

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

GIOVANNI DINELLI
ALLA RADICE
DELLA SALUTE

Dimmi cosa mangi

LE COPPIE
A TAVOLA

Piccoli grandi passi

MAMMA,
HO LE COLICHE!

Animali a chi?

NELLA TANA
DEL CONIGLIO

Star bene dalla pancia

PARLIAMO DI INTESTINO E DI SALUTE
AL FEMMINILE CON UN INSERTO DEDICATO.

FEB / MAR 2024

#11

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

Con tecnologia
GENTLE+

per una misurazione
più delicata
e confortevole

AUTOMATIC EASY

Misuratore di PRESSIONE
semplice, preciso ed affidabile

garanzia
5 anni

*Tieni sotto controllo
la tua pressione
arteriosa!*

Maggiori
info



www.microlife.it



VALIDAZIONE CLINICA BIHS: GRADO A/A
Il più alto livello di valutazione in ACCURATEZZA
(British and Irish Hypertension Society)

06

COVER STORY
GIOVANNI DINELLI
Alla radice della salute



28

FITOTERAPIA
Aspettando il ciclo

52

PICCOLI GRANDI PASSI
Mamma, ho le coliche!



5 EDITORIALE
Star bene dalla pancia

6 COVER STORY
Alla radice della salute

12 SALUTE TECH
La cura nei batteri

18 SALUTE SENZA ETÀ
Cosa ci dice la pancia

SPECIALE DONNA

22 MEGLIO PREVENIRE
Amarsi un po' di più

28 LA FARMACISTA GIADA
Aspettando il ciclo

38 DONI DI NATURA
D come vitamina

42 FOCUS
La libertà in tasca

46 DIMMI COSA MANGI
Le coppie a tavola

52 PICCOLI GRANDI PASSI
Mamma, ho le coliche!

56 MUOVIAMOCI!
Allenarsi dolcemente

60 ANIMALI A CHI?
Nella tana del coniglio

64 METTITI IN GIOCO
Quanto sei felice in amore?
Scopriilo con il nostro test

66 COSA C'È DI VERO
I falsi miti sui metodi
per avere la pancia piatta

Febbraio - Marzo 2024
Anno III - n° 1

Registrazione Trib. Forlì
n. 6 del 30/11/2021

Editore

Menabò Group srl
Via L. Napoleone Bonaparte, 50
47122 Forlì (FC)
Tel: 0543 798463
www.menabo.com
corofarhealth@menabo.com

Direttore responsabile

Stefano Scozzoli
stefano.scozzoli@menabo.com

Progetto e coordinamento editoriale

Roberta Invidia
roberta.invidia@menabo.com

Art director

Lisa Tagliaferri

Collaboratori

Chiara Bissi, Ilaria Liberti,
Maria Neri

Fotografie

Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici

Elisa Ambrosio, Paola Bongiovanni,
Nicola Castaldini, Arrigo Selli,
Valeria Zaccheroni

Stampa

Pigini Group
Via Breccie, 96
60025 Loreto (AN)



Caring Innovation



GIORNATE PIENE? DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI?

ANCHE A STOMACO VUOTO PUOI PROVARE

Flectorgo®



AZIONE RAPIDA
principio attivo
liquido



PICCOLA
facile da deglutire



**ANCHE CONTRO
IL MAL DI TESTA**



ATTIVO COME TE.

è un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 17/01/2023.

www.flector.it



Cari lettori,

vi presentiamo un numero che per noi è davvero **speciale**, un numero in cui abbiamo deciso di arricchire il nostro tema portante, **la pancia**, con alcune rubriche tutte dedicate alla **salute al femminile**. Non è un caso se abbiamo scelto di farlo nel periodo dell'anno in cui si festeggiano le donne, ma siamo convinti che la salute delle signore sia un argomento degno di essere trattato **tutto l'anno**. Anche perché, lo sappiamo bene, sono spesso loro a occuparsi della salute e del benessere della famiglia, finendo per trascurare la propria. Ma non vi preoccupate, non è mai troppo tardi per invertire la rotta e prendersi maggiormente cura di sé. Partiamo quindi con una chiacchierata con **Giovanni Dinelli**, docente di Agronomia dell'Università di Bologna che ci spiega come le scelte in **agricoltura** possono avere un ruolo sulla nostra salute e in particolare su quella del nostro **microbiota** intestinale. Del ruolo dei microrganismi che popolano il nostro intestino parliamo con il dottor **Nicola Castaldini** in "Salute tech" per scoprire che regolandone la composizione si può trovare la **cura** di tanti disturbi, non solo gastrointestinali. In "Salute senza età" capiamo cosa ci dice la nostra **circonferenza vita** e quali rischi sono associati a un eccesso di **grasso viscerale**. Apriamo poi lo "**Speciale donna**" con un articolo dedicato alla prevenzione delle malattie che colpiscono maggiormente il genere femminile. La **farmacista Giada** ci spiega come alleviare i fastidi della **sindrome premestruale** e in "Doni di Natura"

Un numero speciale in cui abbiamo arricchito il nostro tema portante, la pancia, con una serie di rubriche dedicate alla salute delle donne.

capiamo perché la **vitamina D** è così importante per la salute delle ossa e non solo. Un "Focus" molto particolare è dedicato all'**indipendenza economica** delle donne, un modo per essere libere di decidere sulla propria vita e non restare intrappolate in relazioni tossiche o addirittura violente. Nel mese di San Valentino non ci siamo dimenticati dell'amore e dei benefici di una buona intesa, anche se abbiamo provato a vederla dal punto di vista delle **coppie di cibi** che portiamo a tavola. Lo sapete che pasta e legumi fanno faville? In "Piccoli grandi passi" cerchiamo di capire qualcosa in più sulle **coliche dei neonati** che agitano le notti dei neogenitori. Torniamo poi a parlare di salute al femminile in "Muoviamoci!" scoprendo i benefici del **pilates** per le donne in menopausa. In "Animali a chi?" entriamo nella tana del **coniglio** per conoscere meglio le sue abitudini e necessità. Vi proponiamo poi un test per misurare la **temperatura** del vostro rapporto amoroso, pronti a giocare con il nostro "**felicimetro**"? Chiudiamo poi sfatando alcuni miti sui rimedi casalinghi contro la pancetta. No, avvolgervi nella pellicola per alimenti non servirà.

Buona lettura a tutti.

Stefano Scozzoli, Direttore responsabile



Alla radice della salute

Giovanni Dinelli è stato tra i primi docenti di Agronomia a occuparsi di agricoltura biologica e a promuovere l'utilizzo delle tecnologie per aumentarne la produttività. Nei suoi corsi, insegna che si può sfamare il pianeta con un'agricoltura diversa: ugualmente performante ma più rispettosa degli equilibri ambientali e della salute.

DI ROBERTA INVIDIA | PH EVANS DORRI (RESINA35)

Nel suo settore, Giovanni Dinelli, ricercatore e docente del dipartimento di Scienze e tecnologie agro-alimentari dell'Università di Bologna, è un po' un eretico. Una voce **fuori dal coro**, spesso scomoda, spesso criticata ma che porta avanti con convinzione una **visione** dell'agricoltura diversa, più **rispettosa** della terra, delle colture e della salute delle persone. È stato tra i primi docenti ordinari di Agronomia a occuparsi di agricoltura biologica e a promuovere l'utilizzo delle tecnologie per aumentarne la produttività. Tra i suoi interessi anche l'impatto di un certo tipo di agricoltura sulla salute. Oggi, infatti, si ritiene che il sistema produttivo e le tecniche di trasformazione degli alimenti abbiano un rilevante impatto sul **microbiota intestinale**. Effetti da non sottovalutare per cercare di spiegare, almeno in parte, l'aumento consistente di **intolleranze alimentari**. Secondo i dati Istat, negli anni Ottanta ne soffriva il 2,9% della popolazione, mentre nel 2019 la percentuale era salita al 12,7, di cui oltre 3 milioni di intolleranti al glutine e oltre 300mila celiaci. Nelle parole di Dinelli, il microbiota della terra e il nostro sono collegati. Se la terra si impoverisce, come avviene da anni con le pratiche dell'agricoltura convenzionale, anche il nostro microbiota **si impoverisce**, lasciando l'intestino sempre più esposto a **infiammazioni** e **squilibri**.



01 PROFESSOR DINELLI, PERCHÉ L'AGRICOLTURA COM'È OGGI SECONDO LEI NON VA?

L'AGRICOLTURA CONVENZIONALE, CHE SI È AFFERMATA DAGLI ANNI '50, FA UN LARGHISSIMO RICORSO A MEZZI CHIMICI, COME **PESTICIDI** O **FERTILIZZANTI DI SINTESI**. HO AVUTO MODO DI VEDERE DA VICINO QUESTA REALTÀ PERCHÉ PER I PRIMI DIECI ANNI DELLA MIA CARRIERA MI SONO OCCUPATO PROPRIO DELLO SVILUPPO DI MEZZI CHIMICI PER L'AGRICOLTURA CONVENZIONALE, IN PARTICOLARE **ERBICIDI**. A UN CERTO PUNTO, HO CAPITO CHE NON POTEVA ESSERE QUELLA LA SOLUZIONE E HO CAMBIATO STRADA. OGGI INSEGO CHE SI PUÒ SFAMARE IL PIANETA CON UN'AGRICOLTURA DIVERSA.

02 QUALI SONO GLI SVANTAGGI DELL'AGRICOLTURA CONVENZIONALE?

Lo sfruttamento intensivo dei terreni e l'assenza di rotazione impoveriscono la **sostanza organica**, quella più vitale dove si trovano miliardi di organismi che costituiscono il microbiota del terreno. Un tempo era ben chiaro che si doveva prima **nutrire il terreno**, perché poi il terreno avrebbe nutrito la pianta. Per questo si usavano i concimi organici, oggi si usano prevalentemente quelli di sintesi. Questa pratica, nella sola Emilia-Romagna, ha fatto sì che in 70 anni abbiamo **dimezzato** la sostanza organica che oggi è al 2%. La FAO dice che sotto il 2% ci si avvia alla **desertificazione**.



03 L'IMPOVERIMENTO DEL TERRENO HA EFFETTO ANCHE SU DI NOI?

Recentemente un articolo su *Nature* ha chiarito che c'è una **connessione** tra il microbiota del terreno e il nostro. Se si impoverisce il primo, si impoverisce anche il secondo e questo ci espone a **disturbi** di vario tipo e **malattie gastro-intestinali**. Danni al microbiota li fa anche l'abuso di antibiotici ed è la stessa cosa che accade per i terreni: più chimica si usa, più le piante saranno indebolite ed esposte agli agenti patogeni. Per curarle servirà altra chimica e a dosaggi più alti.



04

SONO CAMBIATE ANCHE LE MATERIE PRIME CHE MANGIAMO?

Sì, e anche come le mangiamo. Prendiamo ad esempio le **farine**. Oggi consumiamo prevalentemente farine 00, altamente raffinate: scartiamo circa il 40% del peso del prodotto, rappresentato dalla **crusca**. In passato nessuno poteva permettersi questo spreco. Ma nella crusca ci sono tutte le sostanze benefiche come le fibre, i polifenoli, i flavonoidi che sono **antiossidanti** e **antinfiammatori**. In più, le farine di una volta avevano forza pari a 60 - 70 Joule 10^{-4} (il lavoro che serve per rompere la maglia glutinica). Oggi questa forza è pari a 300 - 400 Joule 10^{-4} : una differenza enorme.

Se si impoverisce il microbiota del terreno, si impoverisce anche il nostro. Così aumentano disturbi, malattie e intolleranze.

05 QUESTO AUMENTO DELLA FORZA DEL GLUTINE NELLE FARINE A COSA SERVE?

A rendere le farine più **lavorabili** dall'industria, ma il glutine è **infiammatorio**. Tanto più è coeso tanto più è difficile digerirlo e più rimane a contatto con le **pareti dell'intestino** più infiamma. Questo non è accaduto solo per le farine. Tutti i processi di trasformazione sono andati nella stessa direzione: produttività, resa, trasformabilità. Con impatti più o meno marcati sull'intestino.

Sono i consumatori a orientare le scelte dei produttori. Se vogliamo sugli scaffali solo mele perfette, serviranno decine di trattamenti per ottenerle.

06 COSA POSSONO FARE I CONSUMATORI?

Sono i consumatori a orientare con le loro **scelte** quelle dei produttori. Se la **mela** ha un piccolo **difetto** e rimane sugli scaffali, l'agricoltore dovrà fare moltissimi trattamenti chimici per renderla **perfetta**. Buttiamo via dal 20 al 35% della produzione agricola perché esteticamente non è soddisfacente. Invece, bisogna uscire dall'idea balzana che produrre una mela sia come produrre un **bullone**, perché non è così. Certo, se uno prende una merendina questa ha sempre lo **stesso sapore**, ovunque e in qualunque momento. Ma per arrivare a questo risultato devo aggiungere una valanga di **correttori** che riproducono quel sapore. Bisogna essere consapevoli di questo e anche del vero **valore** di quello che mangiamo, altrimenti non se ne esce.



PRODUZIONI CHE CREANO DANNI AMBIENTALI
HANNO UN COSTO CHE OGGI NON SI VEDE,
QUESTO ANDREBBE SPIEGATO AI CONSUMATORI.



COME SI RICONOSCE QUESTO VALORE?

Se ho prodotto un chilogrammo di frumento che ha causato **danni** che resteranno in circolo per 30 o 40 anni, il **costo** del prodotto agricolo non è quello che vedo oggi, ma sarà **molto più elevato** in termini ambientali e di salute. Se invece un agricoltore biologico non produce danno e vende a un prezzo più alto, quello è un prezzo **reale** e non dopato. Il "prezzo vero" degli alimenti è un concetto che andrebbe spiegato bene ai consumatori.



BISOGNA TORNARE AL PASSATO?

No, assolutamente. Bisogna tornare all'agricoltura **organica, biologica e rigenerativa** ma con le **tecnologie** che abbiamo a disposizione oggi. In buona parte del mondo biologico c'è un rifiuto netto della tecnologia che non è accettabile: non si può tornare a un mondo rurale che non esiste più e che non era poi così idilliaco. Avere una produzione in grado di sfamare il mondo **senza chimica** è possibile, ma dobbiamo trovare un nuovo equilibrio.



LEI LAVORA PER FAR CONOSCERE L'AGRICOLTURA, COS'È?

Quando sono arrivati i fertilizzanti e i pesticidi, gli agricoltori si sono dimenticati alcune **regole di base** e questo sta creando dei problemi, anche alla stessa agricoltura convenzionale. Io cerco di portare nelle aziende una **cultura agricola che sposi l'ecologia**. L'alluvione in Romagna ha fatto emergere bene anche il problema di terreni aridi e compatti che non riescono ad assorbire l'acqua, di fossi che sono spariti e di alberature intorno alle aziende agricole ormai inesistenti.

***Le tecnologie
possono aiutarci
a produrre senza
chimica e con
la produttività
che serve.***



COME PUÒ AIUTARE LA TECNOLOGIA?

Ad esempio si può irrigare in modo intelligente utilizzando delle **termocamere** montate sui droni, che misurano quanto la pianta traspira e danno un'idea di dove c'è più bisogno di acqua rispetto ad altri punti del campo. Oppure si possono usare dei **sensori** che permettono di capire quali punti del terreno hanno più bisogno di concime. Poi c'è l'**intelligenza artificiale** e la **robotica** per individuare le piante infestanti e strapparle. C'è tutta una tecnologia già usata, ma che si può usare ancora di più per andare verso l'agricoltura di domani. Un'agricoltura altamente produttiva, ma rispettosa degli equilibri ambientali.

La cura nei batteri

Il microbiota intestinale è al centro di studi che mettono in evidenza il ruolo di disbiosi e permeabilità nello sviluppo di alcune malattie. Modulare la composizione dei batteri che lo compongono potrebbe aprire nuove opportunità di cura.

DI MARIA NERI

Quando si parla di batteri si pensa sempre a qualcosa di pericoloso. Eppure il nostro benessere è strettamente correlato al fatto che il nostro corpo vive in **simbiosi** con i batteri che lo abitano. Svariati miliardi di microrganismi lo popolano e prosperano, soprattutto nell'intestino, prevalentemente nel colon. In una parola, parliamo del microbiota che è unico per ciascun individuo tanto da essere definito **impronta digitale batterica**. Persino i gemelli omozigoti, identici, con il 100% di Dna in comune, hanno solo metà del **microbiota** uguale. In un adulto vivono circa un chilogrammo e mezzo di batteri intestinali, pari a un numero di cellule 10 volte superiore a quello delle cellule che compongono l'organismo e con un genoma circa 100 volte superiore al genoma umano. Questa comunità di microbi, composta in prevalenza da batteri, ma anche virus e funghi, rappresenta il più potente **alleato** per mantenerci in forma perché è in grado di garantire protezione, nutrimento e salute. Ma per farlo è necessario che il **tesoretto** di batteri all'interno del corpo sia in equilibrio. Diversamente, un microbiota alterato si trasforma in un potenziale e **silente nemico** del nostro benessere: accade quando si sviluppa uno stato di **disbiosi** intestinale.



CON LA CONSULENZA DEL
DOTT. **NICOLA CASTALDINI**

Direttore sanitario
Primus Forlì

***Il microbiota è
costituito da miliardi
di microrganismi ed
è unico per ciascuno,
come un'impronta
digitale batterica.***

UN POTENTE ALLEATO O UN TEMIBILE NEMICO

Quando è in **equilibrio**, il microbiota è una sorta di scudo a nostra difesa. Funge da **barriera** tra i microrganismi e le cellule che formano le pareti dell'intestino, produce enzimi, vitamine e altre sostanze benefiche, tra cui gli acidi grassi a catena corta, ed estrae una buona parte di energia dai cibi, consentendone l'assorbimento. Inoltre, stimola le **difese immunitarie** di fronte all'attacco di agenti patogeni e trasforma una serie di sostanze potenzialmente nocive in innocue.

Un microbiota **disbiotico**, invece, può portare allo sviluppo sia di **patologie intestinali** – disturbi gastroenterici, colon irritabile, malattie infiammatorie croniche intestinali fino al cancro del colon – sia **extra-intestinali**: diabete, malattie cardiovascolari, del sistema immunitario e allergiche, oncologiche e neurodegenerative, come il morbo di Parkinson e l'Alzheimer.

L'ANALISI GENETICA PER CAPIRE LA SITUAZIONE

Numerosi studi scientifici hanno confermato il ruolo cruciale del microbiota in presenza di tutte queste malattie. La buona notizia, però, è che, a differenza di alcuni fattori che non sono modificabili e che incidono sull'insorgenza di malattie, il microbiota **si può modificare**. Ma come si fa a capire quando e come farlo? Il primo imprescindibile passo è conoscere la composizione del proprio microbiota. Il metodo ad oggi riconosciuto a livello internazionale come gold standard, ovvero più affidabile e tecnologicamente avanzato, è il sequenziamento del **gene 16S** del genoma batterico. È un esame qualitativo e quantitativo, di tutte le famiglie di batteri presenti nell'intestino, possibile attraverso un piccolo campione di feci. In Italia ci sono **pochi Centri** in grado di effettuare questo tipo di indagine, ma, grazie alla stabilità del campione, che può essere spedito facilmente, e alla tecnologia, l'analisi è oggi accessibile a tutti. L'interpretazione dei risultati ed eventualmente le cure, del tutto personalizzate, richiedono l'intervento di **diversi specialisti** perché è molto ampio il ventaglio delle ricadute negative della disbiosi. A seconda del quadro complessivo di ogni paziente, per offrire le risposte necessarie, sono coinvolti, insieme al gastroenterologo, dal reumatologo, al ginecologo, al neurologo, oltre ai microbiologi e al nutrizionista.

Per conoscere la composizione del microbiota, il metodo oggi più affidabile e avanzato è il sequenziamento del genoma batterico.



CAMBIARE LA DIETA PER CAMBIARE IL MICROBIOTA

Nella cura che parte dai batteri la **nutrizione** e lo stile di vita hanno un ruolo di primo piano perché la composizione del microbiota è influenzata da quello che mangiamo, ma anche dalla frequenza dell'attività fisica e dalle ore di sonno. Oltre a una **dieta personalizzata**, che privilegia il consumo di fibre integrali, frutta e verdura, si contribuisce al miglioramento della disbiosi con l'apporto di **prebiotici**, cioè di sostanze che nutrono i batteri intestinali, **probiotici**, veri e propri batteri che assumiamo in forma di bustine, compresse o di capsule, e **integratori**. La terapia per ripristinare la flora intestinale ha dimostrato di essere efficace nella cura di molte malattie, ma anche nel limitare gli effetti collaterali di trattamenti farmacologici, come le terapie antitumorali. L'efficacia è quindi riconosciuta non solo per i semplici **disturbi gastrointestinali**, stipsi, diarrea e gonfiore, ma anche in **quadri patologici** inerenti alle malattie neurodegenerative, a quelle croniche e alle infiammazioni, dal diabete alla dermatite.

MoreVit OroDefend

Più difese per il tuo organismo!

Difese
immunitarie
basse?

Aiuta la normale funzione del
SISTEMA IMMUNITARIO
e contribuisce alla
PROTEZIONE DELLE CELLULE
dallo stress ossidativo.



VITAMINE

MINERALI

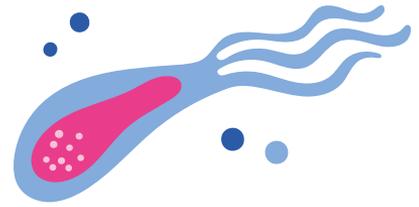
Integratore alimentare di
VITAMINE, MINERALI e MIELE.



LA RICERCA TRA NUOVI PROBIOTICI E TRAPIANTO DEL MICROBIOTA

La ricerca si sta focalizzando sull'utilizzo di probiotici ingegnerizzati, cioè **geneticamente modificati**. I risultati di alcuni studi suggeriscono che alcuni ceppi di batteri intestinali ingegnerizzati potrebbero essere impiegati per contrastare il **diabete** e l'**obesità**. Altro trattamento molto promettente per risolvere gravi patologie e già "sdoganato" in alcuni Paesi esteri, è il **trapianto del microbiota** che ad oggi in Italia si pratica, come intervento salvavita, in pochissimi Centri e solo per infezioni da *Clostridium difficile* che non rispondono alla terapia antibiotica. Il trapianto consiste nel trasferimento di microbiota - ovviamente compatibile - da un individuo sano a uno malato. Si potranno sviluppare forme di **terapie personalizzate** di tipo microbico sia attraverso un trapianto fecale vero e proprio sia attraverso forme incapsulate da assumere per bocca. È l'evidenza di quanto sia essenziale un microbiota sano per la nostra sopravvivenza.

Alcuni ceppi di batteri geneticamente modificati potrebbero essere impiegati per diabete e obesità.



Quando fare il test

L'ANALISI DEL MICROBIOTA È UTILE ALMENO UNA VOLTA NELLA VITA PER VERIFICARE LA SUA COMPOSIZIONE E CAPIRE SE CI SONO DEI PROBLEMI, MA IN ALCUNI CASI È FORTEMENTE RACCOMANDATA.

DISTURBI INTESTINALI

L'analisi è utile a chi ha **problemi cronici** o ricorrenti, oppure in caso di patologie **autoimmuni** o **allergiche**, infezioni genito-urinarie, disturbi **metabolici** e a chi è in **sovrappeso**.

GRAVIDANZA

Correggere precocemente un eventuale microbiota disbiotico della madre è importante perché altrimenti il nascituro avrebbe un maggior rischio di sviluppare malattie croniche nel corso del suo sviluppo. È infatti il microbiota della mamma a dare il primo **imprinting** a quello del bebè che si sviluppa già nella **vita fetale** attraverso la contaminazione batterica derivante dalla flora intestinale e, al momento del parto, del microbiota vaginale. Il microbiota del neonato continua poi a crescere per determinazione genetica e fattori ambientali fino all'età di **tre anni**, quando raggiunge la piena **maturazione**. Dopodiché il microbiota è molto resiliente e, se non cambiano stabilmente alcune condizioni, tende sempre a tornare come in origine fino alla tarda età.

SPORT AGONISTICO

Chi fa sport, e in particolare i professionisti, può trovare un potentissimo alleato in un microbiota in equilibrio per migliorare le proprie performance sportive.



Cosa ci dice *la pancia*

Il girovita dice molto delle nostre abitudini di vita. Ma anche quando la pancia non c'è, può esserci il grasso viscerale che si forma intorno agli organi e rappresenta un fattore di rischio per la salute.

DI MARIA NERI

Esibire una pancia piatta è ancora il sogno di molti, anche se, negli ultimi anni, i modelli del *body positive* hanno sdoganato misure generose e con esse il concetto del "mi piaccio così come sono". Comunque la si pensi, e comunque ci si approcci alle proprie misure, è certo che il **girovita** può dire molto del nostro stato di salute ed è molto più **affidabile** anche rispetto a quello che ci dice la **bilancia**. Basti pensare che una persona muscolosa, con una circonferenza vita perfettamente normale, può risultare con un peso più alto di quello "regolare" perché il tessuto adiposo, a parità di volume, è molto più leggero di quello muscolare. Più è alto il valore della circonferenza vita, più si corrono rischi perché questo dato è un buon indicatore del **grasso viscerale** che si accumula intorno a fegato, pancreas, cuore, muscoli e vasi provocando una molteplicità di malattie. Negli uomini il livello soglia corrisponde a 94 centimetri, nelle donne a 80. Valori oltre i **102 centimetri** nei maschi e agli **88 centimetri** nelle femmine sono fortemente associati al rischio di **seri problemi** per la salute. Il grasso viscerale che si accumula infatti provoca insulino-resistenza, diabete, ipertensione, pancreatite, steatosi epatica (fegato grasso) e aumenta il rischio di patologie cardiovascolari.



CON LA CONSULENZA DI
VALERIA ZACCHERONI

Responsabile Centro Obesità
Nutrizione Clinica OPF



IL PESO SULLA BILANCIA NON SEMPRE È UN BUON INDICATORE. A PARITÀ DI VOLUME, I MUSCOLI PESANO PIÙ DEL GRASSO.

ANDARE OLTRE LA PRIMA VERSIONE DEI FATTI

Ci sono poi uomini e donne all'apparenza magri e con una scarsa massa muscolare in cui può ugualmente essere presente del grasso viscerale. Sono i cosiddetti **falsi magri** che corrono il rischio di sviluppare problemi di salute come chi presenta i "rotolini" sulla pancia. Se il peso può non essere un indizio, l'accumulo di grasso viscerale è però sempre correlato alla possibilità di sviluppare **malattie**. In generale, sono gli **uomini** a essere maggiormente predisposti al problema fino a quando le **donne** non raggiungono la menopausa, età in cui la differenza di sesso non fa più la differenza. In **menopausa** poi la famigerata comparsa della pancia è legata alla riduzione del dispendio energetico a riposo, dovuto al calo degli **estrogeni**. Spesso le donne, per controllare l'aumento del peso, si mettono a dieta. Ma riducendo troppo il quantitativo di cibo, diminuisce ulteriormente la capacità di "bruciare" e così la circonferenza vita aumenta. Occorre invece incrementare l'attività fisica che va a compensare i difetti di un **metabolismo** rallentato con effetti positivi su salute e bellezza.

COMPRENDERE I MESSAGGI PIÙ PROFONDI

La pancia, dunque, ci manda messaggi da non sottovalutare. In primo luogo ci avverte che le nostre **abitudini alimentari** non sono sane, ma anche che la comunicazione tra l'intestino e il cervello non è adeguata perché è lo stomaco a inviare al **sistema nervoso centrale** sostanze, sotto forma di ormoni, che regolano la ricerca del cibo e le sensazioni di fame e sazietà. Perciò la pancia può segnalare che il sistema gastrointestinale non funziona bene, che il **microbiota** non è in un equilibrio ottimale oppure che si produce un eccesso di **insulina**, con ripercussioni sul metabolismo. Anche il cortisolo, l'ormone dello stress, ha voce in capitolo perché favorisce la deposizione del tessuto adiposo tra gli **organi interni**. Si innesca così un circolo vizioso perché il grasso viscerale è attivo e pericoloso, essendo un grande produttore di ormoni e **molecole infiammatorie**, capaci di influenzare le funzioni dell'organismo.

Il grasso viscerale è un grande produttore di ormoni e molecole infiammatorie che hanno un impatto sulla salute. È un rischio anche per i "falsi magri".

RISPONDERE ALLE SIRENE D'ALLARME

Cosa possiamo fare allora per contenere i depositi di grasso viscerale? Fondamentale è seguire una corretta **alimentazione** e fare **esercizio fisico**. Una dieta sana mette nel piatto proteine e carboidrati in un giusto rapporto, fibre in abbondanza, una piccola quota di lipidi e acqua. Quando la dieta non basta, è bene consultare uno specialista. Anche i **medici di base** sono stati sollecitati a rilevare la circonferenza vita dei loro pazienti, stimolo per correggere un potenziale fattore di rischio. Le cure oggi sono sempre più personalizzate e la scienza ha già messo a disposizione **trattamenti farmacologici** innovativi, che interagiscono sia a livello del sistema centrale sia sugli ormoni gastrointestinali, per evitare la deposizione del grasso addominale e, oltre ad avere **effetti significativi sul peso**, aumentano l'aspettativa di vita. Vanno presi in considerazione nel momento in cui gli interventi sullo stile di vita non sono stati efficaci. Non bisogna mai dimenticare, però, che un'impennata della circonferenza vita, non giustificata dai comportamenti alimentari, deve sempre sollecitare ulteriori indagini.

NELLE VISCERE DELL'ALZHEIMER

Un recente studio condotto dalla *Radiological Society of North America*, su un campione di 54 volontari sani tra i 40 e i 60 anni, ha evidenziato che maggiore era il deposito di grasso viscerale, misurato con risonanza magnetica addominale, maggiore era il deposito di **proteina beta amiloide**, presente nel cervello nella fase iniziale della malattia di Alzheimer. Secondo gli studiosi le secrezioni infiammatorie prodotte dal grasso viscerale possono indurre importanti **cambiamenti nel cervello**, già intorno ai **50 anni**, 15 anni prima che si manifestino i sintomi della malattia. Altri studi hanno dimostrato che il grasso viscerale è un fattore di rischio anche per le **malattie oncologiche**, come carcinoma del colon e della mammella. Le donne possono poi incorrere in complicanze ginecologiche come l'ovaio policistico e gli uomini nell'ipogonadismo, con la riduzione del testosterone. Senza contare i possibili **disturbi ortopedici**: un addome pesante rende più suscettibili le articolazioni a fenomeni degenerativi come l'artrosi e, spesso, chi ha la pancia soffre di mal di schiena.



Numeri che parlano

94

LA SOGLIA DI GUARDIA DELLA CIRCONFERENZA VITA NEGLI UOMINI.

80

I CENTIMETRI DI CIRCONFERENZA VITA DA NON SUPERARE NELLE DONNE.

102

I CENTIMETRI ASSOCIATI A UN AUMENTO DI RISCHIO DI MALATTIE NEGLI UOMINI.

88

IL VALORE CHE DESTA ALLARME NELLE DONNE, SPECIALMENTE DOPO LA MENOPAUSA.

Amarsi un po' di più

Speciale DONNA

Uno speciale dedicato alle donne, serviva? Secondo noi sì perché le donne sono spesso **in prima fila** per la salute dei loro cari e tendono a trascurare la propria. Abbiamo voluto parlare delle cose che le rendono **forti e resilienti** ma anche **fragili e delicate**, specialmente in alcuni momenti della loro vita, per aiutarle a comprendere le proprie necessità e cominciare a prendersi maggiormente **cura di sé**. D'altronde non è **mai troppo tardi** per migliorare la qualità della propria vita, sia che passi da un'**alimentazione più sana**, da un **controllo in più** o da un **rappporto più equilibrato** con la persona amata.

Ormoni, geni e sistema immunitario rendono le donne più forti ma anche più fragili in alcune fasi della loro vita. Ecco perché ci sono malattie che colpiscono maggiormente il genere femminile e che richiedono un'attenzione in più per restare in salute più a lungo.

DI ROBERTA INVIDIA | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Più longeve degli uomini, con sistemi immunitari più forti e protette dagli ormoni per oltre metà della loro vita. Le donne hanno sicuramente tante frecce all'arco della loro salute che le rendono più **resilienti** rispetto alla loro controparte maschile. Ma siamo sicuri che sia sempre così? Specialmente dopo la menopausa, il livello di **fragilità** delle donne aumenta e anche la loro propensione ad **ammalarsi**. Nel 2022, l'aspettativa di vita delle donne, secondo i dati Istat, era stimata in 84,9 anni, contro gli 80,5 degli uomini, con un maggior numero di anni vissuti in salute dagli uomini rispetto alle donne (33% contro 23%). Le donne, dunque, **vivono di più** ma potenzialmente **peggio**. Il che la dice lunga sulla necessità di prendersi cura di sé stesse ad ogni età con **stili di vita** salutari e i giusti programmi di **screening**. Anche perché ci sono malattie che prediligono il genere femminile molto più di quello maschile – come le patologie autoimmuni e le demenze – e altre, come quelle cardiovascolari, che sembrano colpire solo i maschi, ma che riguardano da vicino anche le donne, con sintomi e momenti di esordio diversi che è bene conoscere.

MEGLIO PREVENIRE



SOLIDEA®

il fascino del benessere

NOVITÀ

Silver Wave SKIN

Lasciati avvolgere da un comodo abbraccio



Scopri Silver Wave SKIN, il primo reggiseno a compressione! Realizzato con un tessuto micromassaggiante a onde aiuta a drenare i tessuti nella zona del torace e sotto l'ascella. **Non ha ganci e non ha cuciture, quindi è perfetto anche per chi ha subito interventi di mastoplastica!**

Le coppe elastiche si adattano a ogni forma e dimensione del seno.

Ideale anche per l'attività sportiva.

Tessuto micromassaggiante

Coppe preformate



Nelle Farmacie, Parafarmacie, Sanitarie, Ortopedie, Negozi Specializzati e on-line.

DOMANDA DI BREVETTO DEPOSITATA



solidea.com

LE DONNE TENDONO A SOTTOVALUTARE IL RISCHIO CARDIACO E SPESSO HANNO SINTOMI DIVERSI RISPETTO AGLI UOMINI.

ASCOLTARE IL PROPRIO CUORE

Negli anni le ricerche sulle malattie cardiovascolari si sono concentrate soprattutto sugli uomini, che ne sono colpiti prima e con esiti più **letali** rispetto alle donne, creando una **sottostima** e una scarsa conoscenza degli effetti al femminile che ancora oggi si fanno sentire. In età **fertile**, gli estrogeni svolgono un ruolo protettivo sulle donne, che quindi tendono a sviluppare malattie delle coronarie con meno frequenza. Ma dopo la **menopausa** il rischio aumenta e diventa pari, se non superiore, a quello degli uomini, tanto che le malattie cardiovascolari e cerebrovascolari sono tra le prime **cause di morte** anche tra le donne. C'è poi una diversa percezione dei **sintomi** da tenere in considerazione: le donne colpite da infarto, ad esempio, possono non avvertire il classico dolore al petto, che invece può essere localizzato nel **collo**, nella **schiena** o nella bocca dello **stomaco**. Queste differenze e la convinzione che si tratti di malattie maschili può portare le donne a ricevere diagnosi errate e a fare **meno controlli** nel corso della vita, sottovalutando i fattori di rischio, specialmente quelli legati agli stili di vita (fumo, alcol, stress, obesità).

Il sistema immunitario femminile è più efficace, ma in determinate condizioni può attaccare per errore organi sani o l'intero organismo.



OCCHIO AL SISTEMA IMMUNITARIO

Ci sono poi le malattie autoimmuni che preferiscono il genere femminile a quello maschile tra il 70 e l'80% dei casi. Perché questa predilezione? Gli studi hanno ancora molto da chiarire, ma alla base della **iperreattività** del sistema immunitario che attacca per errore organi sani o l'intero organismo, ci sarebbe un insieme di cause: il diverso assetto **ormonale**, la maggiore capacità di reagire alle **infezioni** e la presenza di **due cromosomi X**, che renderebbero il sistema immunitario delle donne più efficace ma, in certe condizioni, più aggressivo verso sé stesso. Gli **estrogeni** in particolare hanno un ruolo che cambia a seconda delle fasi della vita delle donne, influenzando da vicino la risposta immunitaria.

Se sono **alti** hanno un ruolo antinfiammatorio e quindi **protettivo**. Se sono **bassi** possono invece favorire le **infiammazioni** e la conseguente iperreattività del sistema immunitario.

Questo spiegherebbe anche perché in alcuni periodi della vita (**gravidanza** e **menopausa**) i sintomi delle patologie autoimmuni possono migliorare o peggiorare. Ansia, depressione, stress con l'aumento del **cortisolo**, e stili di vita sbagliati hanno un ruolo in questa strettissima relazione. Meglio saperlo per cercare di prevenire queste malattie, il più possibile.

La Natura per le Pelli più Delicate

LINEA BIMBI

TESTATA IN CLINICA DERMATOLOGICA



In funzione della delicatezza della cute dei bambini, che ha caratteristiche diverse da quella degli adulti, Helan dal 1976 formula la propria Linea Bimbi Bio. Una gamma completa di prodotti per il bagnetto e per il trattamento della pelle dei più piccoli, con l'impiego di oli e burri vegetali, detergenti naturali, estratti e acque distillate da Agricoltura Biologica: per loro solo il meglio dalla Natura!

Visita il sito per approfondire:

- la filosofia formulativa
- le caratteristiche di ogni prodotto
- i test eseguiti.



Inquadra e iscriviti alla newsletter per rimanere sempre aggiornato sulle novità dal mondo Helan.

www.helan.it



cosmesi di laboratorio
HELAN
GENOVA

L'efficacia nelle erbe

MADE IN ITALY

Diventa **Cliente Fiduciario** in modo che sia possibile ordinare online i prodotti dal sito www.helan.it e venirti a ritirare direttamente nel Tuo punto vendita!



LAV - DALLA PARTE DEGLI ANIMALI

L'ASSETTO ORMONALE FEMMINILE RENDEREbbe PIÙ VULNERABILE LA PARTE DEL CERVELLO CHE REGOLA MEMORIA E ORIENTAMENTO.

TROVARE LA BUSSOLA FIN DA RAGAZZE

Essere donne è un fattore di rischio anche per un altro gruppo di patologie: le **demenze**, di cui la forma più conosciuta è certamente l'**Alzheimer**. Le donne, anche in questo caso, sono più colpite degli uomini e ciò potrebbe essere legato al loro vivere più a lungo, ma non solo. Gli studi si sono concentrati sulla relazione tra la malattia e gli **ormoni femminili**, e in particolare degli estrogeni (di nuovo loro). Il calo degli ormoni in menopausa potrebbe favorire il declino cognitivo tipico delle demenze, ma gli estrogeni sarebbero da sempre il "grilletto" della malattia. Uno studio del 2020, di Cnr e Istituto di biochimica e biologia cellulare, ha ipotizzato che siano gli estrogeni a sfavorire nelle donne l'utilizzo dell'**ippocampo**, la parte del cervello responsabile della **memoria** a lungo termine e dell'**orientamento**. Proprio il minor utilizzo dell'ippocampo potrebbe essere alla base di una maggiore **vulnerabilità** del cervello durante l'invecchiamento.

Tenere il cervello attivo e allenarsi all'orientamento è importante quindi non solo da adulte ma fin da ragazze.

Il calo degli estrogeni può influire sul declino cognitivo tipico delle demenze con un maggior rischio di Alzheimer nelle donne.



Superare la sindrome di Yentl

L'importanza di comprendere le specificità delle donne, sia fisiche (sesso) che socio-economiche (genere), è alla base della **Medicina di Genere**, che si sta affermando, anche se a fatica, per bilanciare la conoscenza tra uomini e donne. Ad accendere i riflettori sulla questione fu, nel 1991, **Bernardine Healy**, prima donna a capo dell'Istituto superiore di sanità americano (NIH). Healy pubblicò un articolo dal titolo *la sindrome di Yentl* in cui analizzava i risultati di alcuni studi. Yentl era la protagonista di un film costretta a vestirsi da uomo per ricevere un'istruzione, e gli studi in questione analizzavano casi cui le **donne** affette da **coronopatie** ricevevano cure meno tempestive e mirate rispetto ai maschi. Ancora oggi il termine descrive il fenomeno per cui le donne che mostrano sintomi o patologie diverse dagli uomini rischiano **diagnosi errate** o terapie inadeguate per mancanza di studi che prendano in considerazione le loro specificità.



La farmacista Giada

La sindrome premestruale ha un impatto molto significativo sulla vita delle donne che ne soffrono. In questo articolo cercheremo di spiegare cosa s'intende con tale disturbo, quali sono i principali sintomi e i metodi per combatterlo, con particolare riguardo all'uso della **fitoterapia** come alleata. Ci sono infatti piante che, in **infuso** o in **tintura madre**, sono molto utili per ridurre dolore, senso di gonfiore e alleviare gli attacchi di cefalea che spesso accompagnano questo momento. Anche lo **stile di vita** può aiutare, praticando un'attività fisica leggera e rispettando un ciclo sonno-veglia il più possibile regolare.

GIADA QUADRELLI

Farmacia Comunale Bordonchio
Bellaria Igea Marina (RN)

Aspettando **il ciclo**

La sindrome premestruale può essere un momento di grande disagio sia fisico che psichico. Ad originarla sono fattori diversi, dagli ormoni alla predisposizione genetica, dalla carenza di serotonina agli scarsi livelli di magnesio o calcio. Ecco i rimedi che la natura offre per alleviarne i sintomi.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Sbalzi d'umore, gonfiore, mal di schiena, intestino irregolare. Sono solo alcuni dei sintomi della sindrome premestruale, quel disturbo della **fase luteale** del ciclo in grado di rendere il periodo che precede le mestruazioni un momento di **disagio** più o meno marcato. La sindrome, infatti, può manifestarsi in **modi diversi** da donna a donna. Tra i sintomi principali ci sono appunto gonfiore, dolore mammario, cefalea, mal di schiena, tensione in sede pelvica, alterazione dell'appetito, stipsi o diarrea (i cosiddetti **sintomi somatici**) e poi irritabilità, ansia, labilità emotiva, depressione (i **sintomi psichici**). Secondo le stime, soffre di sindrome premestruale conclamata tra il 20 e il 50% delle donne in età fertile, mentre l'85% presenta almeno uno dei sintomi elencati. Circa il 2-5% delle donne colpite manifesta una forma più grave di sindrome, chiamata **disturbo disforico premestruale**, che può compromettere gravemente la qualità della vita. Ma da cosa dipende la sindrome? Ad originarla sono fattori concomitanti come: elementi di origine endocrina (gli ormoni), predisposizione genetica, carenza di serotonina e scarsi livelli di magnesio o calcio.



Meclon
LENEX

Dalla parte di noi donne.



**QUANDO
UN FASTIDIO INTIMO
ESTERNO CI TRATTIENE
POSSIAMO PROVARE
MECLON LENEX.**

Con Calendula, Melatonina, Propolsave™ e Acido Ialuronico, Meclon Lenex allevia le sensazioni di prurito e irritazione vulvari da fattori esterni.



PER RIDURRE GLI EFFETTI DELLA SINDROME, IL PRIMO CONSIGLIO È MANGIARE BENE, FARE ESERCIZIO FISICO E AVERE UN SONNO REGOLARE.



ALLEVIARE I SINTOMI CON LO STILE DI VITA

Diagnosticare questo disturbo non è però affatto semplice; anche gli esami del sangue, benché utili per avere un'idea generale sullo stato di salute della donna, non costituiscono uno strumento utile di diagnosi. Molto utili per alleviare i sintomi sono la pratica di **esercizio fisico** leggero e regolare, **un'alimentazione** con ridotta assunzione di cibi conservati, contenenti glutammato, ricchi di sodio o di zuccheri, e una minore assunzione di caffè, tè e cacao. È importante anche mantenere un **ritmo sonno-veglia regolare**. Nei casi più gravi si ricorre all'uso di terapie farmacologiche tradizionali, come **farmaci ormonali** per un miglior bilanciamento estro progestinico, antidepressivi nei casi di sintomi psichici molto seri, FANS per alleviare dolori pelvici, mal di testa e altre sintomatologie dolorose. Molto utile è l'uso di **integratori alimentari** contenenti vitamina B6, vitamina E, calcio e magnesio.

ATINGERE ALLA NATURA PER EVITARE FARMACI

Ci sono poi i rimedi fitoterapici che consentono alle donne che soffrono di sindrome premestruale lieve o moderata di evitare l'uso di farmaci tradizionali e a quelle che soffrono di forme più gravi di limitarne l'assunzione. La **fitoterapia**, unita a uno stile di vita sano, può contribuire a lenire il disagio provocato da questo disturbo. Il principale punto di forza dei rimedi fitoterapici è l'elevata **tollerabilità** da parte dell'organismo, non presentando, infatti, significativi **effetti collaterali**. Ecco alcuni dei principali rimedi.



AGNOCASTO (*Vitex Agnus Castus L.*)

I principali componenti di questa pianta sono flavonoidi, alcaloidi e terpeni. Sotto forma di tintura o compresse risulta molto efficace nel trattamento della **mastalgia** (il dolore al seno), della **ritenzione idrica** e del **gonfiore addominale**. È uno dei rimedi fitoterapici più usati. L'uso dell'agnocasto è, però, controindicato se si assume la **pillola anticoncezionale** con cui potrebbe interferire.

CALENDULA
(*Calendula Officinalis*)

Come tintura madre esplica un'azione emmenagoga, ovvero, stimola l'afflusso di sangue nell'area pelvica e uterina, con effetti lenitivi e antispasmodici. Favorisce un **flusso mestruale** fisiologico e non doloroso.



PARTENIO
(*Tenacetum Parthenium*)

In compresse o in tintura madre viene utilizzato per prevenire crisi di **emicrania** e **cefalea**; il suo utilizzo è stato riscoperto proprio per la cura dei sintomi tipici della sindrome premenstruale. Il suo principio attivo è il partenolide, che determina le proprietà analgesiche tipiche di questa pianta, grazie all'azione di rilassamento della muscolatura liscia dei vasi sanguigni e all'inibizione del rilascio di serotonina, causa scatenante dell'emicrania.



CAMOMILLA
(*Matricaria Chamomilla*)

Da studi recenti risulta che il consumo di camomilla, come tintura madre o infuso, è molto efficace soprattutto nell'alleviare l'intensità dei **sintomi emotivi** connessi alla sindrome premenstruale (irritabilità, rabbia, depressione) e anche di **sintomi fisici** (gonfiore addominale, tensione mammaria, mal di testa).



FINOCCHIO
(*Foeniculum Vulgare*)

È ricco di fitoestrogeni, composti chimici di origine vegetale con una struttura simile a quella degli estrogeni, in grado di riequilibrare eventuali alterazioni ormonali. Il finocchio, inoltre, può aumentare i livelli ematici di prolattina, un altro ormone associato a tale disturbo. La sua azione antispasmodica **allevia i dolori** associati al ciclo mestruale sia prima che durante lo stesso. Se ne consiglia l'uso in tintura madre o infuso.



Offerte
dal 1 febbraio
al 31 marzo 2024

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

RINO CALYPTOL 0,5 MG/ML

Spray nasale 15 ml

8,60
6,00



-30%

Trattamento a breve termine
dei sintomi di naso chiuso
in caso di raffreddore.



NEOBOROCILLINA GOLA DOLORE

Gusti vari,
16 pastiglie

9,90
7,90



-20%

Irritazione e infiammazione
del cavo orofaringeo,
senza zucchero.



NUROFENCAPS 400 MG

10 capsule molli

10,30
8,20



-20%

Trattamento del dolore
di varia origine e natura.



VITAMINA D3 IBSA 2000 UI

30 film orodispersibili

15,90
12,90



-19%

Per la normale funzione
del sistema immunitario
e la salute delle ossa.



MAGNESIA S. PELLEGRINO

Polvere effervescente
100 g

9,20
6,90



-25%

Trattamento di breve
durata della stitichezza
occasionale.



SWISSE CAPELLI, PELLE, UNGHIE

60 compresse

30,90
23,90



-23%

Integratore alimentare
ad alto contenuto
di Biotina, Zinco e Ferro.



ACQUA DI SIRMIONE

6 flaconcini con erogatore

14,90
11,90



-20%

Pura acqua termale sulfurea, idrata le mucose, deterge le cavità nasali.



VICKS SINEX ALOE 0,05%

Flacone nebulizzatore 15 ml

12,17
8,90



-27%

Allevia i sintomi legati alla congestione nasale tipici del raffreddore e influenza.



ACTIFED DECONGESTIONANTE SPRAY

10,89
7,60



-30%

ACTIGRIP COMPRESSE
12,29
8,60

Trattamento dei sintomi della congestione nasale e dell'influenza.



MOMENXSIN 200 MG/30 MG

12 compresse

9,90
7,90



-20%

Sintomi da congestione nasale con raffreddore, mal di testa e febbre.



ASPIGOLA DOLACT 8,75 MG

Spray 15 ml

12,90
9,90



-23%

OKI GOLA

Flacone spray 15 ml o collutorio 150 ml

10,90
8,50



-22%

Per stati irritativi infiammatori, anche con dolore, del cavo orofaringeo.



ASPIRINA ACT C

10 compresse effervescenti

9,80
8,30



-15%

Contro i sintomi del mal di gola acuto e intenso.



FLOMAX GOLA 0,25%

Flacone spray 15 ml

10,50
9,40



-10%

Contro infiammazione e dolore della gola, delle gengive e della bocca.



ASPIRINA INFLUENZA E NASO CHIUSO

10 bustine

9,55
8,10

Antinfiammatorio e antidolorifico per febbre e sintomi influenzali, con Vitamina C.



FLUIBRON SCIROPPO

Flacone 200 ml

10,90
8,90



-18%

Trattamento sintomatico dei disturbi respiratori, favorisce l'eliminazione del muco.



MOMENTACT ANALGESICO 400 MG

12 bustine

9,90
7,90



-20%

Trattamento di dolori di varia origine e natura.



**VITAMINA C ESI
30 COMPRESSE RETARD**

11,90
9,50



-20%

**VITAMINA C ESI
90 COMPRESSE
RETARD**

25,90
20,70

Contiene un alto dosaggio di Vitamina C pura.



**SUPRADYN RICARICA
COMPRESSE EFFERVESCENTI**

14,60
12,40



-15%

**SUPRADYN RICARICA
COMPRESSE RIVESTITE**

18,55
15,75

Integratore alimentare di vitamine e minerali, per sentirti più attivo.



**LATTOFERRINA
200 IMMUNO**

30 stick
o 30 capsule



-23%

31,00
23,90

Per stimolare le naturali difese dell'organismo.



**BE-TOTAL
SCIROPPO**

Flacone 200 ml

22,20
18,90



-15%

Sostiene il sistema immunitario e riduce la stanchezza fisica e mentale.



**LAILA
80 MG CAPSULE MOLLI**

14,50
13,00



-10%

**LAILA DORMIBENE
PASTIGLIE GOMMOSE**

17,50
15,70

Favorisce il sonno e dona sollievo dai sintomi dell'ansia lieve.



**MELATONINA
NOXAREM 3 MG COMPRESSE**

16,10
13,70



-15%

**MELATONINA
NOXAREM 5 MG
COMPRESSE**

19,10
16,25

A base di melatonina ad alto dosaggio, favorisce il sonno e l'addormentamento.



**ENTEROLACTIS
BEVIBILE**

12 flaconcini da 10 ml

19,50
14,90



-23%

Integratore alimentare di fermenti lattici vivi, 8 miliardi di cellule vive.



**LACTOFLORENE
PLUS BIMBI FLACONCINI**

16,90
12,60



-25%

**LACTOFLORENE
PLUS CAPSULE**

15,50
11,60

Fermenti lattici vivi probiotici, con vitamine del gruppo B e Zinco.



**FLECTORGO
25 MG**

20 capsule molli

10,90
9,80

-10%



NOVITA

**FLECTORGO
25 MG**

30 capsule molli

13,90
12,50

Rapida azione contro dolori articolari, muscolari e mal di testa.



**IMODIUM
2 MG**

12 compresse orosolubili

15,75
11,90



-24%

Per il trattamento sintomatico delle diaree acute.



**VOLTAREN
EMULGEL 2% GEL**

Tubo 60 g

14,70
13,10



-11%

Stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica.



FLECTOR UNIDIE 14 MG

8 cerotti medicati



~~22,90~~
17,90

Riduce il dolore di articolazioni, muscoli, tendini, legamenti.



DICLOREUM UNIDIE 136 MG

5 cerotti medicati



~~18,20~~
14,50

Indicato contro il mal di schiena e dolori articolari, 24 ore di sollievo.



ITAMIDOL 3% SCHIUMA CUTANEA

12,90

6,45



ITAMI UNIDIE 140 MG CEROTTI

17,90

8,90

Trattamento locale di stati dolorosi e infiammatori di articolazioni, muscoli e tendini.



THERMACARE SCHIENA 4 FASCE

20,45

17,30



THERMACARE GINOCCHIO 2 FASCE

11,45

9,70

Valido aiuto in presenza di dolori causati da tensioni muscolari, non contiene farmaci.



POLIDENT GUSTO NEUTRO

Tubo 70 g



11,50

10,20

Adesivo per protesi dentali, forte tenuta per tutto il giorno.



COMPEED HERPES LABIALE

15 pezzi



16,99

13,90

Velocizza il processo di guarigione e riduce il dolore.



MECLON LENEX EMULGEL

Flacone 50 ml



18,50

15,90

Calma i fastidi intimi come prurito, irritazione e bruciore.



SAUGELLA ATTIVA 3.5

16,50

13,20



SAUGELLA POLIGYN 5.5

16,00

12,80

Detergenti per l'igiene intima quotidiana, delicati, emollienti e lenitivi.



BIONIKE TRIDERM

Sapone liquido 500 ml



18,90

9,90

Deterge delicatamente anche la pelle più sensibile e intollerante.



LIBENAR SOLUZIONE FISIOLÓGICA

60 flaconcini



10,90

9,90

Soluzione salina per la detersione di naso, occhi, orecchie e aerosolterapia.



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it

MICROLIFE AUTOMATIC EASY

Misuratore di pressione automatico



91,90

49,90

Facile utilizzo, massimo comfort del bracciale, rilevazione delle aritmie.





Colesterolo e trigliceridi alti?

INTEGRATORE ALIMENTARE

a base di **Monacolina K** da riso rosso fermentato, con **Cassia nomame** per il metabolismo dei trigliceridi e del colesterolo.

SENZA GLUTINE

SENZA LATTOSIO



BreviLipid

P L U S 

- ✔ Contribuisce al metabolismo dei **trigliceridi** e del **colesterolo** e aiuta a mantenere l'equilibrio del peso corporeo (CASSIA NOMAME)
- ✔ Regola la funzionalità dell'**apparato cardiovascolare** e contribuisce alla **funzionalità epatica** (BERBERINA)
- ✔ Contribuisce al normale metabolismo dell'**omocisteina** e alla normale funzionalità del **sistema immunitario** (ACIDO FOLICO)

D come vitamina

Speciale DONNA

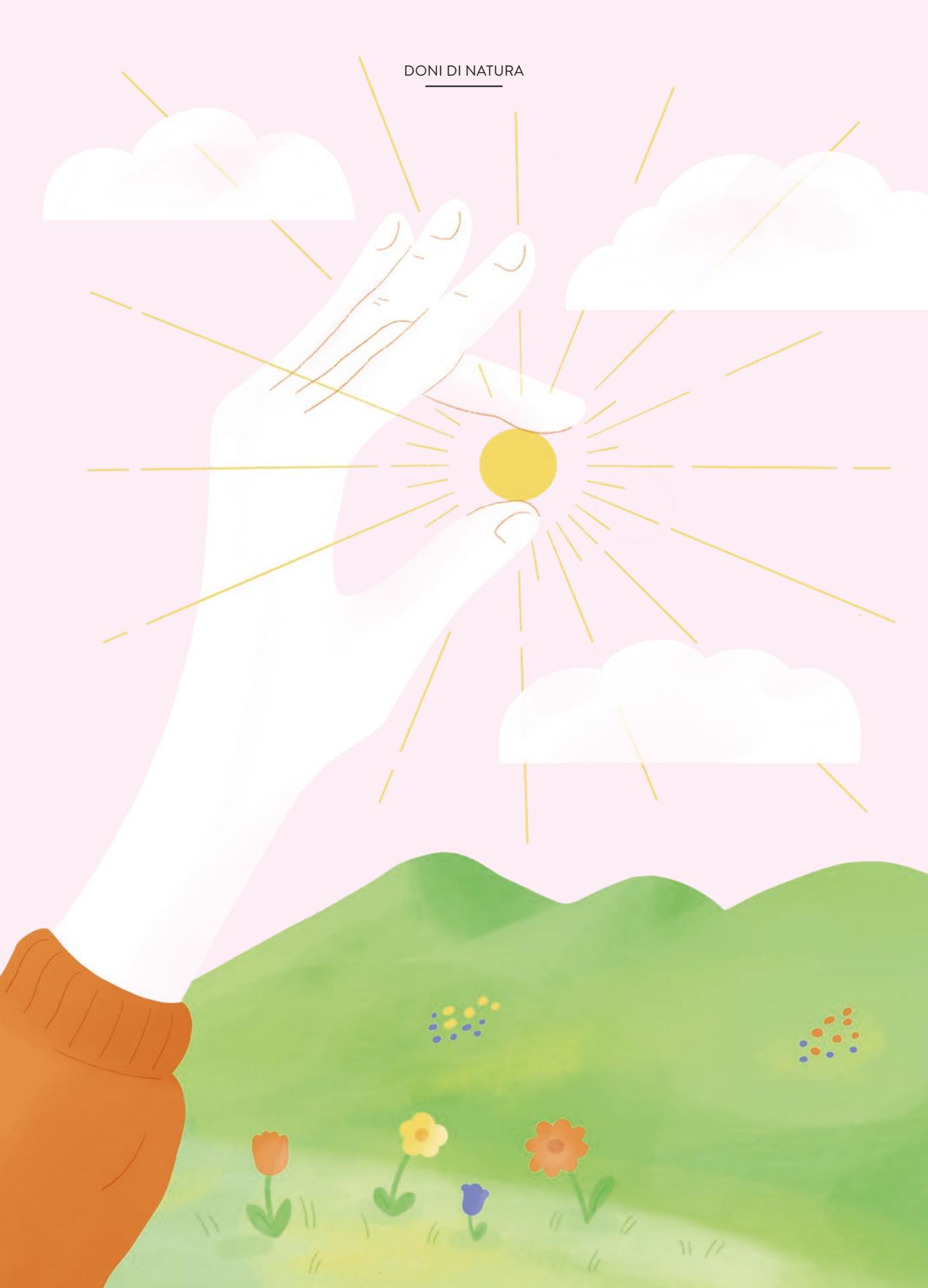
La carenza di vitamina D può riguardare tutti ad ogni età, ma le donne sembrano essere più esposte, specialmente dopo la **menopausa**. Un livello insufficiente di vitamina D avrebbe un ruolo nello sviluppo di alcune malattie e in particolare in alcuni disturbi legati all'aspetto **riproduttivo**. Per questo l'argomento è spesso familiare a molte donne. Per garantirsi fino al 90% della vitamina D, basta esporsi al **sole** per circa 30 minuti al giorno e scegliere gli **alimenti** che la contengono, ma se questo non è sufficiente si può ricorrere all'integrazione chiedendo consiglio al proprio medico e al proprio farmacista.

La vitamina D è grande alleata della salute delle donne ad ogni età e in particolare in menopausa, quando aumenta il rischio di osteoporosi, e in gravidanza. Per aiutare il nostro organismo a sintetizzarla servono esposizione al sole, una dieta adeguata e all'occorrenza una buona integrazione sotto controllo medico. Ma la vitamina D può avere anche un effetto protettivo contro alcune malattie? Il dibattito è aperto e pieno di colpi di scena.

DI ROBERTA INVIDIA | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Come il calcio, come la politica, come la ricetta della carbonara. La vitamina D è uno di quegli argomenti capaci di infiammare il **dibattito**. Serve integrarla oppure no? Aiuta a prevenire l'osteoporosi oppure no? Ha avuto un ruolo protettivo contro il Covid oppure no? L'elenco delle affermazioni, con annesse argomentazioni contrarie, potrebbe continuare a lungo e la risposta, ammesso che se ne trovi una che metta tutti d'accordo, è sempre suscettibile di cambiamenti a mano a mano che emergono **nuovi studi** sull'argomento. Una cosa è certa, le vitamine sono **micronutrienti** essenziali per la nostra salute e la vitamina D lo è in particolare per la salute delle donne. Negli ultimi anni diversi lavori hanno messo in relazione una sua **carenza** con diverse **malattie** e allo stesso tempo è aumentato l'uso di **integratori** di vitamina D in persone sane a scopo **preventivo**, a tal punto da indurre la comunità scientifica a interrogarsi sulla loro reale utilità, con nuovi maxi-studi che hanno rimesso tutto in discussione.

DONI DI NATURA





LA PRINCIPALE FONTE DI PRODUZIONE DELLA VITAMINA D È L'ESPOSIZIONE AL SOLE. BASTANO TRENTA MINUTI AL GIORNO, ANCHE IN INVERNO.

UN RAGGIO DI SOLE SULLE MALATTIE DELLE OSSA E NON SOLO

La storia della vitamina D ci riporta al 1919 quando si notò che la **luce ultravioletta** migliorava la condizione dei bambini affetti da **rachitismo**. Negli anni successivi si scoprirono gli effetti sul **metabolismo delle ossa** della luce solare e anche di particolari alimenti, come l'olio di fegato di merluzzo. Nel 1930 si arrivò a identificare ruolo e struttura della vitamina D: un gruppo di **cinque ormoni** liposolubili fondamentali per l'assorbimento a livello intestinale di minerali utili per la fisiologia umana come calcio, fosforo e magnesio. Si è capito poi che la vitamina D, oltre a regolare la **mineralizzazione delle ossa**, contribuisce al funzionamento del **sistema immunitario** e al contrasto dei **processi infiammatori**, può influire anche sul diabete gestazionale e l'ipertensione e per alcuni studi una sua carenza potrebbe essere direttamente correlata, nelle donne, ad alcune patologie come sclerosi multipla, ovaio policistico ed endometriosi.

La vitamina D contribuisce al funzionamento del sistema immunitario e contrasta i processi infiammatori.

INTEGRARLA OPPURE NO? LA QUESTIONE SOTTO I RIFLETTORI

In anni recenti alcuni studi hanno suggerito che **livelli più alti** di vitamina D nel sangue possano avere **effetti protettivi** e riducano il rischio di sviluppare alcune malattie (tra cui tumore, demenze e forme gravi di Covid 19). Da qui un aumento nel consumo e nella prescrizione di **integratori** di vitamina D anche in **soggetti sani** (si stima che oggi la minor esposizione al sole e le carenze nutrizionali abbiano ridotto i livelli di vitamina D generalmente disponibili), con una spesa che in Italia è balzata da 24 milioni di euro nel 2006 a oltre 208 milioni nel 2016. A cercare di chiarire la questione, nel 2022 sono arrivati i risultati di due **studi clinici** randomizzati: l'americano **VITAL** e l'europeo **Do-Health**, che avevano il compito di accertare se l'uso di supplementi di vitamina D e di omega-3 in persone sane e senza fattori di rischio potesse avere effetti protettivi su cancro, malattie cardiovascolari e anche sul rischio di fratture. La risposta è stata **negativa**. Questi risultati hanno inciso sul dibattito (e anche sulle regole per le prescrizioni mediche di vitamina D, aggiornate di recente dall'**AIFA**) rimettendo la bilancia a favore di chi è contrario alla supplementazione, se non in presenza di particolari condizioni o sintomi e forti carenze accertate con gli esami del sangue.



LA VITAMINA D È PRESENTE NELL'OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO E ANCHE IN CIBI COME LE UOVA E IL PESCE AZZURRO.

UN DOSAGGIO PER FARE LUCE SUI LIVELLI REALI

In sostanza, avere livelli adeguati di vitamina D nel sangue è necessario per essere in salute ma l'integrazione a scopo preventivo o *fai-da-te*, come spesso accade, non si è dimostrata utile. Se non si hanno **problemi particolari** e non si rientra nelle categorie per cui la supplementazione è già prevista, meglio attingerla da una buona **esposizione al sole**, anche in inverno, e da una sana alimentazione con cibi ricchi di vitamina D, come **pesce azzurro** e **tuorlo d'uovo**. Effettuare un **dosaggio** può essere utile per capire se serve integrare, ma sempre con cautela e sotto controllo medico, anche perché elevati livelli di vitamina D possono essere **tossici**. Un dosaggio è necessario poi in caso di **malassorbimento**, sintomi compatibili con **ipovitaminosi** – come astenia, mialgie, dolori diffusi o localizzati, fragilità ossea – **iperparatiroidismo** o riscontro occasionale nelle analisi di routine di **livelli marcatamente bassi** (inferiori a 12 ng/ml). In tutti questi casi, il dosaggio si può fare anche in farmacia.

Misurare i livelli nel sangue è indicato soprattutto in caso di malassorbimento, sintomi di ipovitaminosi e iperparatiroidismo.

Vitamina a chi

OGGI L'INTEGRAZIONE DI VITAMINA D È INDICATA, INDIPENDENTEMENTE DAI VALORI NEL SANGUE, IN ALCUNI CASI SPECIFICI.

OSTEOPOROSI

Quando la patologia è conclamata, vitamina D e farmaci specifici agiscono per stimolare **l'assorbimento del calcio** a livello gastrointestinale e il suo deposito nelle ossa.

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

In gravidanza il metabolismo del calcio della madre si modifica per sostenere la formazione dello **scheletro del feto**. Ecco perché è utile l'integrazione che continua in allattamento.

SCARSA ESPOSIZIONE AL SOLE

L'integrazione di vitamina D è prevista per le persone con gravi **deficit motori** o **allettate** che non possono usufruire di un'adeguata esposizione al sole e che hanno ridotte o nulle capacità di stare in piedi (la postura eretta stimola la mineralizzazione), oltre che per gli **anziani** ospiti di strutture sanitarie assistenziali.

La libertà *in tasca*

La dipendenza economica è spesso uno dei motivi per cui molte donne non riescono a uscire da relazioni tossiche o violente. Alcuni consigli per essere indipendenti e non restare intrappolate.

DI ILARIA LIBERTI

Il lieto fine. La favola che viene raccontata ai bambini è quella della principessa salvata dal principe azzurro, ma se le donne di oggi potessero esprimere un desiderio, sarebbe effettivamente quello di affidarsi al proprio uomo? La risposta è no. Anzi, secondo un recente studio sarebbero **7 su 10** le donne che, al contrario, metterebbero in cima alla lista delle loro priorità **l'indipendenza economica**, a fronte di dati che evidenziano come per molte questo obiettivo sia ancora lontano da raggiungere. In Italia, infatti, sono 4 su 10 le donne che dipendono economicamente dal proprio compagno mentre la percentuale di quante non possiedono nemmeno un **proprio conto corrente**, secondo un'indagine Episteme, sarebbe del 37%. Le conseguenze di questa mancanza di autonomia possono essere nefaste: essere vincolate per ragioni economiche al proprio partner finisce infatti per spingere le donne, che già in partenza si trovano in una posizione di svantaggio, a rimanere legate alla relazione, anche quando il rapporto si rivela **tossico** o addirittura **violento**. Per iniziare a muovere i primi passi da sole, però, ci sono alcuni consigli che si possono seguire in modo da iniziare un **percorso di cambiamento** che possa migliorare la situazione.

37%

LE DONNE CHE
NON HANNO
UN CONTO
CORRENTE
PROPRIO*.

*secondo un'indagine
Episteme

-20%

LA DIFFERENZA
NELLE
RETRIBUZIONI
RISPETTO AGLI
UOMINI*.

*secondo
AlmaLaurea

7su 10

LE DONNE SOTTO
I 40 ANNI PER CUI
L'INDIPENDENZA
ECONOMICA
È UNA
PRIORITÀ DA
RAGGIUNGERE.



STIPENDI PIÙ BASSI E INTERRUZIONI DI CARRIERA PER I FIGLI SONO SPESSO ALL'ORIGINE DELLA VULNERABILITÀ ECONOMICA DELLE DONNE.

SE AVERE UN LAVORO È UN LAVORO

Dicevamo che le donne partono già svantaggiate. Il perché è presto detto. A parità d'età e di titoli di studio, infatti, le donne percepiscono in media uno **stipendio** del 20% inferiore rispetto ai colleghi uomini. Lo dice un'indagine condotta dal consorzio AlmaLaurea che ha evidenziato come il tasso di occupazione e l'aspetto retributivo avvantaggino di gran lunga i **dipendenti maschi**. La conseguenza è che se all'interno della coppia subentrano circostanze che richiedono di ridurre l'orario o addirittura di dimettersi, la scelta ricade spesso su mogli e compagne; quelle con meno prospettive di **carriera** e stipendi più bassi. Questo crea una disuguaglianza non solo rispetto alla relazione, ma anche nel decidere una sua eventuale conclusione: facendo affidamento sulla somma dei due stipendi o sull'unico a disposizione, la parte con meno potere di spesa finisce per **dipendere** da quella che guadagna di più.



SE ESSERE MADRI HA UN PREZZO TROPPO ALTO

Quando poi la famiglia si allarga, per le donne le prospettive sul lavoro – già penalizzanti – diminuiscono a vista d'occhio. Il rapporto Plus 2022 intitolato *Comprendere la complessità del lavoro*, ha fatto emergere che una donna su cinque, tra i 18 e i 49 anni, smette di lavorare dopo la **nascita di un figlio** non solo come scelta di vita, ma anche a causa di fattori esterni. Il 29% si troverebbe infatti senza lavoro a causa di un **licenziamento** o di un **mancato rinnovo** del contratto, mentre il 19% sarebbe costretta a lasciarlo per ragioni di convenienza economica. Questo perché gli stipendi femminili, soprattutto se già in formula **part-time**, spesso equivalgono o superano l'ammontare delle spese da affrontare nella gestione della casa e dei figli, tra cui rientrano **asili, baby-sitter, mense** e dopo scuola. È così che anche la decisione di mettere su famiglia, si porta dietro considerazioni e conseguenze molto complesse con cui buona parte delle donne è costretta a fare i conti, sia in senso figurato che letterale.



SE LA VIOLENZA È ANCHE ECONOMICA

Ci sono casi, poi, in cui la disparità economica, già fortemente incentivata dall'esterno, diventa un vero e proprio **abuso** anche all'interno della coppia. Abuso che prende il nome, appunto, di violenza economica. Si tratta di una forma di **ipercontrollo** sulle finanze domestiche esercitato dal partner maschile sulla propria compagna e caratterizzato da reazioni di diversa natura che possono manifestarsi, ad esempio, nel costringerla a **lasciare il lavoro**, nell'obbligarla a **rendere conto di ogni spesa** fatta, nel tenerla all'oscuro sulle entrate a disposizione della famiglia o, ancora, nello scoraggiarla dall'aprire un proprio conto corrente. Tutti questi comportamenti rientrano a pieno titolo in questo fenomeno ancora poco studiato ma, secondo l'Istat molto diffuso, che in Italia interesserebbe **una donna su tre** e che comporterebbe nelle vittime la sensazione di essere private di ogni potere decisionale fino a pensare di non avere alternative se non quella di restare legate al proprio compagno.



L'ipercontrollo sulle finanze domestiche da parte del partner può privare le donne di ogni potere decisionale.

Riguadagnare autonomia

ECCO QUALCHE ACCORGIMENTO PER RIPRENDERSI I PROPRI SPAZI E CONTARE DI PIÙ.

DARSI IL GIUSTO VALORE

Sebbene per le donne parlare di soldi è una sorta di tabù, è importante prendere maggiore **consapevolezza del proprio valore** dal punto di vista salariale e della gestione economica della famiglia.

SEPARARE UNA PARTE DI REDDITO

Anche se si ha un conto in comune con il proprio compagno è sempre preferibile cercare di mantenere una **propria fonte di reddito**, per poter decidere una parte delle proprie spese in autonomia e non subire ricatti economici.

GESTIRE I PROPRI RISPARMI

Secondo diversi studi, le donne sono meno inclini a investire i propri risparmi rispetto agli uomini e anche quando lo fanno, tendono comunque a delegare. Iniziare a **muoversi nella finanza personale** è invece fondamentale per guadagnare un altro tassello di indipendenza economica.

INTERESSARSI AL BUDGET FAMILIARE

È sempre bene **interessarsi alla gestione del budget familiare** (bollette, mutuo, assicurazioni e così via) e non delegare tutte le decisioni al proprio compagno. Proprio partendo dalle piccole cose, si potrà acquisire la giusta fiducia per cimentarsi con tematiche più complesse.

Le coppie *a tavola*

Saper abbinare gli alimenti è uno dei segreti per alimentarsi correttamente. Dalla caprese alla pasta e fagioli, ecco gli abbinamenti di cibi da evitare e quelli che funzionano bene e fanno funzionare meglio il nostro corpo.

DI ROBERTA INVIDIA

In una relazione destinata a durare, l'importante è **completarsi** e permettere all'altro di offrire la versione migliore di sé, pur nella diversità. Se questo avviene, non solo la coppia è in salute ma riesce anche a rendere positivo il rapporto con il mondo che la circonda. Ecco, pressappoco è ciò che succede alle **coppie di alimenti** che ogni giorno portiamo a tavola. Se tra di loro c'è una buona intesa, saranno in grado di svolgere la loro funzione nutritiva al meglio e ci faranno stare bene. Se invece non c'è **affinità**, allora ce ne accorgeremo anche noi con problemi di digestione, disturbi intestinali, senso di pesantezza, scarso assorbimento dei nutrienti e anche cali di energia. Come nelle coppie, dunque, prima di **tentare l'approccio** è bene conoscersi meglio. Capire chi si ha davanti, per evitare gli effetti nefasti di un rapporto indesiderato che si può rivelare molto limitante nella vita di tutti i giorni. Allo stesso modo, prima di metterci in cucina è bene sapere quali cibi hanno le potenzialità per **stare bene insieme** e quali no, mettendo a dura prova il nostro benessere.



CON LA CONSULENZA DI
PAOLA BONGIOVANNI

Biologa, nutrizionista sistemica



Con **CORYFIN** puoi spegnere

MAL DI GOLA

TOSSE

RA-
C-
C-
U-
E-
D-
E-
N-
Z-
E



Chiedi maggiori informazioni al tuo farmacista di fiducia



OGNI ALIMENTO PORTA IN DOTE UN TIPO DI NUTRIENTE, DALLE PROTEINE ALLE FIBRE, DAI CARBOIDRATI AL CALCIO.

COSTRUIRE IL RAPPORTO DALLE FONDAMENTA

Per cominciare bene, possiamo distinguere gli alimenti in base ai **nutrienti principali** che sono in grado di portare in una ipotetica relazione. I cereali (i classici pane, pasta e riso ma anche miglio, farro, avena e così via) portano in dote soprattutto **carboidrati**, dal grande contenuto di energia, ma anche di zuccheri, i glucidi. I legumi (fagioli, lenticchie, ceci, cicerchie) portano soprattutto **proteine vegetali** e fibre. Le verdure arricchiscono la relazione di **fibra, vitamine e minerali**; la carne, il pesce, le uova apportano le **proteine animali**; i latticini, principalmente **calcio**.

CAPIRE IL CARATTERE DI OGNUNO

Un'altra caratteristica da conoscere, che assomiglia un po' al carattere delle persone, è se i cibi sono **acidi** o **basici**. Cosa vuol dire? Dipende dal valore del loro **pH** che può essere più basso se il cibo è più acido, o più alto se è basico, o alcalino. Ma in generale, ciò che importa sapere è che in una logica di relazione sana, mantenere **l'equilibrio acido-basico** del corpo è fondamentale: troppi cibi acidi possono avere effetti dannosi sul corpo, così una dieta troppo basica può provocare squilibri seri dell'organismo. Quindi, quali abbinamenti funzionano?

I cibi hanno ognuno un pH diverso. Mantenere l'equilibrio acido-basico del corpo è importante per evitare disturbi.



Il grande equivoco a colazione

Caffè e latte? Il desiderio di gran parte delle persone appena sveglie al mattino potrebbe non essere il desiderio del nostro organismo. Il caffè, infatti, andrebbe bevuto a distanza di **almeno mezz'ora** dalla colazione e sempre lontano dai pasti. Il perché è presto spiegato. Il caffè stimola i **movimenti intestinali** e queste contrazioni riducono l'assorbimento dei nutrienti che transiteranno nell'intestino troppo velocemente per essere assorbiti. C'è poi un'altra controindicazione alla tipica bevanda della colazione italiana: la caseina del latte sarebbe un'antagonista degli **antiossidanti** naturali contenuti del caffè, riducendo o azzerando il loro potenziale apporto positivo.

Abbinamenti NO



SPINACI E FORMAGGIO

Un abbinamento a cui molti ricorrono, specialmente per **invogliare i bambini** a mangiare le verdure, è quello spinaci e formaggio (o anche ricotta). Giusto l'intento di incoraggiare il consumo di verdure, in particolare a foglia verde, ma meglio con un giro d'olio piuttosto che con il formaggio filante. Gli ossalati di calcio degli spinaci limitano **l'assunzione del calcio** del formaggio e il mix può favorire la formazione di **calcoli a livello renale**.

CAPRESE

Un altro classico, specialmente d'estate, per un pranzo veloce e in teoria "leggero". Ma siamo sicuri che sia leggero?

L'interazione tra i due cibi sembrerebbe dire qualcos'altro.

Il **pomodoro** è **acido** mentre la **mozzarella** è **basica**.

Se li mangiamo assieme i **succhi gastrici** non si attivano e fanno fatica a portare a termine la **digestione**.

Ecco che da leggero, la caprese potrebbe rivelarsi un piatto pesante per il nostro stomaco.



PROSCIUTTO E MELONE

Nonostante l'indiscusso successo di questo piatto, anche nei ristoranti, l'accoppiata **proteine animali** e **frutta** non è tra le più fortunate. Risulta difficile da digerire e non apporta particolari benefici alla flora intestinale. Sempre meglio mangiare la **frutta lontano dai pasti** – a metà mattino o metà pomeriggio – ed evitarla subito prima dei pasti, specialmente se sono a base di carboidrati, perché disturba la digestione e causa gonfiore.



Abbinamenti SÌ



PASTA E LEGUMI

Che si tratti della classica pasta e fagioli, pasta e ceci o anche riso e lenticchie, è di fatto l'**abbinamento perfetto** ed è un piatto unico ad alto potere nutritivo. Come mai? I legumi sono ricchi di proteine ma contengono solo 8 dei 9 **amminoacidi** essenziali. Per ottenere l'amminoacido che manca, serve proprio aggiungere dei carboidrati e questo ci permette di assumere meglio le ottime **proteine vegetali** dei legumi.

CARNE E VERDURE CRUDE

Se lo scopo è appunto dare il meglio di sé, con la carne, rossa in particolare, anziché le patatine fritte (altamente acide) servono delle verdure crude e amare come il **radicchio**, la **rucola** o l'**insalata belga** che aiutano ad assumere meglio le proteine della carne. Una spruzzatina di **limone** aumenterà anche l'assorbimento del **ferro**.
Le verdure (anche cotte) sono pure ottime compagne dei carboidrati, perché ne riducono l'apporto glicemico.



FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA

Se c'è una diversità che **fa faville** è quella tra la frutta fresca e quella secca (mandorle, nocciole, noci, ad esempio). L'abbinata aiuta a modulare l'**assorbimento degli zuccheri** semplici della frutta fresca, favorendo il transito intestinale e limitando la **fermentazione** che crea senso di gonfiore e pesantezza.



Mamma, ho le coliche!

I genitori si interrogano spesso sul pianto inconsolabile dei neonati, che di solito scatta di sera e può durare anche ore. Le cause delle coliche sono in parte ancora sconosciute e forse l'intestino non è l'unico indiziato. Per calmare il fastidio, il segreto è mantenere la calma e cercare le proprie strategie per rasserenare il bebè.

DI CHIARA BISSI

Notti insonni passate con il figlio neonato in braccio, nel tentativo di calmare un pianto matto e disperatissimo. Se avete un bebè appena nato, sicuramente state vivendo questa esperienza. E se è già grande, sicuramente ve la ricordate. La scena che si ripete è un po' questa: il pianto **inconsolabile** sale come un'onda, prima piano, poi monta, poi scema. Di solito alla stessa ora (della sera o della notte). Comincia **all'improvviso** intorno al mese e mezzo di vita del bambino e in genere scompare allo scoccare del **quarto mese**. Sono le cosiddette coliche dei bambini, dette anche coliche gassose, capaci di togliere il sonno anche ai genitori più navigati. In genere sul banco degli imputati sale l'intestino, anche se le cause di questi dolori non sono ancora ben chiare. Le coliche però generalmente non devono preoccupare perché sono destinate a **risolversi autonomamente** senza lasciare conseguenze. A patto di coinvolgere il pediatra nel caso in cui si notino sintomi ulteriori che possono rivelare invece un disturbo di tipo diverso.



CON LA CONSULENZA DEL
DOTT. ARRIGO SELLI

Pediatra



PER DARE SOLLIEVO AL BEBÈ, SI PUÒ PROVARE A TENERLO A PANCIA IN GIÙ, MA MAI DURANTE IL SONNO E SEMPRE SOTTO STRETTO CONTROLLO.

LA MAMMA QUASI SEMPRE NON C'ENTRA

Per cercare di calmare le coliche, i genitori ricorrono ai rimedi più disparati. Le madri che allattano spesso cercano di modificare la propria **alimentazione** nella convinzione che si tratti di una sorta di mal di pancia generato dai cibi che mangiano. In genere, comunque, il **tipo di latte** (materno o artificiale) sembra essere **ininfluente** ed è meglio non modificare la dieta della mamma che allatta in maniera troppo restrittiva. Non serve ad esempio escludere i latticini mentre vanno evitati cavolo, aglio e cipolla, solo perché sono in grado di modificare il **sapore** del latte. Tassativo poi, nell'alimentazione del bambino, escludere l'introduzione di qualsiasi cibo che non sia il latte, fino al momento dello svezzamento.

L'INTESTINO È UN SOSPETTATO, MA NON È IL SOLO

Ma quindi da cosa dipendono le coliche? Di solito si parla di accumulo d'aria nell'intestino che provoca dolore. Esiste però un asse fortissimo tra **intestino** e **cervello** e una correlazione stretta tra lo **stato d'animo** del bambino e la colonizzazione dei **batteri**. Non è possibile quindi indicare l'intestino come unico responsabile delle coliche gassose, che sembrerebbero più il risultato di un processo di **adattamento**, anche emotivo, alla nuova vita fuori dal pancione. Il processo digestivo è l'inizio di questa relazione tra mondo interno ed esterno, e va monitorato anche per evitare carenze o eccessi.



Se le coliche si protraggono oltre il quarto mese e con altri sintomi, sempre meglio chiedere un parere al proprio pediatra.

GLI INDIZI CHE DEVONO PREOCCUPARE

La natura benigna delle coliche deve rasserenare i genitori, ma è bene non trascurare altri elementi che possono aprire scenari diversi, specie se protratti dopo il quarto mese, e confrontarsi sempre con il proprio pediatra. Primo fra tutti il calo di **peso** e poi di **appetito**, la comparsa di **febbre** e **vomito**, e di stati dolorosi costanti durante la giornata; la colica invece ha un andamento come l'onda del mare con l'aumento del dolore e del pianto, a cui segue una progressiva diminuzione. Tra le valutazioni da compiere infine c'è quella sulla **condizione generale** del bambino, sull'odore delle urine e sulla quantità emessa e sull'insorgere di **infezioni urinarie**, più frequenti nei maschi nei primi mesi di vita.

LE POSSIBILI SOLUZIONI DEL CASO

Escludendo i casi degni di approfondimento, per favorire il sollievo dalle coliche è utile facilitare la **flessione delle gambe**, il dolce **massaggio** in senso orario sulla pancia, mettere il bambino sul fianco sinistro in modo tale da favorire lo svuotamento della pancia e le emissioni del gas; importante è l'applicazione di una piccola **borsa dell'acqua calda**, avvolta in un panno di lana o cotone e il posizionamento del bimbo a pancia sotto, continuando il massaggio per rilassare le anse intestinali. La posizione a pancia in giù va mantenuta sotto lo stretto controllo dei genitori e mai durante il sonno. Possono avere una valenza le gocce di **probiotici** per modificare l'ecosistema intestinale, mentre occorre fermarsi sulla somministrazione di farmaci o tisane perché di competenza stretta del medico.



La reazione dei genitori è importante per alleggerire questa fase di adattamento alla vita fuori dal pancione.

Tornare alla calma in quattro mosse

LE COLICHE DEVONO FARE, COME DIRE, IL LORO CORSO MA CI SONO ALCUNI ACCORGIMENTI PER RENDERLE MENO DOLOROSE.

01 STARE A CONTATTO

Come la voce della mamma tranquillizza in epoca intrauterina, così il contatto sereno con i genitori ha un'**azione calmante** sul neonato.

02 RESTARE NELLA STESSA STANZA

La casa e i luoghi della cura giocano un ruolo importante, meglio non spostare spesso il piccolo di stanza in stanza, così come **non sbalottarlo** tra le braccia di più persone.

03 EVITARE FONTI DI DISTURBO

Possono creare agitazione, così come odori forti e rumori fastidiosi. Insomma, occorre tenere lontani gli elementi che possono **causare tensione** nel bambino.

04 NON CORRERE AL PRONTO SOCCORSO

Se la situazione non presenta anomalie, andare in pronto soccorso non serve. I genitori devono imparare a **gestire la situazione** giorno dopo giorno, anche con i consigli del pediatra.

Allenarsi dolcemente

Il pilates coinvolge tutto il corpo, in particolare l'area centrale detta core. Tonifica, corregge la postura, aiuta a rilassare la muscolatura ed è particolarmente benefico anche in menopausa.

DI ILARIA LIBERTI



Nella vita di ogni donna, prima o poi, scocca, puntuale come un orologio svizzero, il momento di passaggio da una fase all'altra.

Un nuovo capitolo rispetto alla scoperta del proprio corpo che cambia e che ha bisogno di nuove attenzioni. La menopausa è uno di questi passaggi che porta con sé **sintomi spesso spiacevoli**: dolori articolari, difficoltà a dormire, vampate, ansia, stress, aumento di peso, irritabilità, stanchezza eccessiva. Ok, la menopausa non è certo una passeggiata, ma la buona notizia è che è possibile fare un bel respiro profondo e **riprendere il controllo** anche quando sembra che le complicazioni collegate a questo momento così delicato abbiano preso il sopravvento.

Per metterli in stand-by o mitigarli, esistono dei validi aiuti, tra cui uno in particolare ha il vantaggio di essere alla portata di tutte. Stiamo parlando del **pilates**, una disciplina sportiva caratterizzata dall'esecuzione di sequenze di movimenti dolci e a **bassa intensità** adatte a tutte le età e particolarmente indicata in caso di alcune patologie posturali o condizioni specifiche, tra cui anche la menopausa. Se praticata con regolarità, questa disciplina fornirebbe dunque un prezioso sostegno per **combatterne i sintomi** dando al corpo **nuovi strumenti** per affrontare il cambiamento.

MUOVIAMOCI!



IL PILATES RIEDUCA IL CORPO E RINFORZA LE ZONE DELL'ADDOME CHE PERDONO TONO CON L'ARRIVO DELLA MENOPAUSA.

UN PASSO INDIETRO, LA STORIA DEL PILATES

Quando parliamo di pilates, ci riferiamo al sistema di allenamento fisico ideato all'inizio del XX secolo da **Joseph Hubertus Pilates**, un insegnante e studioso di origini tedesche che da bambino aveva sofferto di un'eccessiva magrezza che gli aveva creato diversi disturbi fisici. Questa la ragione che lo portò a studiare il funzionamento del corpo e a perfezionare, nel corso degli anni, una disciplina (inizialmente chiamata Contrology) pensata proprio come **cura e soluzione** a problemi ben precisi, capace di rafforzare il fisico e **migliorare la postura** unendo i benefici delle tecniche orientali e di quelle occidentali. Il pilates, dunque, più che come uno sport vero e proprio, si propone come **disciplina di rieducazione**, studiata appositamente per abituare il fisico a comportarsi nel modo più indicato per evitare o lenire alcuni disturbi e a **mantenere i muscoli attivi**, in particolare quelli collocati in prossimità della zona addominale che tendono a rilassarsi proprio in concomitanza dell'arrivo della menopausa.

Sei pilastri, un unico pilates

Oggi il pilates **non ha un marchio registrato** ed è frequente trovare online e nelle palestre moltissima offerta, rendendo difficile capire su cosa orientarsi. In realtà, per rientrare in questa disciplina, il requisito fondamentale è che gli insegnamenti rispettino i **sei pilastri** individuati dal suo stesso ideatore: **respirazione**, da sincronizzare agli esercizi; **stabilizzazione del baricentro**, per allenare il core; **concentrazione**, per aumentare la consapevolezza; **fluidità**, per armonizzare i gesti; **controllo**, per padroneggiare i movimenti e **precisione**, per perfezionare l'esecuzione. Nell'applicazione di questi principi, ogni insegnante potrà dare una sua **personale interpretazione**.



AL CUORE DEL CAMBIAMENTO, IL CORE

Anche se durante una sessione di pilates viene allenato tutto il corpo, il vero cuore della disciplina è l'allenamento del cosiddetto **core**, l'area che interessa nello specifico la **zona addominale**, ma anche il **pavimento pelvico**, i **muscoli dorsali**, i **glutei** e gli **adduttori** (chiamati più comunemente interno coscia).

La maggior parte degli esercizi, infatti, pur senza comportare un eccessivo sforzo fisico, richiede comunque di attivare e mantenere in tensione tutte queste zone contemporaneamente, producendo non solo una **tonificazione** muscolare generalizzata ma predisponendo le condizioni per la nascita di una **nuova abitudine posturale** che allevierà dolori muscolari e articolari. Se praticato con costanza, infatti, il pilates insegnerà al corpo ad essere sempre vigile e ad assumere automaticamente una **postura neutra e dritta** (evitando di ingobbirsi in avanti o all'indietro) in ogni momento della giornata, facendo sempre lavorare i muscoli più colpiti dal **rilassamento fisiologico**, anche senza rendersene conto.

RICOMINCIARE A RESPIRARE, SI PUÒ

Oltre al *core*, l'altro elemento chiave del pilates è la respirazione. Durante tutto l'allenamento, è infatti necessario controllare le fasi di **ispirazione** ed **espirazione** – che normalmente avvengono in maniera inconsapevole – rendendole **volontarie**. Per questo, si parla anche di respirazione profonda o tridimensionale, eseguita mediante l'allargamento dell'intera cassa toracica in modo da coinvolgere diversi muscoli (come il trasverso addominale, gli obliqui interni e il pavimento pelvico) che se non attivati appositamente rimarrebbero sempre fermi. In questo modo, verrà conferita una maggior quantità di **ossigeno ai tessuti** per tutta la durata degli esercizi e, allo stesso tempo, verrà favorito il **rilascio di stress e tensioni accumulate**. Ancora, sfruttare la tecnica di respirazione consapevole appresa nel pilates anche fuori dagli allenamenti, aiuterà a **gestire meglio le vampate di calore** e a **distendere il corpo** nei momenti di maggior agitazione come, ad esempio, durante le insonnie notturne o nei momenti di forte sbalzo dell'umore.



La respirazione consapevole aiuta a gestire le vampate e le tensioni dovute a insonnia e sbalzi d'umore.

I benefici del pilates in menopausa

01

ALLENTA LE TENSIONI

Il controllo della **respirazione** riduce lo stress, aumenta il **rilassamento** e aiuta a combattere l'insonnia.

02

AIUTA LE OSSA

La **forza** muscolare impiegata negli esercizi contribuisce a mantenere la **densità** ossea e a prevenire o rallentare i problemi di osteoporosi.

03

RINFORZA IL PAVIMENTO PELVICO

Lavorando sul **core**, il pilates è particolarmente benefico per ridurre i disturbi del tratto **urogenitale**.

04

MIGLIORA LA POSTURA

Rafforzando i **muscoli** si migliora anche la postura generale e si ha una maggiore **stabilità** e fluidità dei movimenti.

Nella tana del coniglio

I conigli sono animali sociali e in natura sono abituati a stare in gruppo. Ecco perché farli vivere in casa in solitudine potrebbe non essere la scelta giusta.

DI CHIARA BISSI

Docile, irresistibile, carino. Quale animale più del coniglio ispira immediata **simpatia**, tanto da essere uno degli animali **più rappresentati** nelle storie illustrate per bambini da Lewis Carroll a Beatrix Potter in poi, e ancora nei fumetti e nei cartoni animati. Un amore incondizionato che negli ultimi anni gli ha fatto conquistare la terza posizione tra gli animali da compagnia più presenti nelle case degli italiani, dopo il cane e il gatto. Ma per farne un compagno nella vita domestica bisogna tenere in mente che non ama la **solitudine** e ha precise **regole sociali**. In natura infatti è abituato a vivere in comunità e quindi meglio non lasciarlo a lungo da solo in casa, ma tenerlo in compagnia di altri suoi simili – con alcune accortezze – oppure a stretto **contatto** con gli umani. Non tralasciare la sua dimensione sociale e affettiva è importante: può evitare di trasformare la nostra casa in un “campo di battaglia”.



CON LA CONSULENZA DI
ELISA AMBROSIO
Veterinaria



LA CONVIVENZA CON CANI E GATTI È POSSIBILE, MA DIPENDE MOLTO ANCHE DAL CARATTERE DEGLI ANIMALI.



LE REGOLE SOCIALI DA NON IGNORARE

La vita sociale del più *fluffy* degli animali di affezione ha dunque regole che è meglio non ignorare. Nel caso si decida di tenere **più esemplari**, devono essere presi tutti in tenera età, in modo tale da creare un microcosmo nel quale si stabilisca una **gerarchia** interna e la convivenza diventi subito serena. Impensabile invece inserire un maschio, non castrato, adulto, in un gruppo già **consolidato** o in presenza di un solo coniglio di casa, sarebbe l'inizio di una guerra fatta di **morsi ed esclusioni**. La convivenza con **gatti e cani** è possibile ma dipende dai **caratteri** degli animali: il cane tende ad essere irruente e occorre massima attenzione per evitare che abbia la peggio. Per i gatti la situazione è meno preoccupante.

PAROLA D'ORDINE: MASTICARE

Per restituire gioia e divertimento, coccole e scambi emotivi, il coniglio ha bisogno di cure amorevoli da parte del proprietario umano, la solitudine lo ferisce al punto da innescare a volte **comportamenti inappropriati** per richiamare l'attenzione, come **rosicchiare** tappeti o lasciare **deiezioni** in posti proibiti come il divano e il letto. La sua natura di erbivoro lo spinge a **mangiare costantemente** durante il giorno e se così non fosse sarebbe un problema per i suoi **denti a crescita continua**, che vanno consumati con una alimentazione variata per evitare infezioni e **accessi** dentali. I proverbiali denti del coniglio rischiano di crescere in maniera abnorme di fronte a un'alimentazione sbagliata. La sua missione, quindi, è la caccia alla **fibra vegetale** per salvaguardare anche stomaco e intestino, veri organi bersaglio, che lo possono mettere in seria difficoltà.

La carota? Senza esagerare

Anche se la carota è praticamente sempre presente in ogni rappresentazione del coniglio, meglio non esagerare per l'alto contenuto di zucchero. A dispetto di ogni convinzione, infatti, nell'alimentazione del nostro amico pelosetto la **frutta** va aggiunta con parsimonia, va bene una fetta di mela o un po' di uva sultanina, concessa come premio. Sia il coniglio da allevamento dal carattere d'oro e adatto alla vita familiare, sia il coniglio nano da 1 kg, o la varietà Ariete o Testa di leone, vengono alimentati con fieno finché rimangono in vendita. Una volta a casa, occorre un controllo dal veterinario prima di inserire **verdure** fresche o scarti vegetali che non consumiamo, alimenti importanti per proteggere l'apparato gastrointestinale. Per preservarne la salute, meglio non fargli trovare nella ciotola **carboidrati** sotto forma di pasta, pane o cereali vari; in più niente zuccheri, dolci, cioccolata o caramelle.

ANCHE SE I SALTI SONO IL SUO FORTE, IL CONIGLIO È UN ANIMALE FRAGILE. BISOGNA FARE ATTENZIONE SE LO SI PRENDE IN BRACCIO.



UNA RELAZIONE DA MANEGGIARE CON CURA

Anche se i salti sono il suo forte, si tratta pur sempre di un animale fragile, da maneggiare con estrema cura: una minima **caduta** da un'altezza media può causare fratture importanti alla colonna e agli arti. La massima attenzione, quindi, va ai bambini che più facilmente prendono **in braccio** un coniglio e possono compiere gesti che mettono a rischio involontariamente l'integrità dell'animale. Un motivo in più per ponderare bene la loro presenza in casa, che può senz'altro essere nelle vesti di animali liberi, come avviene per cani e gatti, ma magari limitata ad alcune **zone sicure** della casa o grandi **recinti dedicati**, anche per evitare continue deiezioni. Al coniglietto di casa va poi precluso il camino, la vicinanza a fili elettrici e prese di elettrodomestici, mentre in camera da letto a rischiare sono i copriletti, i mobili imbottiti, i tappeti e le gambe dei tavoli in legno. Nessuna controindicazione a lasciargli a disposizione anche il **giardino** se ben recintato, la presenza del proprietario allontanerà possibili predatori o cani estranei alla casa e soprattutto eviterà fughe. Un coniglio dal buon carattere sarà il fedele alleato per allontanare ansie e stress in favore di un tenero relax, a condizione di conoscere bene le regole della sua tana.

Se si sente solo può avere comportamenti nocivi, come rosicchiare tutto o lasciare deiezioni in giro.

Un salto nella sua salute

COLLARE, MEGLIO DI NO

Non è consigliabile utilizzare collari, perché il coniglio in generale non li tollera.

CONTROLLI, OGNI 6 MESI

È opportuno un controllo dal veterinario ogni 6 mesi per verificare denti e masticazione.

SHAMPOO, SE SERVE

I conigli si prendono cura del proprio manto, ma se serve si possono lavare con shampoo specifici.

MICROCHIP, NON PREVISTO

Non c'è un'anagrafe per i conigli e non è prevista l'applicazione di un microchip che possa aiutare nel riconoscimento in caso di fuga.

Quanto sei felice in amore?

Scopriilo con il nostro test

NESSUNA STORIA D'AMORE È UGUALE.
ALCUNE SONO IDILLIACHE, ALTRE SONO COSÌ PROBLEMATICHE
DA ESSERE PARAGONABILI A UNA VALLE DI LACRIME, ALTRE ANCORA
SI TROVANO IN UNA FASE DI STALLO. INSOMMA, OGNI RELAZIONE PUÒ RENDERE
PIÙ O MENO FELICE CHI LA VIVE. COME TI FA SENTIRE LA TUA?
SCOPRILO COL NOSTRO "FELICIOMETRO".

A CURA DI ILARIA LIBERTI

01 DOPO IL LAVORO:

- A) Avvisi subito la persona che ami che stai tornando a casa (3 punti)
- B) Ti prendi un po' di tempo per scaricare la tensione (2 punti)
- C) Chiedi sempre ai colleghi se vogliono andare a bere qualcosa (1 punto)

04 UNA VOSTRA LITE È:

- A) Un'occasione di confronto per migliorarsi (3 punti)
- B) Il risultato di troppe cose non dette (1 punto)
- C) Un fuoco che si accende ma si spegne subito (2 punti)

02 QUANDO SIETE A CASA:

- A) È sempre il momento di coccole e copertina (3 punti)
- B) Ognuno fa le sue cose senza disturbare l'altro (2 punti)
- C) Cerchi di starci poco per non pestarvi i piedi (1 punto)

05 SE NON SIETE D'ACCORDO SU COSA METTERE IN TV:

- A) Scegliete a turno (3 punti)
- B) Difficile, ma vi metterete d'accordo (2 punti)
- C) Ci sono due tv, ognuno guarda ciò che vuole (1 punto)

03 PER IL VOSTRO ANNIVERSARIO:

- A) Quello che conta è stare insieme (3 punti)
- B) È sempre cena fuori all'insegna del cibo (2 punti)
- C) E chi se lo ricorda più? (1 punto)

06 QUANDO PENSI AL FUTURO:

- A) Fatichi a fare programmi, tutto cambia (1 punto)
- B) Preferisci vivere nel presente senza troppe proiezioni (2 punti)
- C) Non ti preoccupa perché sarete comunque insieme (3 punti)



07 IN FATTO DI COMUNICAZIONE:

- A) Ormai siete due libri aperti (3 punti)
- B) C'è ancora molta strada da fare (1 punto)
- C) Comunicare bene è uno dei traguardi che volete raggiungere (2 punti)

08 L'ATTESA...

- A) Aumenta mancanza e desiderio (3 punti)
- B) Rende tutto un po' difficile (2 punti)
- C) Deteriora il rapporto (1 punto)

09 SE TI FA UNA SORPRESA:

- A) È un disastro annunciato (1 punto)
- B) Adori le sorprese, più ce n'è meglio è (2 punti)
- C) Ricambierai presto a tua volta (3 punti)

DA 22 A 27
RELAZIONE BOLLENTE

La tua relazione ti fa toccare il cielo con un dito. **Siete una squadra fortissima** che non teme nessun avversario. Per restare felici e contenti come adesso però, ricordate di non abbassare mai la guardia. Solo così difenderete la vostra storia d'amore da tutte le avversità per avere il vostro meritato lieto fine.

DA 16 A 21
RELAZIONE TIEPIDA

La tua relazione potrebbe andare meglio, ma potrebbe andare anche peggio. Chiederti se la persona che hai al tuo fianco è quella giusta è normale, ma ricorda che non sempre può corrispondere esattamente a quello che vuoi. **A volte la chiave per la felicità è anche accettare l'imperfezione.**

DA 9 A 15
RELAZIONE FREDDA

Se dovessi fare una lista delle cose che ti rendono felice, la tua relazione sarebbe in fondo alla pagina, ma ricorda: **non è mai detta l'ultima parola.** Lottando un po' di più potresti scoprire che la persona che ami ha ancora un mondo di sorprese in serbo per te. Se però pensi che non ci siano margini di miglioramento ricorda che la fine di ogni capitolo è anche l'inizio di uno nuovo tutto da vivere.

Le domande, i dubbi, le false credenze.

IN QUESTA RUBRICA CERCHIAMO DI FARE CHIAREZZA SU ALCUNI ARGOMENTI CHE POSSONO GENERARE CONVINZIONI E COMPORTAMENTI ERRATI. QUESTA VOLTA PARLIAMO DEI METODI PER AVERE UNA **PANCIA PIATTA**.



GLI ADDOMINALI FANNO SMALTIRE LA PANCETTA

VERO E FALSO. Fare esercizi mirati può sicuramente aiutare a rinforzare e definire i muscoli dell'addome, ma se resta un'attività **occasionale** e **isolata** non sarà sufficiente per ridurre il grasso accumulato sulla pancia. Più utile invece è associare un'**attività fisica moderata** (almeno 150 minuti a settimana) a un'**alimentazione** che riduca il consumo di grassi saturi e zuccheri a favore di cereali integrali, legumi, pesce, frutta e verdura. Per **mantenere il peso**, anche quando ci si concede qualche peccato di gola, basta scegliere un'attività di **movimento** come camminata, corsa, nuoto o bicicletta da praticare da soli o in compagnia.

AVVOLGERE LA PANCIA NELLA PELLICOLA FA DIMAGRIRE

FALSO. La versione casalinga della tecnica estetica *body wrap* è molto diffusa ma pochi forse considerano gli **effetti collaterali** che possono derivare da questa pratica. In sostanza si tratta di avvolgere la **pellicola per alimenti** intorno alle parti da snellire come pancia, fianchi e cosce. La pellicola a contatto con la **pelle** crea **sudorazione** e questo sudore dovrebbe aiutare a perdere i rotolini di troppo. Niente di più lontano dalla realtà. Anzi, la pellicola a contatto diretto con la pelle potrebbe rilasciare **sostanze nocive** capaci di innescare **reazioni allergiche**, mentre i liquidi sono destinati a ristagnare sui tessuti perché la plastica impedisce loro di evaporare.



FARE LA SAUNA FA PERDERE PESO

FALSO. La sauna è un ottimo modo per **rilassare** la muscolatura e per **depurare** la pelle ma non si può considerare un metodo per dimagrire. Sudare, infatti, non corrisponde a una perdita di grassi o a un consumo maggiore di calorie ma semplicemente a una **perdita di liquidi** e sali minerali che vengono **reintegrati** non appena si beve. Come visto in precedenza, la sauna può essere una delle azioni intraprese per ritrovare il giusto peso che devono però comprendere alimentazione, sport e interventi medici dove necessario.

TACHIFLUDEC È UNA CALDA CURA CHE COMBATTE IN FRETTA RAFFREDDORE E SINTOMI INFLUENZALI



TachifluDEC è un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non utilizzare nei bambini di età inferiore ai 12 anni.

Autorizzazione del 23.11.2022.

CALMARE L'ANSIA LIEVE, PER SENTIRSI PIÙ LEGGERI.



Laila farmaco di origine vegetale,
l'unico con formula **Silexan**[®]
(olio essenziale di *lavandula angustifolia* Miller)

LAILA è un medicinale di origine vegetale a base di Olio Essenziale di Lavanda (Silexan[®]). Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 18/05/2023.

DORMITA GALATTICA, RISVEGLIO SPAZIALE.



CON IL NUOVO

Camomilla
Valeriana
Ashwagandha
Melissa
Lavanda

+ MELATONINA

PASTIGLIE
GOMMOSE



SENZA GELATINA
DI ORIGINE ANIMALE

SENZA ZUCCHERI

NON CREA ABITUDINE

Con Melatonina che aiuta a ridurre il tempo richiesto per prendere sonno.
Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.