

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

BARBARA FABBRONI
IL DOLCEAMARO
DEI SENTIMENTI

Salute senza età

UN HERPES
È PER SEMPRE

Focus

SE IL COVID
CANCELLA
I SAPORI

Dimmi cosa mangi

GUSTO MIO
NON TI
CONOSCO

Il gusto di stare bene

TRAMITE LA BOCCA NUTRIAMO IL CORPO,
MA ANCHE IL CUORE E LE RELAZIONI CON GLI ALTRI.

FEB / MAR 2023

#06

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

Air 100

F A M I L Y

con nebulizzatore veloce
EASY 2 ad alta efficienza
e facile da usare



GARANZIA
3 ANNI

Dispositivo Medico CE 0123. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 09/09/2020 - n. 1552.

I'Aerosol

per tutta la famiglia



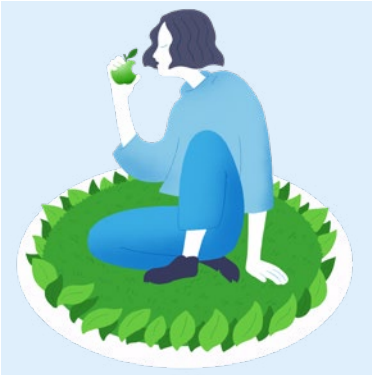
Per maggiori informazioni

COLPHARMA ®

www.colpharma.com

06

COVER STORY
BARBARA FABBRONI
Il dolcèamaro dei sentimenti



28

LA FARMACISTA ELENA
Papille in fiamme



44

PICCOLI GRANDI PASSI
Piacere di assaggiarti

- 5 EDITORIALE**
Il gusto di stare bene
- 6 COVER STORY**
Il dolcèamaro dei sentimenti
- 12 SALUTE SENZA ETÀ**
Un herpes è per sempre
- 16 MEGLIO PREVENIRE!**
Cosa ci dice la bocca
- 22 FOCUS**
Se il Covid cancella i sapori
- 28 LA FARMACISTA ELENA**
Papille in fiamme
- 38 DIMMI COSA MANGI**
Gusto mio non ti conosco
- 44 PICCOLI GRANDI PASSI**
Piacere di assaggiarti
- 50 ALLO SPECCHIO**
Ti si legge in faccia
- 54 MUOVIAMOCI!**
Danzare guancia a guancia
- 60 ANIMALI A CHI?**
Ritorno alle origini?
- 64 STILI DI VITA**
Che gusto sei?
Scopri lo con il nostro test
- 66 COSA C'È DI VERO**
Le domande e i dubbi
sull'igiene orale

Febbraio - Marzo 2023
Anno II - 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

Paola Francia, Ilaria Liberti,
Laura Pollini

Fotografie

Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici

Maria Giovanna Righini,
Arrigo Selli, Gianpaolo Usai,
Claudio Vicini

Stampa

Pigini Group
Via Breccie, 96
60025 Loreto (AN)

RINO CALYPTOL

SOGNI D'ORO NASO CHIUSO



Può dare
sollievo
fino a
8 ORE



Rino Calyptol è uno spray decongestionante che può liberare il naso fino ad 8 ore e ti lascia riposare tranquillo. Indicato in caso di sintomi del raffreddore.

È un medicinale a base di ossimetazolina. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Assumere solo per brevi periodi, non superando le dosi consigliate. Non usare al di sotto dei 12 anni. Autorizzazione del 24/03/2021.



Laboratorio
Farmaceutico



Cari lettori,

dopo aver ascoltato i suoni della nostra salute e guardato a fondo nei meccanismi della vista, continuiamo il nostro viaggio nei cinque sensi con un numero tutto dedicato al **gusto**, alla **bocca**, al **sapore dei cibi e dei sentimenti**.

La prima tappa di questo viaggio ci porta ad **Arezzo**, a tu per tu con **Barbara Fabbroni**, psicologa, psicoterapeuta e anche scrittrice, giornalista e personaggio televisivo, che ci fa scoprire il "dolceamaro" dei sentimenti.

Una interessante panoramica sul **gusto delle relazioni amorose nell'epoca dei social** e sull'impatto che la pandemia ha avuto sulla **tenuta dei rapporti di coppia**.

Un herpes è per sempre è il tema della rubrica "Salute senza età" che spiega come l'herpes, una volta contratto, è in grado di restare nel nostro organismo per tornare a manifestarsi periodicamente con le famose recidive. Dalle labbra, meta preferita dell'herpes, ci addentriamo nella bocca per capire come i **disturbi di denti e gengive** possano essere spie di malattie da non sottovalutare, come diabete, celiachia, problemi cardiovascolari, disturbi alimentari e molto altro. Con la preziosa consulenza del professor Claudio Vicini, luminare di Otorinolaringoiatria, facciamo poi un focus sulla **perdita di gusto e olfatto** dovuto al Covid, un disturbo che può creare forti disagi e che in alcuni casi è di lunga durata. Con la **farmacista Elena** esploriamo l'interessante rapporto che lega **papille gustative e obesità** e capiamo come ridurre fame e infiammazione attraverso la dieta GIFT. Restando in tema di gusto e di alimenti, nella

Continuiamo il nostro viaggio nei cinque sensi con un numero tutto dedicato alla bocca, al gusto, al sapore dei cibi e dei sentimenti.

rubrica "Dimmi cosa mangi" capiamo come il consumo di **cibi industriali** sia in grado di modificare la nostra **percezione dei sapori** spingendoci sempre di più alla ricerca del gusto **umami**. Piacere di assaggiarti è il titolo della rubrica "Piccoli grandi passi" con cui affrontiamo il tema della **fase orale** dei bambini che divide i genitori tra chi lascia i piccoli assaggiare tutto e chi invece è più restrittivo. E voi di che partito siete?

Nella rubrica "Allo specchio" scopriamo come le nostre **espressioni del volto** siano spesso più eloquenti di molte parole e lascino trasparire le **nostre emozioni**.

Nelle pagine di "Muoviamoci" andiamo a tutto swing con i **balli di coppia**, scegliendo quali fanno per noi a seconda del nostro carattere e del nostro rapporto con il partner. Ritorno alle origini? È invece la domanda da cui parte l'articolo "Animali a chi" che ci guida al confronto tra l'alimentazione per cani e gatti basata su cibi industriali e la **Barf**, che invece promuove un ritorno ai cibi non lavorati. In chiusura vi proponiamo il nostro classico test per scoprire "**il gusto**" della **vostra personalità** e vi sveliamo alcune **false credenze** sull'igiene orale: la gomma da masticare sarà utile per prevenire le carie?

Buona lettura a tutti.

Stefano Scozzoli, Direttore responsabile

Il dolceamaro *dei sentimenti*

I sentimenti sono ciò che dà sapore alla vita, ma a seconda delle fasi in cui si trova ogni storia, anche l'amore, può rivelare un gusto agrodolce assumendo a volte il ruolo della ciliegina sulla torta, a volte quello della pillola amara. Insieme a Barbara Fabbroni, psicologa e psicoterapeuta di Arezzo, ne esploriamo le sfaccettature per capire cosa significhi al giorno d'oggi lo stare insieme.

DI ILARIA LIBERTI | PH LORENZA RICCI STUDIO

Barbara Fabbroni, psicologa, psicoterapeuta e giornalista **popolarissima** sui social con un seguito di quasi **500mila follower** solo su Instagram. Professioni diverse che si accompagnano ad altrettanto diverse inclinazioni: quella della condivisione riservata e a porte chiuse nel suo studio di Arezzo, in cui svolge **l'attività di terapeuta** per singoli e coppie, e quella più protesa alla sfera pubblica che la vede coinvolta nel ruolo di opinionista televisiva, **autrice di libri e articoli** per diverse testate. È in questa moltitudine di scenari che la dottoressa Fabbroni, attraverso l'incontro con pazienti e pubblico, si fa testimone del **cambiamento dei tempi** e delle diverse fasi che si attraversano in una relazione, fornendo di volta in volta gli strumenti per affrontare tutti i risvolti dolci-amari che si accompagnano ai sentimenti e che, proprio come noi, sono in costante evoluzione.

01 DOTTRESSA FABBRONI, SE L'AMORE È UN SENTIMENTO CHE COINVOLGE I SENSI, IL GUSTO DOVE SI COLLOCA?

“Partiamo da un presupposto: l'amore, e più in generale la vita, sono fatti di incontro e l'incontro è un momento che interessa tutti e cinque i nostri organi di senso. All'inizio ci si nota con lo **sguardo** ed è la scintilla che origina le altre interazioni. Poi arriva il momento dei feromoni in cui i **profumi** che ci attraggono si accompagnano alla **conversazione** che scava più in profondità e ci permette di esplorare il carattere di chi abbiamo davanti. Infine, il **tatto** che può avvenire con una stretta di mano, una carezza o qualsiasi altro gesto è ciò che prepara al **gusto** che si sostanzia principalmente – ma non solo – nel **bacio**: un gesto che appartiene ad entrambi e sublima il reale piacere dello stare insieme.”



02

COME È CAMBIATO IL MODO DI INNAMORARSI RISPETTO A PRIMA DEI SOCIAL?

“Sicuramente il modo in cui ci si incontra e ci si innamora è lo specchio dei tempi. Oggi viviamo in una società votata all’obiettivo e anche in questo senso, i traguardi delle generazioni odierne sono molto diversi da quelli di un tempo. Una volta si viveva in funzione del matrimonio e di un progetto di vita comune, adesso sposarsi e formare una famiglia sono **tappe facoltative**.

Di conseguenza, anche il modo di relazionarsi all’altro cambia in funzione di uno scopo, di una realizzazione di un desiderio che è sempre più preteso al **breve termine** e che in alcuni casi si può soddisfare con un semplice **click**.”

03

NON C'È IL RISCHIO DI PERDERE IL GUSTO DELLA SCOPERTA?

“Meno tempo si dedica alla ricerca di un partner, minori saranno le occasioni di condividere quei momenti legati alla seduzione che fanno parte a pieno titolo del processo di **innamoramento**. Quando si conosce il proprio partner su un **sito di incontri** verranno meno gli sguardi, gli scambi verbali e non verbali che di solito caratterizzano una conoscenza ma non è detto che, una volta che ci si trovi faccia a faccia, non possa ugualmente scattare il **colpo di fulmine** – cosa a cui io credo fermamente.”

04

QUINDI È POSSIBILE SENTIRE LE FARFALLE NELLO STOMACO ANCHE SE C'È DI MEZZO UNO SCHERMO...

“È qualcosa di più raro, ma esistono coppie che hanno trovato l’amore vero online e di conseguenza hanno vissuto anche loro quel momento di **eccitazione** e **scompiglio** che si prova all’inizio di una storia. Più spesso questi sentimenti lasciano il posto alla **delusione** perché la persona che ci si trova davanti non è ciò che ci si aspettava. Ma questo avviene anche nelle conoscenze più classiche: all’inizio tendiamo sempre a proiettare nell’altro i nostri **desideri** e solo in un secondo momento la **realtà** ci riporta coi piedi per terra lasciando spazio a una fase nuova che ci richiede di andare più in profondità nella conoscenza.”

05

E PER LE UNIONI CONSOLIDATE COSA È CAMBIATO?

“Anche loro sono state investite dalla **frenesia** che caratterizza il nostro tempo. In particolare, oltre che rispetto a “una volta” esiste il confronto tra il prima e il dopo la pandemia. Il **lockdown** ha infatti portato alla luce quelle coppie che sopravvivevano proprio per la mancanza di tempo trascorso insieme e che, costrette sotto lo stesso tetto per 24 ore al giorno, sono **crollate**. Dall’altra parte abbiamo invece le unioni collaudate che hanno ritrovato momenti preziosi durante la quarantena, perdendoli però subito dopo a causa di una ripresa in forte accelerazione che **aliena gli individui** e si ripercuote, di conseguenza, sul nucleo familiare sempre meno al centro delle nostre intenzioni e delle nostre attenzioni.”



BARBARA FABBRONI,
PSICOLOGA E
PSICOTERAPEUTA DI
AREZZO, SI OCCUPA
ANCHE DI SCRITTURA
E HA FIRMATO
NUMEROSI ARTICOLI,
SAGGI E ROMANZI
CHE RACCONTANO
LE DINAMICHE
RELAZIONALI.
LA SUA ULTIMA
PUBBLICAZIONE,
USCITA NEL 2021,
AFFRONTA TEMI
COME IL SESSO
E LA SEDUZIONE.

***Il lockdown ha
portato alla luce
quelle coppie che
sopravvivevano per
la mancanza di tempo
trascorso insieme.***

Quando l'intestino va in **BLACKOUT**

ENTEROLACTIS®

ACCENDE IL TUO EQUILIBRIO

ENTEROLACTIS®, il tuo alleato per favorire l'equilibrio della flora intestinale

ENTEROLACTIS® è una linea completa di integratori probiotici a base di **L. casei DG®**, microorganismo caratterizzato da forte vitalità, resistenza al pH gastrico e potenzialità di crescita, indicato per favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale.


Dalla
ricerca
italiana


Senza
glutine


Senza
lattosio



INTEGRATORE PROBIOTICO
8 Miliardi di cellule vive **L. casei DG®**

ENTEROLACTIS®
Bevibile DRYCAP, in caso di:

- **DISBIOSI OCCASIONALI**
- **TERAPIE ANTIBIOTICHE**
- **ALIMENTAZIONE SCORRETTA***
- **CAMBI DI STAGIONE**

*occorre comunque ripristinare una corretta alimentazione



Ricercatori
di benessere

www.enterolactis.it

06

SE SI ATTRAVERSA UN PERIODO INSIPIDO, COME CAPIRE SE È UTILE UNA TERAPIA DI COPPIA?

“Ogni situazione è a sé, ma sicuramente il comune denominatore rispetto alla necessità di un percorso condiviso è una **infelicità condivisa**. In Italia c'è ancora un forte pregiudizio nei confronti della terapia di coppia a cui si accompagna una propensione ad affrontare i problemi **individualmente**, anche eventualmente con l'aiuto di uno psicologo. Ma se ci si limita a questo, il rischio è di aumentare la profondità di alcune ferite senza andare alla **radice del problema** e trovare i giusti strumenti con cui gestire la crisi insieme, che è quello a cui serve la terapia di coppia.”



07

E QUAND'È CHE BISOGNA INVECE “LASCIARE ANDARE” ANCHE SE CON L'AMARO IN BOCCA?

“Quando la fatica del tentare supera quella del mollare la presa significa che il problema, qualunque esso sia, è diventato ormai parte **strutturale** della coppia e quindi è molto difficile ipotizzarne una risoluzione. Io sono convinta che il **“per sempre”** in amore **non esiste**: esiste invece la capacità e la volontà di **adattarsi** alle diverse fasi della vita, ma se manca l'intenzione allora qualsiasi tentativo risulta vano.”

09

QUAL È IL SEGRETO PER RITROVARE QUEL PIZZICO DI PEPE IN PIÙ?

“Mettersi in gioco e avere voglia di **re-innamorarsi** del proprio partner a 360 gradi. Le coppie durature sono quelle che riescono a valorizzare anche i **difetti** dell'altra persona senza subirla passivamente. Questo significa che per mantenere un buon rapporto anche in camera da letto è necessario essere **flessibili**, accettare i limiti e i desideri del partner e soprattutto parlare.”

08

VALE ANCHE PER LA SFERA SESSUALE?

“Certamente. I partner devono accettare che, col passare degli anni, **il corpo cambia** e di conseguenza anche il desiderio e le pulsioni. Questo non significa che a una certa età o dopo anni che si sta insieme il sesso debba uscire dalla sfera delle possibilità, anzi. Dal mio punto di vista si tratta di qualcosa che è necessario **coltivare** in ogni fase della vita in quanto bisogno **fisiologico**.”

10

SI PUÒ DIRE CHE LA CHIAVE DI VOLTA COINCIDE CON LE LABBRA?

“Assolutamente. La bocca è ciò che ci consente di comunicare sia a parole che non verbalmente. È ciò che ci permette di **entrare in contatto** tramite il bacio che è il preliminare per eccellenza e il gesto che più di tutti gli altri potrebbe essere ricondotto al **“fare l'amore”**. Quindi in definitiva, il modo in cui viene usata è un **termometro** molto affidabile per misurare la **temperatura della coppia** e capire se c'è qualcosa che non va o se si è ancora sotto la stessa lunghezza d'onda.”

Un herpes è per sempre

Il virus dell'Herpes labiale ha una incredibile capacità di sfuggire alle difese immunitarie e all'azione dei farmaci. Per questo una volta preso ci accompagna per tutta la vita con le famigerate recidive. Fa parte della grande famiglia dei virus erpetici che possono manifestarsi in modo diverso, compreso il fuoco di Sant'Antonio.

DI PAOLA FRANCIA

C'è un ospite, piccolo quanto dispettoso, che, una volta venuto a farci visita, non ci lascerà mai più. E tornerà a farsi vivo quando meno ce lo aspettiamo. È l'herpes, o meglio *Herpesviridae*, che dà il nome a una grande famiglia di virus: i **virus erpetici o herpes virus**, che nell'uomo possono manifestarsi **con diverse forme**. Quando si parla di herpes, infatti, si pensa subito all'herpes labiale, che interessa le labbra e si manifesta con le classiche vescicole che rompendosi danno un dolore urente per poi formare le tipiche croste. In realtà nella famiglia dei virus erpetici si contano anche l'Herpes genitalis e l'Herpes zoster. La caratteristica di questi virus è che una volta penetrati nell'organismo si annidano nelle strutture specializzate del nostro **sistema nervoso**, dove possono rimanere **inattivi** anche per lunghi periodi. Passata la manifestazione visibile, il virus erpetico infatti **"si nasconde"** nei gangli neuronali locali e qui rimane, per fare nuovamente la sua comparsa in particolari situazioni caratterizzate da un **abbassamento delle difese immunitarie**. Si verificano così le cosiddette **recidive**, ovvero il ripresentarsi dell'infezione, che in alcune persone possono anche essere frequenti, in altre invece si manifestano raramente oppure mai.



CON LA CONSULENZA DI
MARIA GIOVANNA RIGHINI
Specialista in Dermatologia

Una volta penetrati nell'organismo, i virus erpetici si annidano nelle strutture specializzate del nostro sistema nervoso, dove possono rimanere inattivi anche per lunghi periodi.



L'HERPES 2, DETTO HERPES GENITALIS, INTERESSA GENITALI E GLUTEI ED È UNA MALATTIA A TRASMISSIONE SESSUALE ALTAMENTE CONTAGIOSA.

QUANDO IL VIRUS È A FIOR DI LABBRA

Conosciuto anche come febbre delle labbra, l'herpes della bocca è causato dal virus Herpes simplex 1, detto Herpes labialis, **molto diffuso nella popolazione** a causa della sua alta contagiosità. Si calcola che quattro persone su cinque abbiano nel sangue anticorpi contro il virus herpes tipico delle **lesioni labiali**. Questo significa che, magari in forma silente, hanno avuto durante la loro vita almeno un "incontro" indesiderato con il virus. Il termine "herpes" deriva dal greco e significa "eruzione" proprio perché le **vescicole sulle labbra**, i sintomi più evidenti, compaiono sulla pelle quasi all'improvviso. Questi sintomi sono spesso modesti e a volte passano inosservati, ma in alcuni casi possono assumere **caratteristiche più gravi** e possono interessare anche il **cavo orale** e causare lesioni simili ad **afte**, associate a una sorta di **malessere, febbre e difficoltà ad alimentarsi**. In questo caso si parla di **malattia erpetica** la cui durata può variare dai 7 ai 10 giorni. In ogni caso il contagio avviene sempre da persona a persona.

QUANDO CI RISERVA COLPI BASSI

Mentre l'Herpes labialis colpisce la parte alta del corpo – viso, labbra, naso e guancia – l'**Herpes 2**, detto Herpes genitalis, interessa la parte inferiore, ovvero **genitali e glutei**. In entrambi i casi, ogni volta le manifestazioni cutanee o mucose tendono a comparire sempre nello stesso posto. L'herpes genitalis è una malattia **trasmessa sessualmente e altamente contagiosa**. Da studi fatti su pazienti affetti da HIV, l'Herpes virus 8 può essere associato al Sarcoma di Kaposi, un tumore che colpisce pelle e organi interni.



Lo studio: l'herpes può battere il tumore

Il virus dell'herpes potrebbe essere utilizzato contro il cancro: un virus "**oncolitico**" in grado di annientare le cellule malate. È quanto hanno scoperto i ricercatori dell'*Institute of Cancer Research* di Londra e del *Royal Marsden NHS Foundation Trust*, in uno studio presentato al congresso della *Società europea di oncologia medica* (Esmo) che si è tenuto di recente a Parigi. I ricercatori hanno osservato una drastica riduzione delle cellule tumorali grazie all'utilizzo del virus dell'Herpes simplex, **geneticamente modificato**. Un virus addestrato a riconoscere e a uccidere le cellule di alcuni **tumori del seno**, risparmiando le cellule sane e risvegliando il **sistema immunitario**. Lo studio, ancora in fase sperimentale e che dovrà acquisire ulteriori verifiche e ricerche, ha mostrato efficacia in un quarto dei pazienti trattati.

QUANDO È UN FUOCO DI SANT'ANTONIO

Alla numerosa famiglia degli herpes appartiene anche l'**Herpes zoster**, conosciuto comunemente come fuoco di Sant'Antonio - santo al quale, nei secoli passati, ci si rivolgeva per guarire da questa e altre malattie esantematiche - che colpisce soprattutto le **persone anziane** anche se, pur con meno frequenza, può interessare i **giovani in forma più lieve**. Il virus è il varicella-zoster, responsabile anche della varicella. Colpisce prevalentemente il torace ma può interessare qualsiasi parte del corpo, in particolare il viso (la branca oftalmica del trigemino con rischi per la cornea) e gli arti inferiori (nervo sciatico). Le condizioni generali di chi lo contrae influiscono sia sulle manifestazioni cutanee, sia sui sintomi, caratterizzati da un **dolore molto intenso di tipo nevralgico**, provocato dall'infiammazione del nervo. Il dolore segue il decorso delle **lesioni cutanee**, simili a quelle dell'Herpes simplex, e può persistere a lungo anche dopo la scomparsa delle vescicole.



Per l'herpes zoster ora esiste un vaccino consigliato a anziani e persone fragili.

Cosa scatena le recidive

CI SONO PARTICOLARI CONDIZIONI CHE CI PREDISPONGONO ALLA RICOMPARSA DEI SINTOMI. ECCONE ALCUNE.

- 01 FORTE STRESS
- 02 ESPOSIZIONE AL SOLE ECCESSIVA
- 03 AFFATICAMENTO GENERALE
- 04 FEBBRE E RAFFREDDORE
- 05 TERAPIE CORTISONICHE O CHEMIOTERAPICHE

QUANDO A BLOCCARLO PUÒ ESSERE UN VACCINO

Se il virus si manifesta, è fondamentale intervenire tempestivamente, perché più è precoce l'inizio della terapia, più sono rapidi i risultati e la guarigione. Nell'Herpes simplex di solito si usano **pomate** e si ricorre alla **terapia per bocca** solo se le recidive del virus sono importanti e molto frequenti. Mentre una cura definitiva per l'Herpes simplex non c'è (anche se passi avanti sono stati fatti con nuovi farmaci antivirali), per il trattamento dell'**Herpes zoster** ora esiste un **vaccino** molto raccomandato per le **persone anziane e fragili**, che dà buoni risultati nel 90% dei casi. Si tratta di un vaccino utile a evitare l'insorgenza del fuoco di Sant'Antonio e il suo aggravamento. La vaccinazione è indicata **dai 50 anni in poi**, poiché il virus è tipico nella fascia di età più alta, e il Servizio Sanitario Nazionale la prescrive a partire dai 65 anni.



Cosa ci dice **la bocca**

La cura dell'igiene orale è più importante di quanto pensiamo. Denti e gengive dicono molto del nostro stato di salute e possono rivelare alcune malattie con un certo grado di accuratezza. Cogliere i messaggi può aiutarci a stare meglio e prevenire disturbi più seri.

DI ROBERTA INVIDIA

Il nostro corpo ci parla e spesso ci dà dei segnali che non riusciamo a interpretare. La bocca ad esempio, se ben osservata, può essere lo **specchio di malattie** che non sempre, o non solo, hanno a che fare con la salute orale. Un esempio? La **parodontite** che, secondo alcuni studi, può essere collegata a **oltre 50 patologie** tra cui diabete e pressione alta. Si tratta di una malattia **infettiva batterica** (in Italia si stima ne soffrano 6 milioni di persone) che colpisce i tessuti che avvolgono la radice del dente (gengiva e osso alveolare) causandone la **caduta**. I denti stessi possono dare informazioni importanti su **intolleranze e allergie** ma anche su disturbi dell'alimentazione come **anoressia e bulimia**. Prendersi cura della propria bocca non è solo una questione estetica, dunque, ma un modo per fare prevenzione e per capire con un certo anticipo se si stanno sviluppando patologie più serie che vale la pena di affrontare in tempi brevi.

FLOMAX

E IL MAL DI GOLA PUÒ USCIRE DI SCENA



**Antinfiammatorio indicato
per il mal di gola, con e senza febbre.
CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA**

 **Chiesi**

Flomax 350 mg granulato per sospensione orale è un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Flomax 350 mg granulato per sospensione orale è un medicinale a base di morniflumato che può avere effetti avversi anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. I Autorizzazione del 28/07/2022.

Certified



Corporation

LA RADICE COMUNE DELLE INFIAMMAZIONI

Cosa c'entra quindi la parodontite con malattie come il diabete, la pressione alta, l'artrite o i problemi cardiovascolari? Secondo gli esperti dell'*University College London* e della *Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp)*, il nesso risiederebbe nei meccanismi di **infiammazione** che stanno alla base di queste patologie e si tratterebbe di un nesso bidirezionale, ovvero i due tipi di infiammazioni si alimenterebbero a vicenda. Alcuni studi confermerebbero che chi ha infiammazione alle gengive ha un 20% di rischio in più di sviluppare il **diabete**; per questo, una volta accertata la parodontite è consigliabile eseguire un controllo della **glicemia** e dell'**emoglobina glicata** (la media dei picchi glicemici nel sangue). Allo stesso modo, gli esperti del Sidp consigliano alle persone con diabete di prestare particolare attenzione alle gengive perché la parodontite è tra le **complicanze** più frequenti (oltre a quelle a carico di cuore, reni e occhi). Per quanto riguarda i **problemi cardiovascolari** si stima che la malattia delle gengive possa aumentarne il rischio del 10-15% al pari di **stress** e **fumo passivo**.

STRESS E FUMO, UNA COPPIA PERICOLOSA

A proposito di stress, livelli elevati possono danneggiare alla lunga la solidità dei denti. Uno studio pubblicato nel 2020 sulla rivista scientifica *Clinical Oral Investigation*, condotto su oltre 620 persone, ha messo in relazione lo stress percepito con parametri indicativi di danni parodontali, come il **sanguinamento gengivale** e l'**attacco della gengiva sul dente**. Il 48% del totale del campione si dichiarava stressato e di questi il 24% presentava, in media, parodontite (dal 15% al 36%) dalle forme più lievi a quelle più gravi. A causare il problema sarebbe l'effetto dello stress sul sistema immunitario che **abbassando le difese** può lasciare campo libero ai **batteri** di scatenare l'infiammazione. Ecco perché nei momenti particolarmente stressanti è bene fare più attenzione all'igiene orale. Se poi allo stress si aggiunge il fumo, allora il livello di cura della bocca deve essere ancora più elevato.

I segnali da non ignorare

ECCO ALCUNI CAMPANELLI D'ALLARME CHE DEVONO FARCI PRENDERE LE GIUSTE CONTROMISURE.

01

SANGUINAMENTO DELLE GENGIVE

Anche se occasionale è sempre da approfondire.

02

RECESSIONE GENGIVALE

Se le gengive si ritirano possono creare problemi molto seri.

03

ALITOSI

Nella maggior parte dei casi, l'alito cattivo è la spia di problemi di salute orale.

04

ASCESSI O MOBILITÀ DEI DENTI

Si verificano quando la parodontite è già in uno stato avanzato.

Secondo alcuni studi, chi soffre di parodontite ha il 20% di possibilità in più di sviluppare il diabete.



Caring Innovation



Flector Unidie®

AZIONE MIRATA CONTRO MAL DI SCHIENA,
DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI



CEROTTO MEDICATO CONTRO
MAL DI SCHIENA, DOLORI MUSCOLARI
E ARTICOLARI.



FLECTOR UNIDIE. ATTIVO COME TE.

È un medicinale a base di Piroxicam che può avere effetti indesiderati anche gravi. Non utilizzare nei bambini di età inferiore ai 12 anni. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 28/07/2021.

www.flector.it

NEL CASO DELLA BULIMIA, I SUCCHI GASTRICI ROVINANO LO SMALTO DEI DENTI, AUMENTANDO ANCHE IL RISCHIO DI ULCERE.

I DENTI SPECCHIO DELLA CELIACHIA

Tra le tante cose che passano per la bocca c'è di sicuro la celiachia. **Difetti dello smalto o afte** che si ripresentano con una certa frequenza possono essere segnali da prendere in considerazione. Questo perché, come spiegano gli esperti di nutrizione dell'Istituto Superiore di Sanità, "l'**infiammazione sistemica** provocata dall'intolleranza al glutine non sempre provoca i tipici sintomi gastrointestinali di malassorbimento. Spesso, invece, si può manifestare attraverso altri segnali, come un'infiammazione di tipo autoimmune delle **muose**, anche della **bocca**". La presenza di macchie bianche sui denti sarebbe dovuta al fatto che l'infiammazione altera le cellule addette alla produzione dei **cristalli** che compongono lo smalto. Questi difetti, a seconda degli studi scientifici, sono presenti dal 10% al 90% dei pazienti - più spesso nei pazienti pediatrici; mentre le stomatiti dal 16% al 41% dei celiaci. Il meccanismo non è ben noto, ma potrebbe essere collegato a carenze associate alla ridotta assunzione di nutrienti a livello intestinale, così come agli elevati livelli infiammatori sistemici.



LA BOCCA RACCONTA ANCHE I DISORDINI ALIMENTARI

Anche anoressia e bulimia lasciano tracce ben riconoscibili nella bocca. Nel caso della bulimia, ad esempio, sono i **succhi gastrici**, molto acidi, a rovinare, con il tempo, lo **smalto** dei denti in particolare sulla parte interna, senza contare il rischio di ulcere anche a carico dell'apparato orofaringeo. In più, l'abitudine a lavarsi i denti ogni volta che si rimette finisce per interferire con la salute delle gengive che possono **ritirarsi**, creare instabilità della dentatura, disturbi della masticazione e ipersensibilizzazione al caldo e al freddo. Gli studi dicono anche che chi soffre di **anoressia** è più soggetto a sviluppare le **carie** per le carenze di vitamine e minerali.

Cambiare per sorridere più a lungo

Stili di vita scorretti, fumo, alimentazione ad alto contenuto di zuccheri, sedentarietà, alcool e stress sono i principali indiziati nello sviluppo delle malattie infiammatorie e anche delle malattie della bocca. Per questo, agire su questi punti può aiutarci a mantenerci in salute e con un sorriso smagliante più a lungo. Le parodontiti, come altre malattie collegate ad uno stato infiammatorio, possono essere **asintomatiche** nelle prime fasi e questo impedisce di rendersi conto del vero stato di salute fino allo scoppio dei **disturbi più severi**. Condurre una vita sana e lavarsi i denti almeno tre volte al giorno, utilizzando filo interdentale e scovolino ci aiuterà quindi a stare meglio insieme agli altri ma anche a garantire che la nostra bocca ci dia sempre buone notizie.

Se il Covid cancella i sapori

La perdita e le alterazioni dell'olfatto e del gusto sono state tra i sintomi che più hanno contraddistinto il Covid, specialmente nelle prime ondate. In genere si torna alla normalità nel giro di qualche settimana o di qualche mese e ci sono alcuni rimedi per "riallenare" i sensi, anche se per alcuni il disturbo è destinato a rimanere.

DI PAOLA FRANCIA

Il gorgoglio della moka e il profumo del caffè che riempie la casa al primo risveglio, le note del tiglio e del gelsomino che fanno aria di primavera, la gioia del palato e il gusto della buona tavola. E poi, all'improvviso, il blackout: niente più odori, niente più sapori. Immaginate di ritrovarvi al "buio", **un buio dei sensi**, in cui tutto diventa insapore e inodore. È quello che è successo ad almeno **27 milioni di persone nel mondo** che hanno contratto l'infezione da Covid-19, come emerso da una ricerca coordinata dalla National University of Singapore e pubblicata sul *British Medical Journal*, con una media stimata del 40-50% delle persone malate che hanno riportato questi sintomi a livello globale. La scomparsa e le alterazioni dell'olfatto e del gusto, quasi sempre associate, sono state, infatti, tra i sintomi che più hanno contraddistinto fin da subito il Covid e che per la scienza hanno due nomi ben precisi: **ageusia** (perdita del gusto) e **anosmia** (perdita dell'olfatto). Entrambi, in molti casi, sono stati segnali premonitori della presenza del virus.



CON LA CONSULENZA DI
CLAUDIO VICINI

Direttore U. O.
di Otorinolaringoiatria
Ausl Romagna

L'alterazione dell'olfatto è quella che si prolunga di più e dura in media 21-22 giorni, ma i tempi di recupero sono estremamente soggettivi.



27

MILIONI LE PERSONE
NEL MONDO CHE
HANNO AVUTO
DISTURBI DI GUSTO
E OLFATTO A CAUSA
DEL COVID.

98%

IL TASSO
DI RECUPERO
DEL GUSTO DOPO
SEI MESI; 96%
DELL'OLFATTO.

4,4%

LA PERCENTUALE
DI PAZIENTI CHE
NON RECUPERA
DEL TUTTO IL SENSO
DEL GUSTO, 5,6%
DELL'OLFATTO.



L'antirughe *gli elisir antitempo*

Naturalità e tecnica
formativa per un viso
straordinario

97% di origine
naturale

Marchio registrato
EUIPO nr. 6552848



ILLUMINANTE SCHIARENTE



RASSODANTE RIDENSIFICANTE



RIMPOLPANTE LIFTANTE

Per approfondire la filosofia
formativa di Helan, le
caratteristiche di ciascun
prodotto e i test che eseguiamo
visita il sito www.helan.com



I prodotti Helan sono
distribuiti in Erboristeria
e in Farmacia. Puoi
inoltre ordinarli online
dal sito www.helan.it
e andarli a ritirare presso
il punto vendita più vicino a te!



www.helan.com



LE DONNE E CHI HA AVUTO IL COVID IN FORMA PIÙ SEVERA SONO I PAZIENTI CHE FANNO PIÙ FATICA A RIACQUISTARE GUSTO E OLFATTO.

L'ESERCITO DEI SENZA GUSTO E OLFATTO

Non tutto è ancora chiaro sul perché di questo disturbo e sui tempi di recupero, ma secondo le stime della metanalisi condotta dalla National University of Singapore, sarebbero 15 milioni i casi accertati di **deficit dell'olfatto** e 12 milioni quelli riscontrati **nel gusto**. Il problema per la gran parte dei pazienti tende a risolversi in alcune settimane, ma non per tutti. Nello studio sono state analizzate **18 ricerche**, in modo congiunto, che hanno coinvolto un totale di circa 3.700 pazienti. Quello che emerge è che **dopo 30 giorni** dall'infezione il 74% dei pazienti ha affermato di aver recuperato il senso dell'olfatto e il 79% quello del gusto. I tassi di recupero sono aumentati con il tempo, raggiungendo un picco **dopo sei mesi**, del 96% per l'olfatto e del 98% per il gusto; mentre una piccola percentuale ha sviluppato disfunzioni durature, in particolare la perdita dell'olfatto persiste nel 5,6% dei pazienti mentre il 4,4% non recupera del tutto il senso del gusto. A correre maggiori rischi di non guarire completamente sarebbero soprattutto **le donne**, i pazienti in cui i disturbi sono fin dall'inizio più severi e quelli che soffrono abitualmente di **congestione nasale**.

L'ATTACCO CHE MANDA IN TILT LE VIE OLFATTIVE E GUSTATIVE

Ma quali sono le cause, collegate al Covid-19, che portano a questo tipo di disturbo e che rappresentano una delle conseguenze e degli strascichi più importanti del long Covid? Il Coronavirus si diffonde in tutto l'organismo umano e colpisce sia **il sistema nervoso centrale che quello periferico**. Pertanto, una volta contratto, vengono coinvolte anche le cosiddette **vie olfattive e gustative**, che ci garantiscono appunto la funzione del gusto e dell'olfatto. L'effetto del Covid sembra esplicarsi sul tessuto nervoso in modo diretto, con effetti per lo più irreversibili, o sulle cellule che possiamo definire "di supporto" che, una volta intaccate e danneggiate, hanno comunque un **potere di rigenerazione** e possono riprendere la loro attività nel giro di qualche tempo. In genere l'alterazione dell'olfatto è quella che si prolunga di più e dura in media 21-22 giorni, ma, come già visto, i tempi di recupero sono soggettivi.



✓ **Colesterolo**

✓ **Trigliceridi**

✓ **Glicemia**



Un semplice gesto
per aiutarti a ritrovare
l'equilibrio.



Valori troppo alti di colesterolo, trigliceridi o glicemia possono essere un problema per la tua salute. Prova Metarecod.

Grazie alla sua formula vegetale, senza sostanze artificiali, ti aiuta a **riequilibrare uno o più parametri metabolici alterati**. Per questo è indicato anche per **trattare e prevenire la Sindrome Metabolica**.

Metarecod, un unico rimedio per tre problemi diversi.



AZIONE NON FARMACOLOGICA

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 15/02/2022

Certified Aboca è una **Società Benefit**
ed è certificata **B Corp**
www.aboca.com/bene-comune
Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR)

Aboca

ODORI E SAPORI A VOLTE VENGONO PERCEPITI
COME SGRADREVOLI E POSSONO DIVENTARE
ANCHE DISGUSTOSI O NAUSEABONDI.



SENZA OLFAATTO NEMMENO I PERICOLI LASCIANO TRACCIA

Non è un problema da poco, se si considera l'impatto che può avere sulla qualità della vita, il fatto di non riuscire più a percepire gli odori o il gusto di ciò che mangiamo. Privandoci dei normali piaceri quotidiani, questo tipo di disturbo può anche esporci a **situazioni di pericolo**: pensiamo a quali conseguenze può avere l'incapacità di percepire segni rivelatori di **incendi** o di **perdite di gas**, o anche semplicemente l'odore di **cibi e di bevande avariate**. La perdita di gusto ed olfatto, condiziona inevitabilmente la nostra quotidianità e interferisce in modo negativo con le **abitudini alimentari** e, in generale, con il tono dell'umore. Senza trascurare le implicazioni che possono avere per alcune categorie professionali, come ad esempio cuochi e sommelier, impedendo un normale svolgimento dell'attività lavorativa. Non solo. La funzione olfattiva e gustativa, oltre ad essere attenuata o assente, in alcuni casi può essere anche **alterata** a causa di una errata percezione dello stimolo. Odori o sapori del tutto normali vengono percepiti come **sgradevoli**, e possono diventare anche **disgustosi o nauseabondi**. In questi casi si parla di *disgeusia* per il gusto e di *cacosmia* per l'olfatto.

LE VARIANTI DEL COVID CHE NON VARIANO I SAPORI

In occasione delle prime ondate Covid, soprattutto in relazione ai ceppi di Coronavirus e a causa della mancanza dei vaccini, è stato rilevato un numero più elevato di alterazioni olfattive e gustative. Mentre le **ultime varianti**, in particolare in concomitanza con il diffondersi di Omicron, che hanno colpito **persone vaccinate**, hanno prodotto **meno danni** a carico del gusto e dell'olfatto, danni che nella maggior parte dei casi sono sempre **regrediti**. Una tendenza che sa di buono e che fa ben sperare.

Odori intensi per riabilitare i sensi

Sono molti i gruppi di specialisti che stanno testando farmaci e protocolli per capire come riacquistare l'olfatto e il gusto. Esistono evidenze scientifiche sulla efficacia dei farmaci cortisonici topici se somministrati nella fase acuta del virus. Ed è anche considerata efficace l'esposizione ripetuta e sistematica a **odori particolarmente intensi**, come ad esempio quelli degli **oli aromatici**, che sembrano esercitare una azione positiva per favorire il recupero dell'olfatto sia in termini quantitativi che temporali. Accanto al farmaco, i pazienti vengono infatti stimolati con **test** basati su essenze tradizionali già usate nella riabilitazione olfattiva, e scientificamente approvate, con fragranze che contengano tutte le note di un odore.



La farmacista Elena

Quando ho cominciato a pensare a quale articolo scrivere per questo numero della rivista, che è dedicato al senso del gusto, mi sono fatta alcune domande. **Perché questo senso si è sviluppato?**

Qual è il senso dell'aver uno smisurato numero di papille gustative differenziate in tante percezioni diverse?

Durante l'evoluzione ci hanno spinto a **mangiare di più o di meno?** Su questo argomento sono stati fatti numerosi studi, sia in Italia che nel resto del mondo (il più recente, del 2019, è di *Frontiers in Integrative Neuroscience*), soprattutto per verificare se esiste un **legame tra l'obesità e le papille gustative.**



Papille in fiamme

Alcuni studi che mettono in relazione obesità e papille gustative hanno evidenziato che i pazienti in sovrappeso hanno un numero minore di papille e che le stesse sono meno sensibili ai relativi sapori. Ma perché questo accade? L'obesità è causa o conseguenza di questa situazione? Dieta GIFT ci insegna come mandare i giusti segnali al nostro cervello e alimentarci meglio.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Non è difficile comprendere che una **ridotta sensibilità ai sapori** ci può spingere ad assumere maggiori quantità di cibo, in un circolo vizioso che è difficile interrompere. Infatti, se le nostre papille lavorano in maniera corretta, difficilmente riusciremo ad abusare di certi cibi molto saporiti, dal momento che dopo una certa quantità è più il disgusto del piacere. Diversi studi, cercando di comprendere se esista un nesso tra il numero di papille e la **tendenza a sovralimentarsi**, mettono in evidenza come i pazienti in sovrappeso hanno un numero minore di papille gustative e che queste sono meno sensibili ai sapori. Resta da capire se l'obesità sia causa o conseguenza di questa situazione, ma qualunque sia la conclusione a cui si arriverà, l'ipotesi più plausibile che si sta facendo strada è che, essendo l'obesità accompagnata da un **forte stato infiammatorio generale**, questo possa creare, a livello della nostra bocca, una alterazione delle papille come quella descritta. È un meccanismo simile a quello che l'organismo mette in atto in seguito al **consumo eccessivo di zuccheri**, provocando una ridotta sensibilità dell'insulina, preludio al diabete.

L'abuso di cibi troppo carichi di sapore, calorie e grassi crea infiammazione e riduce la sensibilità delle papille gustative.





Tutti abbiamo
bisogno di qualcuno
su cui contare.

In caso di **afte**,
Alovex Protezione Attiva
crea una pellicola protettiva
che riduce il dolore.



Feel the care.

 RECORDATI

www.alovex.it 

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 13 luglio 2021.

LA LETPINA SI ATTIVA PER SAZIARE LA FAME SE IL CIBO È DI QUALITÀ E I NUTRIENTI SONO NELLA GIUSTA PROPORZIONE.



LO STATO INFIAMMATORIO CHE ANESTETIZZA LE PAPILLE

Il sistema corpo-cervello deve cercare di mantenere una propria omeostasi per protrarre la vita più a lungo possibile e lo fa con i sistemi che ha a disposizione. La conseguenza, in questo caso, è però negativa. Il nostro intento rimane comunque, dopo avere evidenziato il problema, quello di proporre soluzioni, che possano essere sperimentate e integrate nelle **proprie abitudini** di vita per migliorarne la qualità e la durata. Cominciamo ad analizzare quello che abbiamo detto finora, ovvero che l'obesità è legata a uno stato infiammatorio diffuso e che **l'abuso di cibi troppo carichi** di sapore, di calorie e di grassi, **riduce la sensibilità delle nostre papille gustative**. Come possiamo lavorare su questi due problemi?

QUEI SEGNALI CHE CONFONDONO IL NOSTRO CERVELLO

C'è uno stile alimentare, a me particolarmente caro, che ci può essere di grande aiuto. Si tratta di "Dieta GIFT" studiata dal dottor Luca Speciani, medico e agronomo. **GIFT** è l'acronimo di **Gradualità, Individualità, Flessibilità, Tono**, ma la parola *gift* in inglese significa *dono*. Infatti occuparsi di se stessi per migliorare la propria salute è **il più grande regalo** che possiamo fare a noi e alle nostre famiglie. Dieta GIFT è un modo di organizzare la propria **routine alimentare** che va al di là del conteggio delle calorie, per ottenere uno scopo fondamentale: inviare al cervello attraverso il cibo i **segnali corretti**. A cosa servono questi segnali?

ACCUMULARE ANCHE QUANDO NON SERVE

Attraverso questi segnali il cervello riceve l'informazione fondamentale che ci ha portato a sopravvivere in tutte le condizioni ambientali che abbiamo dovuto affrontare durante l'evoluzione, ovvero se siamo in una situazione di abbondanza o di carenza di cibo. Se siamo in una situazione di abbondanza, il cervello dà al corpo **l'input di consumare**, diversamente di accumulare. Purtroppo, attualmente, i segnali che il nostro cervello riceve sono spesso di carenza **anche quando abbiamo il frigo pieno**, perché il cibo che mangiamo è di scarsa qualità. L'ormone principale che si occupa di inviare il segnale al cervello è la **leptina** che viene secreta dal tessuto adiposo dopo che abbiamo assunto cibo, a patto che questo sia in quantità sufficiente, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, ovvero della proporzione tra carboidrati, proteine, frutta e verdura.

Spesso sentiamo carenza di cibo anche quando abbiamo il frigo pieno.

DIETA GIFT, IL DONO PER PRENDERSI CURA DI SÈ

Dieta GIFT ci insegna a mangiare, non ci dice cosa mangiare, perché ognuno ha il suo gusto, le sue preferenze che vanno rispettate. Ci insegna però i principi fondamentali e improrogabili per **costruire le proprie abitudini alimentari**. Il primo effetto che si ottiene mettendo in atto le regole della GIFT è la **riduzione del senso di fame** con una conseguente regolarizzazione del peso. L'effetto antinfiammatorio di uno stile alimentare che **riduce al minimo l'utilizzo di cibi processati dall'industria** si manifesterà comunque in un tempo breve, con il miglioramento della performance delle nostre papille gustative, che piano piano non troveranno più gratificazione da sapori troppo forti o artificiali. Attraverso l'aiuto di professionisti come i *GIFT Food Tutor*, o approfondendo l'argomento sul sito medicinadisegnale.it potremo cominciare a prendere dimestichezza con una alimentazione più consona al **funzionamento del nostro sistema mente-corpo** con un grande beneficio oltre che per i nostri sensi anche per la nostra longevità in salute.

Ridurre al minimo l'utilizzo di cibi processati dall'industria migliora la performance delle nostre papille gustative, che piano piano non troveranno più gratificazione nei sapori troppo forti o artificiali.

I principi di dieta GIFT

ECCO COSA PREVEDE DIETA GIFT PER ORGANIZZARE LA PROPRIA ROUTINE ALIMENTARE E INVIARE AL CERVELLO I SEGNALI CORRETTI ATTRAVERSO IL CIBO.

- 01 CIBO DI QUALITÀ**
Integrale, biologico, di stagione, più vario possibile, senza conservanti, coloranti e altri additivi per **ridurre l'effetto infiammatorio** del cibo al minimo.
- 02 GIUSTE QUANTITÀ**
Colazione abbondante, pranzo medio, cena leggera, per dare al cervello il segnale di abbondanza subito al mattino e fornire una quantità di cibo ridotta quando non abbiamo più la **possibilità di bruciarlo**.
- 03 PIATTO TRIPARTITO**
Sia nel piatto della colazione che in quello del pranzo dobbiamo verificare che ci sia la presenza di **carboidrati, proteine, frutta e verdura** (la cena può essere bipartita, ovvero senza carboidrati se siamo sovrappeso).
- 04 NO AGLI ZUCCHERI**
Eliminazione degli zuccheri semplici e raffinati, con lo scopo di modulare la nostra **percezione del sapore dolce** alla dolcezza che la natura offre attraverso la frutta.
- 05 SÌ AL MOVIMENTO**
L'attività fisica quotidiana serve a dare al cervello **il segnale che il nostro corpo è in salute** e in grado di andare a procacciarsi il cibo.

Offerte
dal 1 febbraio
al 31 marzo 2023

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

ACQUA DI SIRMIONE

6 flaconcini
con erogatore

14,20

11,15

-21%



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



VIVIN TOSSE COMPLETE 3 IN 1

Sciroppo 150 ml

13,10

11,10

-15%



Contrasta la tosse secca,
la tosse grassa
e il mal di gola.



VITAMINA C MULTI COMPLEX

90 compresse
retard

24,90

19,90

-20%



Contiene un alto dosaggio
di Vitamina C pura.



FARMAKOPEA PARACETAMOLO 500 MG

20 compresse

3,90

2,90

-26%



Trattamento di dolori
di varia origine e natura.



MOMENDOL 220 MG

24 compresse

12,50

10,00

-20%



Trattamento sintomatico
di breve durata di dolori
lievi e moderati.



MOMENXSIN 200 MG/30 MG

12 compresse

9,30

7,44

-20%



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



ACTIFED DECONGESTIONANTE

Spray nasale 15 ml



-22%

10,89
8,50

Trattamento sintomatico della congestione nasale dovuta a rinite o sinusite.



RINO CALYPTOL 0,5 MG/ML

Spray nasale 15 ml



-30%

8,20
5,74

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



ASPI GOLA E ASPI GOLA DOLACT

Flacone spray 15 ml



OFFERTA

sconto
del 30%

NEOBOROCILLINA GOLA DOLORE

Flacone spray 15 ml,
gusti vari



-20%

10,50
8,40

Irritazione e infiammazione, anche con dolore, del cavo orofaringeo.



NEOBOROCILLINA GOLA DOLORE

16 pastiglie,
gusti vari



-20%

9,50
7,60

Irritazione e infiammazione del cavo orofaringeo, senza zucchero.



Contro dolore e irritazione di gengive, bocca e gola.



ACTIGRIP

12 compresse



-31%

12,29
8,50

Trattamento dei sintomi influenzali e da raffreddamento.



ASPIRINA ACT C E ASPIRINA INFLUENZA E NASO CHIUSO

10 compresse effervescenti,
10 bustine



OFFERTA

sconto
del 15%

Antinfiammatorio e Antidolorifico per febbre e sintomi influenzali con Vitamina C.



OKI DOLORE E FEBBRE

12 compresse
effervescenti



-16%

7,00
5,90

Combate la febbre, i dolori influenzali e il mal di gola.



BE-TOTAL SCIROPPO

Flacone 200 ml



-15%

21,80
18,60

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



LATTOFERRINA 200 IMMUNO

30 stick,
30 capsule



-20%

31,00
24,80

Per stimolare le naturali difese dell'organismo.



**VITAMINA D3
1000 UI, 2000 UI**

30 film
orodispersibili



14,90
13,20

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



**POST-FLUDEC
PRONTO RECUPERO ORO**

12 stick,
gusti vari



12,90
10,32

Riduce la stanchezza, aiuta
il sistema immunitario,
equilibra la flora intestinale.



**ORSOVIT
VITAMINE PER BAMBINI**

60 caramelle
gomuose



9,90
8,70

Apporta vitamine in accordo
con i valori nutritivi
di riferimento, gusto frutta.



**ABOCA
METARECOD**

40 buste



31,50
28,00

Aiuta a riequilibrare
il colesterolo, i trigliceridi
e la glicemia.



**ARMOLIPID
PLUS**

60 compresse



**IMODIUM
2 MG**

12 compresse
orosolubili



15,75
11,90

Per il trattamento
sintomatico delle
diarree acute.



**LACTOFLORENE
PLUS**

20 capsule gastroresistenti



solo
42,00

Favorisce il controllo
del colesterolo e dei
trigliceridi plasmatici.



**BREXIDOL
14 MG**

8 cerotti medicati



solo
11,60

Fermenti lattici vivi probiotici,
con vitamina B e Zinco.



**VOLTAREN
EMULGEL 2% GEL**

Tubo 60 g



14,70
13,10

Stati dolorosi e infiammatori
di natura reumatica
o traumatica.



solo
18,90

Sollievo fino a 24 ore per
dolori reumatici e traumatici
di articolazioni e muscoli.



DICLOREUM UNIDIE 136 MG

5 cerotti medicati



18,20
14,90



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



FLECTOR UNIDIE 14 MG

8 cerotti medicati



22,90
17,90



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



ITAMI 140 MG

5 cerotti medicati



14,50
9,90



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



SWISSE CAPELLI, PELLE, UNGHIE

60 compresse



30,90
23,90



Integratore alimentare a base di Biotina, Zinco e Ferro.



KUKIDENT COMPLETE, EXPERT, PLUS

Vari formati



solo
10,50

Per protesi dentali, tenuta sicura per tutto il giorno.



POLIDENT GUSTO NEUTRO

Tubo 70 g



11,40
10,20



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



EUCERIN PH5 GEL DOCCIA DERMOPROTETTIVO

Flacone 200 ml



9,90
6,90



Deterge delicatamente e preserva le difese naturali della pelle.



PROFAR SEMPRE ASCIUTTO

72 salviettine detergenti



1,80
1,40



Salviette umidificate per la pulizia dei più piccoli, senza parabeni e alcool.



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

COLPHARMA AIR 100 FAMILY

Dispositivo per aerosolterapia



59,90
34,90



Potente e silenzioso, confortevole e sicuro, per tutta la famiglia.



LA FORMULAZIONE SPECIFICA PER PERSONE DAI 50 ANNI

NOVITÀ



PER L'EQUILIBRIO
DELLA FLORA
INTESTINALE



UNA FORMULAZIONE INNOVATIVA

25 miliardi di probiotici di 2 generi, 4 specie e 4 ceppi selezionati arricchita di Vitamina B12 e Calcio:

5

MILIARDI
di lactobacilli
L. rhamnosus, L. paracasei

VIT
B12

VITAMINA B12 (100% VNR*)
Per dare energia e rafforzare
il sistema immunitario
(* valori nutritivi di riferimento giornalieri)

20

MILIARDI
di bifidobatteri
B. animalis, B. breve

Ca

CALCIO
Per la normale funzione
degli enzimi digestivi

YOVIS
integratori

Integratore alimentare. Leggere attentamente le avvertenze.

ALFASIGMA



Gusto mio non ti conosco

L'umami è uno dei cinque gusti fondamentali che viene percepito dalle papille gustative come particolarmente appetitoso. Proprio per questo, sta diventando sempre più comune ritrovare le molecole che lo attivano – come il glutammato – nei cibi industriali, con la conseguenza che il nostro palato si sta disabituando sempre di più ai sapori naturali.

DI ILARIA LIBERTI

“Il cibo non ha più il sapore di una volta”. È uno degli argomenti più cari al nostro millennio e se ne sente parlare di continuo: tra l'agricoltura moderna che sacrificerebbe la qualità in favore della quantità, le mezze stagioni che non esistono più e che non permetterebbero alla terra di “lavorare a dovere” e i pesticidi utilizzati per salvaguardare i raccolti, la maggior parte delle persone è d'accordo nel dire che, qualunque sia la causa scatenante, **gli alimenti naturali non sono più saporiti come un tempo**. Tra le varie ipotesi in gioco però, ne esiste una a cui difficilmente si pensa perché si tratta di una scoperta relativamente nuova e, pertanto, sconosciuta ai più: **la crescente esposizione del palato all'umami, uno dei cinque gusti fondamentali presenti in natura** – insieme a dolce, salato, acido, amaro e per alcuni anche grasso – **e che viene percepito come particolarmente saporito e gradevole**, spingendoci a desiderare sempre di più quei piatti in grado di appagarlo a discapito degli altri percepiti insipidi e poco goduriosi.



CON LA CONSULENZA DI
GIANPAOLO USAI
Educatore alimentare



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.

ANCHE ALCUNI ALIMENTI NATURALI, COME LE PATATE E I POMODORI, CONTENGONO IL GLUTAMMATO, MA IN FORMA DIVERSA.



UMAMI, PIACERE DI CONOSCERTI!

È quello che deve aver pensato il professore di chimica all'università di Tokyo, Kikunae Ikeda che, interrogandosi sul sapore forte del brodo di alghe, ha condotto degli esperimenti che lo hanno portato a isolare la molecola del **glutammato monosodico (GMS)**, una di quelle capaci di scatenare l'umami. Questa parola giapponese, che in italiano si potrebbe tradurre con l'aggettivo "squisito", era stata utilizzata all'inizio solo per descrivere la singola particella studiata da Ikeda, ma **nel 2000 è intervenuta l'Università di Miami per mettere in luce il fatto che l'umami è un vero e proprio tipo di gusto**, identificando i ricettori della lingua che lo riconoscono insieme alle altre due molecole che lo attivano: **inosil-5 (IMP)** e **guanosin-5-monofosfato (GMP)**.

MA È DAVVERO QUESTO SCONOSCIUTO?

Se l'umami è determinato dalla presenza o meno di alcune molecole all'interno dei vari cibi, bisogna precisare che **alcuni le contengono naturalmente** – come ad esempio il pomodoro e le patate, ricchi di glutammato, o la carne di maiale con un elevato indice di inosina – mentre **in quelli industriali queste vengono aggiunte in dosi variabili durante i processi di produzione**.

La differenza tra i due scenari sta nel fatto che nel primo caso, le molecole si presentano legate agli amminoacidi formando un gruppo proteico complesso e questo permette al corpo di assimilare i nutrimenti più lentamente senza sovraccaricare il fegato. Nel secondo, si tratta di additivi puri che vengono inseriti sotto forma di "sale libero" e, di conseguenza, risultano più problematici per la digestione e per l'innalzamento dei valori di acido glutammico nel sangue.

Come (ri)conoscere le molecole

Se le etichette dei cibi industriali riportassero sempre la parola **glutammato**, scegliere con consapevolezza sarebbe molto più semplice, ma la realtà è che gli additivi vengono spesso citati utilizzando dei sinonimi. **Comunemente, sono le sigle E620 e E625 che ne indicano la presenza**, ma possono anche essere sostituite da **altri termini quali: spezie, aromi, estratto di lievito, proteine idrolizzate o grano fermentato**. In tutti questi casi è molto probabile che le pietanze siano state lavorate proprio per compiacere l'umami, alterando i sapori originari. Non solo: **quando queste voci appaiono all'inizio della lista degli ingredienti, significa che la percentuale degli esaltatori di sapidità è molto elevata** rispetto a quella delle altre componenti con il risultato di un cibo povero di valori nutrizionali ma molto appetitoso.

Lichtena® Crema

NUOVA
FORMULA CON



EFFICACIA
IMMEDIATA E
PROLUNGATA



UNA CREMA UNIVERSALE PER LA PELLE ARRABBIATA DEL BAMBINO

Dalla Ricerca Dermatologica Giuliani una **novità universale**: Lichtena crema per la pelle arrabbiata dei **bambini** ma anche di **tutta la famiglia**, contro **irritazioni, arrossamento, desquamazione, "pelle che tira", prurito, dermatite da pannolino**.

Una nuova formula con un complesso di ingredienti innovativo e altamente funzionale per un'efficacia potenziata e prolungata: **complesso OCTA-bee** (unione di Octa β -Sitosterolo e BEE bread) dall'elevato potere antiossidante e di rigenerazione tissutale; **Acido 18 β -Glicirretico** (derivato dalla liquirizia), veicolato con fosfolipidi, ad azione lenitiva.

La sua **nuova consistenza ricca, soffice e spumosa** si assorbe rapidamente e lascia la pelle morbida e nutrita. Usata al bisogno dona sollievo alla pelle arrabbiata fin dalle prime applicazioni, il suo utilizzo quotidiano aiuta a prevenire i meccanismi dell'iper-reattività cutanea.



UNA DIETA RICCA DI CIBI CONFEZIONATI
RISCHIA DI DISABITUARE IL GUSTO AL SAPORE
DEGLI ALIMENTI NON LAVORATI.

LE INDUSTRIE ALIMENTARI LA SANNO LUNGA

La funzione di queste molecole è semplice: **esaltare la sapidità e i sapori dei cibi confezionati** in modo da renderli particolarmente prelibati. E sì, da un lato il loro utilizzo è di fatto consentito dalle normative europee a tutela del consumatore perché le sostanze di cui si parla non sono di per sé dannose per l'organismo, ma dall'altro rischia di sfuggire uno dei risvolti più problematici connessi a questa pratica. Maggiore, infatti, sarà il consumo di alimenti industriali appositamente "formulati" per rispondere all'umami, maggiore sarà **il rischio di abituare il palato a questo tipo di gusto, finendo per trovare sempre meno gratificanti i cibi naturali**, con la conseguenza che il desiderio verso i primi continuerà ad aumentare a scapito dei secondi. Per questo, quando si indulgia in una dieta ricca di cibi confezionati – patatine, snack salati, piatti pronti –, è molto probabile che l'assaggio di un brodo fatto in casa o semplicemente di un ortaggio, ci lascerà con l'amaro in bocca perché non ritroveremo più quei sapori sfiziosi a cui ormai non siamo in grado di rinunciare.

Buono a sapersi

3 CONSIGLI PER TORNARE
AI SAPORI ORIGINARI

01

FARE IL DADO IN CASA

Il dado da brodo è uno degli alimenti con **più glutammato in commercio**; iniziare a prepararlo in casa aggiungendo i propri odori preferiti è un'ottima alternativa per ridurne le dosi.

02

PUNTARE TUTTO SULLE SPEZIE

Non c'è solo il sale per dare sapore: le spezie sono alleate preziose per rendere **più gustose le ricette** e possono essere combinate tra loro per sperimentare varianti sempre nuove.

03

OPTARE PER SNACK NATURALI

Sostituire le patatine con le **chips fatte in casa** o con un ricco pinzimonio può essere un'idea per godere di un momento sfizioso ma più salutare.

Piacere di *assaggiarti*

La fase orale dei bambini è una partita che da sempre divide i genitori creando due schieramenti: uno più permissivo, che consente ai bebè di “assaggiare” tutto, e uno più rigido. Per affrontarla nel modo giusto, senza rischiare di perdere la serenità, ci sono diverse cose da conoscere e da mettere in pratica per portare a casa la vittoria.


DI ILARIA LIBERTI

Nasce, cresce... mette in bocca tutto ciò che trova. Si potrebbe rivisitare così lo slogan di una nota marca di pannolini, per renderla effettivamente calzante con quello che accade ai bambini nei loro **primi mesi di vita**, durante i quali vengono investiti dall'irrefrenabile **esigenza di assaggiare** ogni cosa. All'inizio, quando ancora passano le giornate in braccio ai genitori, avendo a portata di gengive solo quello che i grandi mettono loro a disposizione; poi, una volta che arriva il momento in cui sono in grado di gattonare in autonomia, avventandosi su tutto quello che attraversa il loro cammino a quattro zampe. È questa una delle prime sfide da affrontare per le neomamme e i neopapà e che potrebbe metterli in difficoltà, soprattutto se alle prese con il primo bebè. Di solito, infatti, di fronte al manifestarsi della cosiddetta **“fase orale”** si formano due squadre avversarie: quella a favore **dell'esplorazione incondizionata**, in cui si lascia il bambino libero di “assaggiare” gli oggetti e quella che invece tiene **controllato** il bebè evitandogli qualsiasi contatto con superfici che non siano immacolate e iper-sicure. Come fare dunque a scegliere per quale tifare?



CON LA CONSULENZA DEL
DOTT. **ARRIGO SELLI**

Pediatra



**La fase orale
è sempre
una partita
impegnativa
per i genitori
che non sanno
se lasciare il
bimbo libero di
“assaggiare”
o tenerlo sotto
controllo.**

*Sempre
Asciutto*[™]

ULTRA

PANNOLINI ANATOMICI



BARRIERE PROTETTIVE
TIENI TUTTO



SUPER ASSORBENTE
E ULTRA DRY



ULTRA MORBIDO
A CONTATTO
CON LA PELLE



SENZA PROFUMO



DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO



TAGLIE	MINI	MIDI	MAXI	JUNIOR	EXTRA
CONFEZIONE	3/6 kg	4/9 kg	7/18 kg	11/25 kg	15/30 kg

I pannolini **Sempre Asciutto Ultra** hanno un rivestimento morbido come una carezza che regala al tuo bambino la piacevole sensazione di indossare una normale mutandina.

Ipoallergenico e **traspirante** garantisce la massima protezione alla delicata pelle del tuo bambino. I pannolini **Sempre Asciutto Ultra** sono realizzati con **materiali speciali super assorbenti**. I nuovi **filtranti ultra dry**, permettono di assorbire grandi quantità di pipì e pupù e di far sentire il tuo bambino sempre asciutto.

MONOPACCO
€ 4,30

BIPACCO
€ 7,90

STERILIZZARE TUTTO CIÒ CHE PASSA PER LA BOCCA DEI NEONATI PUÒ PREDISPORLI ALLO SVILUPPO DI ALLERGIE IN ETÀ ADOLESCENZIALE.

IL CALCIO DI INIZIO: PERCHÉ I BAMBINI ASSAGGIANO

Facciamo time-out per un secondo e partiamo da una questione fondamentale: ogni volta che lo scricciolo di casa mette in bocca qualcosa, non lo fa solo per giocare ma perché in lui si manifesta un'esigenza fondamentale, quella di iniziare a **conoscere ciò che lo circonda**. Soprattutto nei primi mesi di vita, infatti, la sensibilità della **cavità orale** e delle zone limitrofe è decisamente superiore rispetto a quella delle mani e anche per quanto riguarda il controllo vale la stessa considerazione in quanto il bambino è in grado di esercitarlo con maggiore consapevolezza su **bocca e lingua** rispetto alle altre parti del corpo.

È per questo che si tratta di un momento cruciale per la sua crescita, e per lo sviluppo del suo **sistema immunitario**, che assorbe gran parte delle attenzioni e delle preoccupazioni dei neogenitori e che ha bisogno di essere gestito in modo da preservare l'equilibrio di piccoli e grandi.

I bambini hanno maggior controllo e sensibilità nella bocca e nella cavità orale rispetto alle altre zone del corpo e la utilizzano per scoprire ciò che li circonda.



TEAM STERILIZZAZIONE VS TEAM DISINFEZIONE

La mossa vincente sta nel fare le dovute distinzioni tra **due scuole di pensiero**: quella che vorrebbe rendere tutto a prova di batteri, seguendo la strada della **sterilizzazione** – della serie che se il ciuccio cade per terra l'istinto è quello di correre in cucina a bollirlo –, e quella che invece incoraggia qualche strappo alla regola limitandosi alla **disinfezione** – quando di fronte allo stesso scenario “è sufficiente una sciacquata e via”. A qualcuno potrebbero drizzarsi i capelli al solo pensiero, ma è importante non farsi prendere dall'ansia e accompagnare il piccolo di casa attraverso questa fase di esplorazione permettendogli, da questo punto di vista, un più ampio margine di **autonomia**. Diversi studi hanno infatti dimostrato come i bambini cresciuti in ambienti pressoché sterili, abbiano mostrato una **predisposizione a sviluppare allergie** in età adolescenziale. Viceversa, quelli entrati a contatto fin da subito con oggetti “contaminati” si sono rivelati complessivamente **più sani**.

ANCHE LO SVEZZAMENTO DEVE SEGUIRE ALCUNE
REGOLE PER ESSERE SVOLTO IN SICUREZZA PER
LA SERENITÀ DI GRANDI E PICCOLI.

Giocarsela in casa

QUANDO CI SONO DEI PICCOLI PER CASA, ESISTONO UNA SERIE DI ACCORGIMENTI CHE SI POSSONO ADOTTARE CON POCO SFORZO PER PERMETTERE UN'ESPLORAZIONE SICURA.

SÌ

Separare zona giorno e zona notte in modo da evitare il contatto con i vestiti indossati all'esterno e preservare il più possibile gli ambienti del riposo.

NO

Disinfettare con la saliva. Se il ciuccio cade per terra non bisogna pensare che passarlo in bocca lo disinfetti. Basta qualche secondo sotto acqua corrente.

SÌ

Togliersi le scarpe all'ingresso per avere la certezza che il pavimento sia a prova di bambino e lasciarlo più libero di esplorare.

NO

Lasciare in giro oggetti piccoli. Ok l'esplorazione a campo libero, ma è bene eliminare tutto ciò che, se ingoiato, espone al rischio di soffocamento.



VINCERE FACILE CON LO SVEZZAMENTO

Se dall'assaggio si passa poi al pasto vero e proprio, a prescindere dal tipo di svezzamento adottato – quello **con le pappine** o **l'autosvezzamento con il cibo dei grandi** – ci sono alcuni punti saldi da tenere in considerazione. In primo luogo, è importante escludere il **sale** e lo **zucchero** nei primi tre anni di vita per evitare il sovraccarico dei reni e la formazione di carie. È poi opportuno lasciare in panchina l'idea che la **saliva dei genitori** sterilizzi le pietanze del piccolo: se qualcosa tocca il pavimento è preferibile sciacquarlo sotto l'acqua corrente. Infine, si deve prestare attenzione al **condividere il piatto** se si adotta l'autosvezzamento: nei primi mesi di vita i bimbi tendono a imitare sempre quello che vedono e osservare i grandi mangiare alcuni alimenti "proibiti" potrebbe dare il cattivo esempio.

Dall'assaggio al pasto in sicurezza

ECCO QUALCHE PICCOLO ACCORGIMENTO PER UN AUTOSVEZZAMENTO DA FUORICLASSE CHE ALLONTANA IL RISCHIO DI SOFFOCAMENTO, TANTO TEMUTO IN QUESTA FASE.



ALIMENTI DEI CAMPIONI

Via libera ai **cibi morbidi** come i formaggini, le verdure bollite e/o frullate, la pastina e la frutta grattugiata. Quelli solidi, per raggiungere un buon grado di sicurezza, devono invece essere **tagliati a listarelle** o perpendicolarmente in modo da permettere al bambino di gestirli in autonomia.

ALIMENTI DA CARTELLINO GIALLO

I **frutti che contengono il nocciolo** che deve sempre essere tolto prima di proporli e anche la **frutta secca** che, essendo molto piccola, rischierebbe di essere ingoiata per intero bloccandosi durante la deglutizione. Il pericolo si può arginare tritandola in modo da inserirla nella dieta ma in totale tranquillità.



ALIMENTI DA CARTELLINO ROSSO

Tutti quelli che cambiano consistenza con la cottura come la mozzarella che diventa **filante** con il calore e quelli particolarmente **appiccicosi** come gli gnocchi di patate che potrebbero attaccarsi al palato e ostruire la faringe.

Ti si legge *in faccia*

La nostra mimica facciale può raccontare di noi molto di più di quello che siamo in grado di comunicare con le parole. Attraverso gli esperimenti di Paul Ekman, il suo più grande studioso, vediamo insieme come si possono interpretare le diverse espressioni e i campi in cui ci si serve della lettura del linguaggio non verbale.

DI LAURA POLLINI

A chi non è mai capitato di ricevere un regalo indesiderato da una persona cara e, per non ferirla, di mentire spudoratamente fingendo che fosse la cosa più bella del mondo? "Ah sì, mi serviva proprio" "È perfetto per me" "Grazie di cuore, non so come hai fatto a indovinare il mio stile", sono tra le frasi di rito che si utilizzano spesso in una circostanza del genere per rassicurare verbalmente il nostro interlocutore mentre non consideriamo che nello stesso momento, il nostro volto potrebbe comunicare tutt'altro.

La mimica facciale, infatti, e in generale **il modo in cui gesticoliamo e muoviamo il corpo**, sono in grado di **esprimere le nostre emozioni e sensazioni** in modo sincero e senza filtri a prescindere da quello che vogliamo trasmettere a parole. Per questo, basta anche solo una bocca leggermente inclinata o aperta, un naso corrucciato o uno sguardo stretto per rivelare quello che si prova in un determinato momento anche se l'intenzione è quella di nascondere.



IL MODO DI MOSTRARE APERTAMENTE LE EMOZIONI HA A CHE FARE CON LA CULTURA DI OGNI PAESE E DELLE DIVERSE SOCIETÀ.



IL PROLOGO DEL LINGUAGGIO NON VERBALE

Se la mimica del volto traduce in espressioni le nostre emozioni, c'è da dire che queste hanno a che fare con il retaggio culturale in cui si cresce e il modo di manifestarle può cambiare a seconda delle circostanze come dimostrato da **Paul Ekman**, psicologo statunitense e pioniere nella lettura del linguaggio non verbale. Mettendo infatti **a confronto un campione di persone provenienti dal Giappone e dall'America** a cui veniva chiesto di osservare un filmato contenente elementi stressanti, Ekman ha constatato che i giapponesi faticavano a mostrare delle reazioni visibili in presenza dello sperimentatore, mentre il loro volto si lasciava andare se venivano lasciati soli. Gli americani erano invece inclini a manifestare il loro disagio in entrambe le situazioni. Questo perché le due culture sono profondamente diverse e condizionano il modo in cui le emozioni vengono portate alla luce.

IL CAPITOLO DELLA PAPUA NUOVA GUINEA

Il vero capitolo iniziale che ha gettato le fondamenta nella decodifica delle emozioni risale al 1967, anno in cui Ekman si è recato in Papua Nuova Guinea per studiare i Fore, un popolo indigeno che non aveva mai avuto contatti esterni e quindi privo di influenze da parte dei Paesi civilizzati. Il risultato degli esperimenti condotti ha portato a identificare sei emozioni di base – **rabbia, paura, tristezza, disgusto, felicità e stupore** – che apparirebbero all'uomo in maniera innata e che si manifesterebbero sempre nello stesso modo con delle espressioni facciali precise che sono state catalogate da Ekman e che vengono utilizzate ancora oggi per attività di pubblica utilità, come all'interno di indagini investigative o al fine di prevenire un crimine.

Due famose messe in scena

Le potenzialità del linguaggio non verbale hanno prestato il fianco anche a **diverse produzioni televisive e cinematografiche**. Le più celebri sono state realizzate insieme al professor Ekman che ha partecipato alla sceneggiatura sia della nota serie tv *Lie to me* – un approfondimento a puntate delle vicende del Dottor Cal Lightman, un luminare del linguaggio non verbale che lavora a stretto contatto con le forze dell'ordine per aiutarle a risolvere casi di criminologia – e del cartone animato di Walt Disney *Inside out* – un racconto che ha come protagoniste proprio le emozioni di una ragazzina di 11 anni impersonificate sotto i nomi di Rabbia, Tristezza, Gioia, Paura e Disgusto.

LEGGERE TRA LE RIGHE 2.0

Negli ultimi anni, sulla base degli studi del professor Ekman, sono state realizzate delle **tecnologie avanguardistiche in grado di rilevare le diverse espressioni del viso** come il software Face Reader – usato negli aeroporti per individuare i passeggeri con atteggiamenti sospetti e sventare possibili attacchi terroristici – e l’ETaC (Evaluating Truthfulness and Credibility) che serve a valutare la credibilità delle persone in svariati contesti, come ad esempio in ambito giudiziario per capire se un testimone sta dicendo il vero. Questi sistemi permetterebbero una valutazione ancora più accurata del “semplice” occhio umano e soprattutto sono in grado di mettere a disposizione questo tipo di “scienza” anche alle persone e alle istituzioni che non la padroneggiano.

Il linguaggio non verbale può essere utile per capire cosa pensa davvero chi abbiamo davanti e viene sfruttato in diversi ambiti come quello giudiziario e criminologico.

Le emozioni come un libro aperto

ECCO COME RICONOSCERE LE REALI EMOZIONI DI CHI ABBIAMO DAVANTI, NONOSTANTE QUELLO CHE DICE O NON DICE, SULLA BASE DELLE SUE ESPRESSIONI FACCIALI:



RABBIA

- Sopracciglia corruciate
- Sguardo fisso
- Bocca serrata



PAURA

- Sopracciglia sollevate e unite
- Labbro superiore sollevato e proteso da un lato



TRISTEZZA

- Palpebra calante
- Sguardo assente
- Bocca rivolta in giù



FELICITÀ

- Palpebre socchiuse
- Labbra sorridenti aperte o chiuse



DISGUSTO

- Occhi strizzati
- Labbro superiore sollevato



STUPORE

- Sopracciglia sollevate
- Occhi spalancati
- Bocca aperta

MUOVIAMOCI!





Danzare guancia a guancia

I balli di coppia sono un ottimo modo per tenere allenati il corpo e il cuore. Ecco i benefici per chi li pratica.

DI PAOLA FRANCIA

Fin dalle sue origini, nelle società primitive, la danza ha sempre rappresentato un rituale fondamentale per la comunità, strettamente connesso alle funzioni vitali dell'uomo, al **potere**, alla **salute** e alla **fertilità**. Capace di esorcizzare le forze della natura, la danza aveva in sé un profondo significato simbolico di guarigione, in cui l'anima traeva **felicità** e **benessere** dal movimento del corpo. E non c'era avvenimento importante della vita quotidiana che non venisse celebrato attraverso questo **rito collettivo**, come attestano le numerose pitture rupestri risalenti al Paleolitico.

Tornando ai giorni nostri, la danza, o per meglio dire, il **movimento** del corpo, ha mantenuto il suo significato e la sua capacità di indurre benefici non solo per il corpo, ma anche per la mente. Tant'è che la danzaterapia – detta anche danzamicoterapia – utilizza la musica e il movimento come mezzo terapeutico.

Una pratica che si basa sul principio **olistico** dell'unità bio-psico-spirituale dell'uomo e ha nella fisicità il suo elemento fondamentale in cui le **emozioni** fluiscono attraverso il ballo.

NOVITÀ

SOLIDEA®

BAMBOO BE YOU

Icon

15/21 mmHg

OUTDOOR USE



Effetto push-up

Esclusivo trattamento di benessere
per tutto il giorno e adatto ad ogni tuo outfit.

Leggings coprente ed **elasticizzato a compressione graduata 15/21 mmHg**.
Ideali per l'uso esterno, durante l'attività quotidiana e sportiva.



Il filato di bambù dona al capo una eccezionale morbidezza. Grazie alle caratteristiche della fibra naturale il leggings mantiene una perfetta traspirazione e un'ottimale termoregolazione.



Indicato per la gestione e l'alleviamento del ritorno venoso e linfatico, per prevenire uno o più disturbi della circolazione (p. Es., Edema, trombosi venosa profonda (TVP), varicosi, linfedema).


green attitude
Solidea ama l'ambiente. E tu?
Solidea tutela il tuo benessere
e quello del pianeta.



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

I BALLI DI COPPIA MIGLIORANO LA PRESTAZIONE FISICA MA ANCHE LA SINTONIA DEI PARTNER E LA LORO COMPLICITÀ.

DANZARE PER DARE FORMA ALL'INCOSCIO

Un pioniere in questo campo fu Gustave Jung, quando suggeriva che le modalità espressive del corpo sono una tra le molteplici possibilità di dare forma all'inconscio.

Secondo un esperimento pubblicato su *Science Direct*, durante la danza si producono **endorfine**, sostanze che aumentano il senso di benessere ed euforia e migliorano il tono dell'umore. Ballare abbassa la **pressione arteriosa**, soprattutto causata dallo stress e, come tutte le attività fisiche coordinate e continuative, contrasta la perdita di **tono** e di **forza** nei muscoli, per questa ragione può essere anche una alternativa alla palestra.

PASSO DOPO PASSO, SI RICONQUISTANO EQUILIBRIO E FEELING

Attraverso la danza, quindi, è possibile raggiungere una sorta di **equilibrio** personale che consente di **vivere meglio** la quotidianità, un benessere fortemente legato all'armonia nella sfera personale, lavorativa e relazionale, in particolare nella relazione di coppia. Non c'è quindi da stupirsi se tanto successo hanno i corsi e i **balli di coppia**, di ogni tipo e genere. Secondo i dati Istat, sono circa due milioni gli italiani che frequentano scuole di ballo, per distrarsi, divertirsi ma anche per sperimentare, nel caso dei balli di coppia, una **sintonia** e un **feeling** che avvicina il corpo attraverso la musica e il movimento. Non tutti i balli sono uguali: ognuno ha le proprie peculiarità. Si va dai balli più sensuali a quelli più classici e ce n'è per tutti i gusti. I benefici del ballo di coppia sono molti, perché aiutano a rafforzare la relazione favorendo la **complicità** tra i partner, soprattutto nel caso di alcuni balli noti per la loro **sensualità** in cui il contatto fisico diventa più **"intimo"**, ravvivando la passione.



Mettersi in ballo, in due

CON IL BALLO SI PUÒ GODERE DI TANTI TIPI DI BENEFICI.

- 01** **Modellare i muscoli** ed entrare in **sintonia** con il proprio partner.
- 02** **Bruciare** dalle 450 alle 600 **calorie in 1 ora.**
- 03** **Migliorare la postura**, la coordinazione e il tono dell'umore.
- 04** **Scaricare lo stress** e raggiungere un **equilibrio psico-fisico.**
- 05** Conservare la **densità ossea** e **prevenire l'artrosi.**

DIMMI COME BALLI E TI DIRÒ CHI SEI

A PARTIRE DAI BALLI LATINO-AMERICANI CHE SI CARATTERIZZANO PER MOVIMENTI E REGOLE BEN PRECISE IN OGNI STILE DI DIVERSA PROVENIENZA, FINO AI BALLI DI SALA ROMAGNOLI CONOSCIUTI PER LA LORO VIVACITÀ: OGNI BALLO È A SÉ PROPRIO COME LE COPPIE CHE SCELGONO DI PRATICARE DANZA INSIEME.

ECCO QUALCHE INFORMAZIONE SUI PIÙ FAMOSI PER SCEGLIERE CON CONSAPEVOLEZZA E PARTIRE COI PIEDI GIUSTI.



Salsa

Perfetta per due **partner affiatati** e pieni di energia, necessaria a replicare tutte le figure scenografiche e spettacolari di questo ballo di cui esistono diversi stili. Tra i più famosi, quello cubano, venezuelano, colombiano e il New York Style del film Dirty Dancing.



Bachata

Per le coppie appassionate che amano le **sfide da affrontare insieme**. Questa danza di origine caraibica è perfetta per stimolare il sex appeal a ritmo di musica con movimenti delicati ma intensi che alzano l'asticella della sintonia e della resistenza fisica.



Cha cha cha

Da provare se il desiderio dei partner è quello di **divertirsi** e di buttarsi in una danza ritmata. Il cha cha cha, di origini cubane, si compone di soli tre passi che richiedono una forte coordinazione della coppia e tantissima musicalità.



Paso doble

Adatto a quelle coppie che vivono per **litigare e fare pace**. Il paso doble, nato in Spagna nel XX secolo, deve infatti simulare – sia in volto che attraverso l'esecuzione dei passi – la rivalità tra toro e torero in un gioco di intensa seduzione.



Valzer

Per le unioni che ricercano il **gusto d'altri tempi** anche in sala da ballo. Il valzer è una danza di provenienza austriaca che conserva un fascino antico tutto suo e che richiede coordinazione e sintonia per essere eseguito al meglio.



Tango

Per quelle unioni che non temono di alzare l'asticella e per cui la **sintonia** viene **prima di tutto**. Il tango è infatti una danza fatta anche di improvvisazione; per questo, per un risultato ottimale, è necessario fidarsi del partner e lasciarsi travolgere dalla musica sensuale.



Liscio

Per quelle coppie che hanno **voglia di cambiare ogni giorno**. Il liscio – nato in Romagna e chiamato così per l'usanza di strisciare i piedi – comprende infatti tanti stili diversi, dal più lento al più veloce, dal più ritmato al più strumentale per un'esperienza sempre diversa.

Ritorno alle origini?

Decidere se alimentare i propri animali seguendo la dieta BARF o un regime tradizionale non è una cosa semplice né per i padroni, né per i veterinari. Entrambi presentano infatti diversi pro e contro che è meglio conoscere per preservare la salute e il benessere dei nostri amici a quattro zampe.

DI ILARIA LIBERTI

Alimentazione classica o BARF? Questo è il dilemma che spesso divide veterinari di tutto il mondo in una battaglia all'ultimo "sangue". La prima e più conosciuta, solitamente a base di crocchette o scatolette, viene criticata perché priverebbe gli animali domestici anche dell'ultimo barlume di istinto di sopravvivenza. La seconda, fatta di ossa, carne cruda e frattaglie, sarebbe invece nell'occhio del ciclone per i rischi derivanti da un'alimentazione così "selvaggia" soprattutto negli animali di piccola taglia. Insomma, diversi i pro e i contro attribuiti a ciascuna delle due strade, entrambe caratterizzate dalla presenza di diverse peculiarità che è bene conoscere in modo da garantire la miglior scelta possibile – qualunque essa sia – alle nostre estensioni a quattro zampe.

Entrambe le alimentazioni hanno pro e contro: si tratta di scegliere tra ossa, carne cruda e frattaglie da un lato e crocchette e umido dall'altro.





GLI ANIMALI DI PICCOLA TAGLIA SONO PIÙ DELICATI E HANNO BISOGNO DI MAGGIOR ATTENZIONI RISPETTO A QUELLI MEDIO-GRANDI.

ANDIAMO ALL'OSSO DELLA BARF

BARF è l'acronimo di *Bones and raw food* (letteralmente ossa e carne cruda) e, come suggerisce anche il nome, si tratta di una dieta che propone un vero **ritorno alle origini**, simulando quelle condizioni alimentari che gli animali affronterebbero **in natura** e facendogli quindi trovare nella ciotola non più umido e crocchette, ma interi pezzi di **carne non lavorata**, frattaglie e cereali integrali, in una proporzione variabile che di solito si attesta sull'80% di origine animale e il 20% di origine vegetale. In più, per replicare la privazione di cibo tipica della vita da cacciatore, una volta alla settimana è previsto **un giorno di digiuno** in cui alle bestiole è consentito solamente bere. Tutto questo, dicono i sostenitori della BARF, a beneficio della salute dei nostri amici a quattro zampe che già dalla prima settimana presenterebbero dei miglioramenti nelle prestazioni fisiche, nell'energia e nella lucentezza del mantello.



PERCHÉ ALCUNI LA FANNO A BRANDELLI

In realtà non tutti sono d'accordo nell'affermare che la BARF è un regime alimentare più sano rispetto a quelli industriali; ci sono anzi **molti veterinari** che non la ritengono nemmeno un'alternativa sicura ma un rischio per i pelosi di casa. Il problema, secondo questa scuola di pensiero, è che sì: è vero che gli animali **nascono come predatori**, ma da molti anni a questa parte cani e gatti **si sono evoluti** al nostro fianco a tal punto da non avere quasi più niente in comune con i loro antenati e quindi, ingerire interi pezzi di carne cruda e ossa potrebbe provocare **diversi rischi nella deglutizione** o causare la perforazione di un organo a causa dei frammenti ossei. Questo non succederebbe invece con le classiche pietanze confezionate che, oltre ad essere appositamente studiate per favorire il giusto apporto di nutrimenti per ogni specie e a ogni età, sarebbero prive di rischi sia alla masticazione che al transito, sebbene in molti casi si tratti di cibo di scarsa qualità e con una certa dose di conservanti e ingredienti per i quali lo stomaco di cani e gatti non sono predisposti. Cosa fare dunque? Ecco qualche consiglio per orientarsi.

Mangia, Preda, Ama.

Se la BARF può sembrare una dieta per i più forti di stomaco, sia tra i padroni che tra gli animali, esiste un regime alimentare **ancora più estremo** che prevede la somministrazione di **prede intere** che i pet devono porzionare a seconda del loro fabbisogno proprio come dei cacciatori. Secondo il **modello PRAY** quindi, l'ideale sarebbe procurarsi **diversi tipi di carcasse a settimana**, in modo da alternare il più possibile il tipo di proteine, e lasciarle in giardino o in casa in modo da farle trovare dai diretti interessati per cibarsene.

Per chi è a caccia di consigli



BARF

01 USARE IL CERVELLO

Ma anche il cuore, i polmoni e qualsiasi frattaglia ci sia a disposizione. Molti pensano che basti dare della carne cruda ai propri animali, ma escludendo le interiora, molti **nutrimenti per loro indispensabili andrebbero dispersi**.

02 NON SEGUIRE IL BRANCO

Trattandosi di una questione legata alla salute, è sempre meglio **farsi seguire da un veterinario specializzato** in questo tipo di alimentazione, in modo da capire cosa fare e cosa no, per agire in tutta sicurezza.

Alimentazione classica

01 LEGGERE LE ETICHETTE

A parità di prodotti, è bene **diffidare di quelli che mettono i cereali al primo posto** perché questi saziano velocemente ma non forniscono a cani e gatti le proteine di cui hanno bisogno per affrontare la giornata.

02 OCCHIO ALLE BUSTINE DI UMIDO

Ne esistono infatti di **due tipologie**, una è **un alimento a tutti gli effetti** e può sostituire un pasto, l'altra fa parte dei cosiddetti **alimenti complementari** e può essere utilizzata per integrare la dieta dei pelosetti ma non come cibo vero e proprio.



Che gusto sei?

Scopri lo con il nostro test

SI SA, NELLA VITA OGNUNO HA I SUOI GUSTI E QUESTO VALE PER TUTTI GLI ASPETTI DELLA QUOTIDIANITÀ. MA SE RIBALTASSIMO IL MODO DI DIRE, SI POTREBBE AFFERMARE CHE LA NOSTRA PERSONALITÀ PUÒ ESSERE DESCRITTA ATTRAVERSO I SAPORI CHE SI ATTRIBUISCONO AL CIBO: DOLCEAMARO, SALATO AL PUNTO GIUSTO O PICCANTINO E SPEZIATO. SCOPRI DI COSA SAI CON IL NOSTRO TEST.

01 PER TE UNA BEVANDA CALDA SIGNIFICA:

- A) Solo una parola: cioccolata.
- B) Un bel caffè.
- C) Un bicchiere di vin brulè, per favore!

04 IN FATTO DI AMICI:

- A) Mi do senza riserve.
- B) Ci sono per loro se ci sono per me.
- C) Più ce n'è meglio è.

02 IL MATTINO:

- A) Ha l'oro in bocca.
- B) Mi piace solo nei week end.
- C) Se non metto la sveglia non esiste.

05 IL TUO PASTO PREFERITO:

- A) La colazione.
- B) Pranzo, cena, non importa: purché si mangi!
- C) Aperitivo con un sacco di cose sfiziose.

03 SE DOVESSI DEFINIRTI CON UN AGGETTIVO:

- A) Disponibile.
- B) Solo uno?
- C) Esuberante.

06 IL TUO AMORE IDEALE:

- A) Romantico e sognatore.
- B) Con i piedi per terra.
- C) Avventuroso e passionale.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE A DOLCE/AMARO

Il lato dolce che è in te tende a mettere sempre le esigenze degli altri al primo posto, l'amaro è ciò che ti fa rimanere male se queste attenzioni non sono ricambiate. La tua indole abituaria ti spinge spesso a rimanere entro i confini che conosci, ma quando arriva il momento, **sai correre i tuoi rischi per ottenere quello che vuoi.**

07 SE FOSSI UN ELEMENTO:

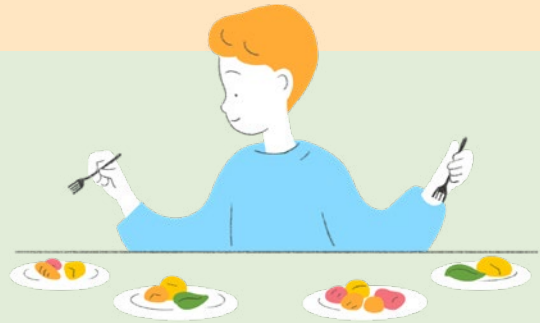
- A) Acqua.
- B) Terra.
- C) Fuoco.

08 PER TE IL LAVORO È:

- A) Il più delle volte un sacrificio.
- B) Necessario.
- C) Una sfida.

09 SE POTESSI CONOSCERE IL TUO FUTURO:

- A) Lo farei subito.
- B) Non lo so, mi farebbe paura.
- C) Mai e poi mai! Preferisco il mistero.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE B SALATO AL PUNTO GIUSTO

La vita è il tuo buffet personale e cerchi sempre di metterti nella posizione di scegliere tra quante più alternative possibili. A volte proprio questo aspetto si traduce nell'incapacità di prendere delle decisioni ma con la giusta spinta **sai trovare la fermezza che serve per scegliere la strada giusta per te.**



MAGGIORANZA DI RISPOSTE C PICCANTINO E SPEZIATO

Sei un concentrato di energia e calore travolgente, sia quando fai qualcosa in solitaria che in compagnia. Per te ogni giorno deve avere un sapore diverso da quello precedente perché è proprio la monotonia ciò che ti spaventa di più. **Sai quello che vuoi ottenere e non ti fermerai finché non sarai soddisfatto.**

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 DI **IGIENE ORALE**.



MASTICARE I CHEWING GUM ALLO XILITOLO AIUTA A PREVENIRE LE CARIE?

VERO. Uno studio dell'Università di Milano condotto su un campione di bambini in età prescolare, ha dimostrato che quelli abituati ad abbinare il chewing gum allo spazzolino avevano l'82% di possibilità in meno di sviluppare carie. Questo perché da un lato **l'atto della masticazione stimola la produzione di saliva** che, grazie alla presenza di diverse sostanze antibatteriche al suo interno, è in grado di proteggere i denti in modo naturale. Dall'altro, **i batteri** responsabili della formazione di carie, che normalmente si cibano degli zuccheri, **vengono arrestati dallo xilitolo** delle gomme da masticare: un tipo diverso di zucchero di cui non sono in grado di cibarsi e che ne impedisce la proliferazione contribuendo al benessere di bocca, denti e gengive.

LAVARSI I DENTI SUBITO DOPO I PASTI FA BENE?

FALSO. Anche se il presupposto di una sana e corretta igiene orale è quello di lavarsi i denti almeno tre volte al giorno (di solito dopo colazione, pranzo e cena), **farlo immediatamente dopo i pasti non solo non apporterebbe alcun beneficio**, ma secondo quanto riportato dall'Academy of General Dentistry statunitense, potrebbe anzi causare dei risvolti indesiderati indebolendo lo smalto e predisponendo la formazione di carie e altri disturbi. Diversi alimenti, infatti, soprattutto se acidi o ricchi di zucchero – come ad esempio gli agrumi, alcuni tipi di verdura e le bibite gassate –, una volta masticati finiscono per attaccarsi alla dentatura e il rischio è che il gesto della spazzolatura possa far penetrare le sostanze ancora più in profondità. Per evitare questo inconveniente, una buona prassi può quindi essere quella di **aspettare più o meno mezz'ora dopo aver mangiato** in modo da dare sufficiente tempo alla bocca di ripristinare il suo pH naturale ed evitare in questo modo di danneggiare la struttura dei denti.



NOVITÀ

POST-FLUDEC

PRONTO RECUPERO ORO

E riparti di slancio dopo raffreddore e influenza o forte stress.



GUSTO AGRUMI



GUSTO FRUTTI DI BOSCO

Vitamine B6, B9 e B12 riducono stanchezza e affaticamento

Vitamina C e Selenio contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario

Magnesio e Potassio reintegrano i sali minerali persi

Prebiotici FOS favoriscono l'equilibrio della flora intestinale



DA USARE SENZ'ACQUA O CON ACQUA

 **Angelini**
Pharma

Gli integratori non vanno intesi come sostitutivi di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

VIVIN TOSSE COMPLETE



3in1 TOSSE SECCA
TOSSE GRASSA
MAL DI GOLA



**NASO CHIUSO?
PROVA**

ACQUA di SIRMIONE®

**UNA VERA FORZA
DELLA NATURA.**

**SCIoglie il MUCO
LIBERA IL NASO
IDRATA LA MUCOSA
ELIMINA VIRUS E BATTERI**

**100%
NATURALE**



A. MENARINI

