrittore statunitense Cassidy - 25. Le indian railways - 26. Il doppio di quattro - 29. Milano

una riduzione del colesterolo “buono” e l’aumento di quello “cattivo”, la pressione arteriosa tende ad aumentare e non poche donne tendono ad ingrassare. Il profilo di rischio cardiovascolare tende, quindi, a farsi più impegnativo. Invero, nonostante queste evidenze, la percezione che le donne hanno nei confronti dei pericoli causati dalle malattie cardiovascolari è molto bassa. La grande maggioranza delle donne, tuttavia, è all’oscuro delle maggiori cause di rischio per una serie di fattori reali. Colpa della scarsa informazione: pochi medici parlano di malattie cardiovascolari quando discutono di problemi di salute e prevenzione con le donne. Essere consapevoli del rischio permette, invece, di mettere in atto una adeguata prevenzione. Uno stile di vita sano e l’attento controllo dei fattori di rischio cardiovascolare è il viatico per una vita in salute, anche per le donne. Parlane con il tuo medico che certamente saprà darti i consigli giusti.

OROSCOPO



ARIETE

21 Marzo - 20 Aprile

Amore. Gran fermento per questo segno. L'amore cascherà letteralmente dal cielo!
Salute. Attenti ai malanni di stagione. Lo sport vi aiuterà a mantenervi in salute e a caricarvi di energia positiva.



GEMELLI

21 Maggio - 21 Giugno

Lavoro. Il lavoro assorbe tutte le vostre energie, siete disponibili e date il massimo con tutti.
Salute. Le forze potrebbero venire meno, prendetevi cura di voi stessi con molta attenzione.



LEONE

23 Luglio - 22 Agosto

Lavoro. La vostra creatività è al massimo, lasciatevi guidare dall'ispirazione.
Amore. In coppia non ci si annoia. Un po' di pepe alle volte non guasta.



BILANCIA

23 Settembre - 23 Ottobre

Salute. Ottimo periodo per affrontare situazioni impegnative, moralmente o fisicamente.
Amore. L'amore appare come un settore estremamente favorito. Sarai affascinante, seducente, avrai voglia di corteggiare e di essere corteggiato.



SAGITTARIO

22 Novembre - 21 Dicembre

Amore. Vi aspetta un periodo vitale e pieno di nuove emozioni. Assecondatele ma fate comunque attenzione.
Lavoro. Le cose migliorano piano piano. Dovrete pazientare ancora un po' ma siete sulla buona strada.



ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Lavoro. Dovrete essere prudenti e non cadere in facili trappole. Evitate i battibecchi e passate oltre.
Salute. Rilassati, passeggia, pratica sport poco impegnativi e cerca di riposare bene la notte. Attenti ai raffreddori.



TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Lavoro. Per chi lavora in proprio aprite bene gli occhi. Le difficoltà sono dietro l'angolo.
Amore. Si prospettano momenti felici, anche per amori...senza impegni.



CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Amore. La vostra anima resta ancorata al passato. Con la famiglia puntate al dialogo per ritrovare l'armonia.
Sport: Ottimo periodo per iniziare a praticarlo, anche per i più pantofolai. Le vostre energie sono buone.



VERGINE

23 Agosto - 22 Settembre

Amore. Emergerà in voi un gran bisogno d'indipendenza e supporterete a fatica i rapporti vincolanti.
Lavoro. Buone notizie. Sarete favoriti nel lavoro e nel settore fortuna.



SCORPIONE

24 Ottobre - 21 Novembre

Lavoro. Nelle tue decisioni sarai lucido e razionale, ottimo per concludere degli affari.
Salute. Il fisico è molto teso. Fai attenzione e prenditi particolare cura del tuo corpo, evitando di fare sforzi inutili.



CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Salute. Sei pieno di energie e questo è positivo. Fai attenzione a non mangiare troppo però, potresti tendere ad ingrassare.
Amore. Avrai un sex appeal bollente, riservato ma eloquente. Piacerai molto, e se sei timido potresti scoprire che piaci anche per questo.



PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Amore. Qualche tensione farà capolino, ma non temete, se terrete duro potrete ben presto lasciarvi tutto alle spalle.
Lavoro. Ci sono delle novità positive che, per alcuni, potrebbero anche voler dire un avanzamento di carriera.



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



L'istinto di protezione materna
nasce con Napisan.

WORLDWIDE
NAPISAN



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