

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

ANTONIO GUIDA
DONARE VITA

Salute tech

UN GEMELLO
CI SALVERÀ

Piccoli grandi passi

SCEGLIERE
L'ADOZIONE

Dimmi cosa mangi

ALLA RICERCA
DEL FERRO

Di sangue e di cuore

UN NUMERO DEDICATO AL SANGUE
E AI LEGAMI CHE CREIAMO CON GLI ALTRI.

DIC 24 / GEN 25

#15

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

Con **CORYFIN** puoi spegnere

MAL DI GOLA

TOSSE

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



Chiedi maggiori informazioni al tuo farmacista di fiducia



06

COVER STORY
ANTONIO GUIDA
Donare vita



28

DONI DI NATURA
Quando il volto si arrossa



44

ALLO SPECCHIO
Christmas Blues

5 EDITORIALE

Di sangue e di cuore

6 COVER STORY

Donare vita

12 SALUTE SENZA ETÀ

Sani fin nel midollo

18 FOCUS

Il sangue non mente

24 SALUTE TECH

Un gemello ci salverà

28 DONI DI NATURA

Quando il volto si arrossa

38 DIMMI COSA MANGI

Alla ricerca del ferro

44 ALLO SPECCHIO

Christmas Blues

50 PICCOLI GRANDI PASSI

Scegliere l'adozione

56 MUOVIAMOCI!

Legati a doppio filo

60 ANIMALI A CHI?

Natale da mordere

65 METTITI IN GIOCO

Trova i legami tra le lettere con le parole intrecciate

66 COSA C'È DI VERO

Le domande e i dubbi sui gemelli

Dicembre 2024 - Gennaio 2025
Anno III - n° 5

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

Elena De Tullio, Ilaria Liberti,
Sara Mazzotti, Maria Neri

Fotografie

Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici

Maura Bozzali, Roberta Catenaro,
Claudio Cerchione, Silvia Donati,
Mauro Rofani

Stampa

Pigini Group
Via Breccie, 96
60025 Loreto (AN)

NUOVO


ZARBEE'S®

ISPIRATO DALLA NATURA®

Per prenderti cura della tua famiglia

Calma
la tosse

Supporta
le difese
immunitarie



Zarbee's Sciropo Tosse&Gola è un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 03/07/2024.
Zarbee's Difese Immunitarie sono integratori alimentari. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.



Cari lettori,

in questo numero natalizio affrontiamo un argomento che ci ha davvero affascinati e speriamo sarà lo stesso per voi. Parliamo di **sangue**, di gruppi sanguigni e di **legami** che sono non solo di sangue ma anche di cuore. Apriamo con l'intervista di copertina ad **Antonio Guida**, presidente dell'**Avis di Arezzo**, una delle associazioni di donatori più longeve d'Italia. Attraverso le parole di Guida capiamo quanto **donare il sangue** sia un atto di generosità verso gli altri, ma anche di cura verso sé stessi. In "Salute senza età", con la preziosa consulenza di Claudio Cerchione, premiato ematologo dell'IRST IRCSS Dino Amadori di Meldola (FC), parliamo di **mieloma multiplo** e dei passi da gigante fatti nella cura e nella prevenzione di questo tumore delle cellule del midollo osseo. Con la rubrica "Focus" capiamo come si è arrivati a classificare i **gruppi sanguigni** e cosa dice il nostro sangue rispetto alla nostra predisposizione genetica verso alcune **malattie**. Vi spieghiamo anche quali gruppi sanguigni sono **compatibili** e quali no. Li conoscevate? "Un gemello ci salverà" è invece il titolo della rubrica "Salute tech" che ci spiega la tecnologia dei **gemelli digitali**. Una copia digitale di noi stessi, aggiornata in tempo reale con i nostri dati medici, che sarà utile per fare medicina preventiva e testare trattamenti senza rischi. In "Doni di natura" ci occupiamo dei rimedi per la **couperose**, un disturbo della pelle che si accentua in inverno e che causa rossore su guance, naso e fronte. Andiamo poi alla ricerca del ferro con la rubrica "Dimmi cosa mangi": chi l'ha detto che il **ferro** si può assumere solo mangiando **carne rossa**?

Il nostro affascinante viaggio nei gruppi sanguigni e nei legami che vanno oltre il sangue, per diventare legami di cuore.

Vi spieghiamo le alternative e vi sveliamo un arrosto senza carne per un **menù di Natale vegetariano** davvero particolare.

Parliamo poi del fatto che non per tutti le festività natalizie sono un momento di gioia e condivisione. Da tempo, infatti, è noto il fenomeno del **Christmas blues**.

Ecco i consigli per ridurre l'impatto emotivo di questa sindrome che genera ansia e irrequietezza.

Diventare genitori adottivi significa generare **legami di cuore**, al di là di quelli di sangue.

Nella rubrica "Piccoli grandi passi" parliamo proprio del percorso dell'**adozione**, tra tappe burocratiche e tappe emotive che scandiscono la nascita di una nuova famiglia. In "Muoviamoci!" vi raccontiamo i legami che si creano praticando l'**arrampicata sportiva**. Specialmente outdoor, la scelta del compagno di cordata è fondamentale.

Se in casa avete **cani, gatti** o entrambi, sapete bene quanto sia difficile farli convivere con le piante. Quelle tipiche delle feste, dalla **stella di Natale** al **vischio**, nascondono un'insidia in più perché, se masticate, possono essere molto dannose per la loro salute.

Vi proponiamo poi un momento di gioco con le nostre **parole intrecciate** e, per chiudere, alcuni luoghi comuni sui **gemelli omozigoti**.

Buona lettura a tutti.

Stefano Scozzoli, Direttore responsabile

Donare *vita*

L'Avis di Arezzo è tra le più longeve associazioni di donatori di sangue d'Italia e grazie al suo gruppo dirigente riesce ad attrarre ogni anno giovani donatori under 25. Il segreto? Far capire tutti i vantaggi di un gesto che è prima di tutto un gesto di cura per sé stessi. Ogni anno sono 1.700 le persone che ricevono trasfusioni e la disponibilità di sangue e di plasma è essenziale per le cure e la sopravvivenza.

DI MARIA NERI | PH EVANS DORRI (RESINA 35)

C'è un legame diretto tra donare il sangue e prendersi cura della propria salute. Quale? Ad esempio, la possibilità di sottoporsi ad **analisi** e **controlli** annuali gratuiti. Un check-up prezioso che può aiutare a **prevenire** problemi o a scoprirli in tempo. Ne sanno qualcosa i circa **2.000 donatori attivi** dell'**Avis comunale di Arezzo**, una delle associazioni più longeve d'Italia che, nonostante il calo delle donazioni a livello nazionale, riesce a coinvolgere ogni anno nuovi volontari, tra cui molti giovani. A parlarci dei benefici e dell'importanza del donare è il presidente dell'associazione **Antonio Guida**, che sottolinea anche come, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, donare il sangue non danneggia l'organismo e si può farlo fino a quattro volte l'anno. Una scelta non solo individuale ma anche a favore della **salute pubblica**. Ogni giorno, in Italia, più di 1.700 persone ricevono **trasfusioni**, e il sangue donato rappresenta spesso una vera e propria ancora di salvezza, una risorsa che, nonostante le sperimentazioni in corso, ancora non si può produrre artificialmente e che dipende solo dalla generosità dei donatori. Il **plasma**, in particolare, è sempre più richiesto: essenziale per la produzione di **farmaci salvavita**, è utilizzato non solo dalle aziende farmaceutiche per produrre plasmaderivati, ma anche negli ospedali per trattare i pazienti colpiti da gravi **traumi**, come quelli causati da incidenti stradali.



AVIS

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE



COMUNALE

AREZZO

01

PRESIDENTE GUIDA, PERCHÉ DONARE?

Donare è un atto di generosità, un gesto gratuito che ci consente di fare del bene a persone che non conosciamo. Basti pensare che permette al Servizio Sanitario Nazionale di curare, ogni anno, oltre **un milione di malati**. Il sangue, in molti casi, può diventare uno dei più potenti **farmaci** in circolazione e in Italia ogni giorno più di 1.700 pazienti ricevono una o più trasfusioni. Non essendo ancora in grado di produrlo artificialmente, la **speranza di vita** di molte persone dipende dalla disponibilità dei donatori. In più, donare non danneggia il nostro organismo, anzi porta dei vantaggi.

02

QUALI SONO I VANTAGGI?

I donatori sono tutti sottoposti a uno screening e a un monitoraggio del proprio stato di salute. Per essere giudicati idonei alla donazione si passa attraverso una **visita medica, analisi complete gratuite e controlli annuali**. Significa che almeno una volta all'anno il donatore riceve le analisi del sangue complete, mentre è ovvio che, a tutela dei riceventi, ogni singola sacca di sangue donata viene analizzata.

03

CHI PUÒ DONARE IL SANGUE?

Occorre avere tra i **18 e i 60 anni**, un peso non inferiore ai **50 chili**, una buona salute generale e un corretto stile di vita. Il **medico trasfusionista**, al di là dei parametri generali, dopo un primo colloquio e una visita, verifica le condizioni della persona e, tramite le analisi, l'eventuale presenza di **malattie trasmissibili** attraverso il sangue. Alla seconda donazione viene richiesta la **visita cardiologica**.

04

COME AVVIENE UNA DONAZIONE? E QUANTO TEMPO RICHIEDE?

La donazione di **sangue intero** ha una durata di **5-8 minuti**; per il **plasma**, la componente fluida del sangue, occorrono circa **40 minuti**: il sangue viene prelevato, separato nelle sue componenti e poi reinfuso (globuli rossi e piastrine). C'è la possibilità per chi dona, se lavoratore dipendente, di un giorno di **permesso retribuito**, anche se la donazione è compatibile con lavori intellettuali a basso sforzo fisico, mentre per chi fa un lavoro fisicamente impegnativo è meglio il **riposo**. Il sangue si può donare **fino a quattro volte** in un anno, mentre il plasma una volta **ogni due settimane** perché si rigenera molto rapidamente.





05 UNA VOLTA DONATO, DOVE VIENE INVIATO IL SANGUE?

Una volta prelevato, il sangue segue vari percorsi: o viene conservato nel **Centro trasfusionale** per l'utilizzo nello stesso ospedale, stoccato in frigoriferi; o, trasformato, arriva nei **laboratori specializzati** oppure viene gestito per l'**interscambio** con gli altri ospedali della regione e, in caso di bisogno, anche fuori regione, tramite una **banca nazionale**. Bisogna sottolineare che il sangue **non si paga mai**.

06 QUALI INIZIATIVE PROMUOVETE PER SENSIBILIZZARE A DONARE?

La nostra associazione, dopo le impennate di volontari registrate nei grandi stabilimenti industriali che oggi non esistono più, ha dovuto modificare la propria attività: proponiamo **progetti educativi** e **iniziative informative** nei quartieri e nelle scuole, fin dalla primaria. L'obiettivo è diffondere la cultura del dono del sangue e coinvolgere i potenziali donatori. Di grande importanza è il progetto di sensibilizzazione alla **donazione del plasma** di cui c'è un'elevata richiesta.

Air 100

F A M I L Y

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



GARANZIA
3 ANNI

L'Aerosol

per tutta la famiglia

COLPHARMA 

www.colpharma.com

Dispositivo Medico CE 0123. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 09/04/2024.



Per maggiori informazioni

07

PERCHÉ IL PLASMA È MOLTO RICERCATO?

Il plasma è alla base di molti farmaci (plasmaderivati) quindi viene utilizzato sia dalle aziende farmaceutiche per produrre **medicinali**, sia dalle aziende sanitarie, soprattutto per le **trasfusioni** a seguito di **gravi traumi stradali**. Può essere donato senza dovere fare la «tipizzazione» del gruppo sanguigno (test pre-trasfusione).

08

QUAL È IL SANGUE PIÙ RICHIESTO? E IL PIÙ COMUNE?

È prezioso il sangue di tutti, ma ricerchiamo sempre lo **0 Rh negativo**, perché può essere donato a qualunque individuo, anche se può ricevere solo dal donatore 0 negativo. Il gruppo **AB Rh positivo**, invece, è un recettore universale: può ricevere sangue di tutti i gruppi e può dunque essere un buon donatore di plasma. In Italia la distribuzione dei gruppi varia molto in base all'area geografica, anche se si stima che il gruppo **0 positivo** scorra nelle vene del 40% della popolazione e in un altro 36% il gruppo **A positivo**.

09

COME SI RISOLVONO I PERIODI DI CARENZA DI SANGUE?

I periodi critici si anticipano con una buona gestione ordinaria, in contatto costante con l'**ospedale**. Per evitare la carenza di un particolare gruppo sanguigno, facciamo preventivamente appello ai nostri donatori in modo da non arrivare mai all'emergenza, nel qual caso, però, ci sarebbe sempre la possibilità di uno **scambio** di sacche a livello nazionale. Ci sono dei comitati di **buon uso** del sangue, formati da associazioni come la nostra, **Ausl** e **primari**, che si coordinano per affrontare le necessità.



Una lunga storia

Fondata nel **1927**, l'Associazione Volontari Italiani del Sangue (Avis) di Arezzo è tra le più antiche in Italia. Il primo socio fondatore, il medico **Pietro Ficai Veltroni**, era stato a Milano a fianco dell'ematologo Vittorio Formentano fondatore del **primo gruppo di donatori** di sangue in Europa, nel 1926. Fino a quel momento, i donatori di sangue esistevano solo a pagamento ed erano pochissimi. Negli anni, l'Avis di Arezzo è sempre cresciuta. Agli inizi degli **anni Ottanta**, prima in Italia, ha costituito un gruppo di donatori di sangue all'interno di una **scuola pubblica**, il liceo scientifico, e oggi conta 2000 donatori attivi.

10

È CAMBIATO NEGLI ANNI L'IDENTIKIT DEL DONATORE?

Negli ultimi tempi registriamo la presenza di **più donne** tra i nuovi donatori e un incremento dei **giovani** che ha permesso ad Arezzo di risultare tra le prime città della Toscana per aumento tra gli **under 25**. In generale, in Italia si assiste invece a un invecchiamento dei donatori. Oggi come ieri, tutti i donatori di sangue dimostrano **senso civico** e concretizzano la propria disponibilità verso gli altri, alimentando un **patrimonio collettivo** di cui ciascuno può usufruire nel momento del bisogno.

Sani fin nel **midollo**

Il mieloma è un tumore delle cellule del sangue che è spesso silente nelle prime fasi e per questo difficile da diagnosticare. Negli ultimi anni sono stati fatti passi da gigante nelle terapie e ora si può contare su un esame del sangue per scoprire la malattia prima che si manifesti.

DI MARIA NERI

La guarigione completa dal mieloma non è un traguardo così lontano come fino a pochi anni fa, quando questo tumore era considerato una patologia complicata, senza una terapia specifica. La **svolta** nella ricerca scientifica è arrivata in seguito alla comprensione dei **meccanismi** alla base dello sviluppo, della proliferazione e delle fasi che precedono questo tumore del midollo osseo, causato dalla **crescita incontrollata** delle plasmacellule: le cellule del sistema immunitario che hanno il compito di produrre le immunoglobuline, cioè gli anticorpi indispensabili per la difesa dalle infezioni. Queste nuove conoscenze hanno dato la possibilità non solo di mettere a punto terapie sempre più efficaci e personalizzate, ma anche di prevenirne l'insorgenza. Grazie allo sviluppo di nuovi farmaci, trattamenti basati sulla somministrazione di **anticorpi monoclonali**, oggi, per la maggior parte dei pazienti si può arrivare a bloccare e a **cronicizzare** la malattia, cioè a tenere sotto controllo il mieloma, con una qualità di vita che, nei pazienti che rispondono bene ai trattamenti, sta diventando sempre più simile a quella della popolazione sana. E fa ben sperare che la ricerca abbia ampi margini per arrivare a sconfiggere il mieloma radicalmente, soprattutto attraverso la **diagnosi precoce** che si può fare con un semplice **prelievo del sangue**.



CON LA CONSULENZA DI
CLAUDIO CERCHIONE

Ematologo IRST IRCSS
"Dino Amadori"



La tosse ti tormenta?



KATARFLUID

CARBOCISTEINA

un rimedio mucolitico e fluidificante
in caso di tosse grassa



fluidificante



mucolitico

Classe di rimborsabilità: OTC - Regime di dispensazione: prodotto di automedicazione senza obbligo di ricetta medica.

È un medicinale per adulti a base di Carbocisteina. È un medicinale che può avere effetti indesiderati gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Autorizzazione del 24/08/2023. Titolare dell'autorizzazione all'immissione in commercio: Aurobindo Pharma Italia, Via San Giuseppe 102, 21047 Saronno (VA).


AUROBINDO
Committed to healthier life!

DOLORE OSSEO CONTINUO, FRATTURE SPONTANEE E STANCHEZZA SONO TRA I SINTOMI CHE SI MANIFESTANO CONTEMPORANEAMENTE.

UNA SCOPERTA CASUALE NEL 90% DEI CASI

Stando ai dati ufficiali, l'incidenza del mieloma è di 4-6 casi ogni centomila abitanti per anno ed è una patologia riscontrata più frequentemente nell'età avanzata con un **picco tra i 65 e i 70 anni**, ma può insorgere anche in età molto più giovane, sotto i **40 e i 50 anni** (10% dei casi) e nell'**adolescenza**. Non colpisce i bambini. Tuttavia, si tratta di dati sottostimati anche per il fatto che il mieloma è una patologia **subdola**, che non dà sintomi: viene riscontrata **casualmente** e oltre il 90 per cento scopre di esserne affetto solo quando ormai è conclamata.

QUELL'INSIEME DI SINTOMI DA DECIFRARE

Di solito il sospetto del mieloma scatta quando una persona manifesta più sintomi contemporaneamente come un **dolore osseo continuo** che non si risolve con i farmaci di uso comune, l'insorgenza di **fratture ossee spontanee, astenia e stanchezza**.

Gli esami del sangue in questi casi evidenziano **anemia, ipercalcemia** (livelli di calcio troppo alti) e **insufficienza renale**. A quel punto, siamo già di fronte a una patologia maligna che si caratterizza come mieloma multiplo perché interessa più parti del corpo. Altro campanello d'allarme può essere un **dolore osseo improvviso** e lancinante, senza causa.

Il mieloma “fumante” è uno stadio che precede la malattia in cui è possibile fare terapie preventive.



UN ESAME DEL SANGUE PER BLOCCARNE L'EVOLUZIONE

L'ottimismo della scienza, per il mieloma, risiede nella consapevolezza che con un semplice esame del sangue (l'elettroforesi delle proteine sieriche) si può arrivare a identificare una condizione di **pre-mieloma** e a impedire che progredisca verso la malattia vera e propria. In questa fase, i pazienti sono ancora **asintomatici** e dunque non è indicata alcuna terapia, ma solo un accurato monitoraggio nel tempo. Si stima però che l'1 per cento di questi pazienti approdi a un'altra fase intermedia conosciuta come "**mieloma smouldering**" che significa sostanzialmente "fumante" ed è, ancora, uno stadio che precede la malattia. Non ci sono standard di cura, ma la medicina può intervenire, nei pazienti ad alto rischio, somministrando **terapie preventive** per bloccare lo sviluppo della neoplasia. Dunque, il mondo scientifico avverte la necessità di sensibilizzare i medici di base con l'obiettivo di promuovere **screening mirati**: banali analisi del sangue, non invasive e a basso costo, per evitare l'evoluzione in mieloma. Uno scenario possibile ora che esistono le terapie a base di farmaci **immunoterapici**, solitamente molto ben tollerati. E qui c'è un altro motivo di ottimismo della scienza: questo è di fatto **il primo caso di prevenzione in ematologia**, non esistono altri tumori del sangue che danno segni di sé prima di svilupparsi.

Lichtena®

UNA RISPOSTA EFFICACE
ALLE PROBLEMATICHE DELLA PELLE



Dalla Ricerca Dermatologica Giuliani nasce Lichtena, una linea efficace e sicura per rispondere alle esigenze di trattamento e detersione della pelle sensibile, secca o a tendenza atopica.

I prodotti Lichtena sono frutto di un'attenta ricerca scientifica, volta a selezionare ingredienti all'avanguardia che possano offrire una soluzione rispettosa per la pelle dei più piccoli e di tutta la famiglia.



LA FASCIA DI ETÀ PIÙ COLPITA È QUELLA ANZIANA, MA IL MIELOMA PUÒ INSORGERE ANCHE IN UNA FASE PIÙ PRECOCE E IN ADOLESCENZA.

CONVIVERE CON IL MIELOMA GRAZIE A NUOVE CURE

Chi invece si trova già ad affrontare il mieloma multiplo può beneficiare di trattamenti innovativi, sempre più precisi ed efficaci, basati sulla somministrazione degli **anticorpi monoclonali**. Di solito per i pazienti più giovani la terapia di prima scelta prevede anche il **trapianto autologo** di cellule staminali, dal proprio **midollo osseo**, un intervento che non dà rigetto a cui seguono trattamenti farmacologici basati sull'immunoterapia. Se, dunque, allo stato attuale non può essere garantita la guarigione completa dal mieloma multiplo, è anche vero che il mieloma oggi si può curare e la **cronicizzazione** della malattia è un'opzione quasi sempre percorribile. La raccomandazione per chi si trova in una condizione di pre-mieloma o ad affrontare la malattia è quella di rivolgersi sempre a un centro di eccellenza dove si ha la possibilità di ricevere una **diagnosi** molto precisa e, di conseguenza, il percorso di cura più adeguato alle caratteristiche della propria malattia.

Il mieloma ai raggi X

IL PICCO TRA I 65 E I 70 ANNI

La malattia riguarda soprattutto la fascia **anziana** della popolazione che è la più colpita ma può insorgere anche prima, sotto i **40 e 50 anni** (10% dei casi) e nell'**adolescenza**. Non colpisce i bambini.

CAUSE SCONOSCIUTE

Non si conoscono le **cause scatenanti** di questo tumore, come del resto di tutti i tumori del sangue (leucemie e linfomi). La sola certezza è che **non si tratta di una malattia ereditaria**: i genitori non possono trasmetterla ai figli.

LO STILE DI VITA CONTA

Lo stile di vita, l'esposizione all'**inquinamento** ambientale, il fumo di **sigaretta** e una condizione di **obesità** possono aumentare il rischio di progressione della condizione di pre-mieloma.

Se ad oggi la guarigione completa non è garantita, si può arrivare a cronicizzare la malattia.

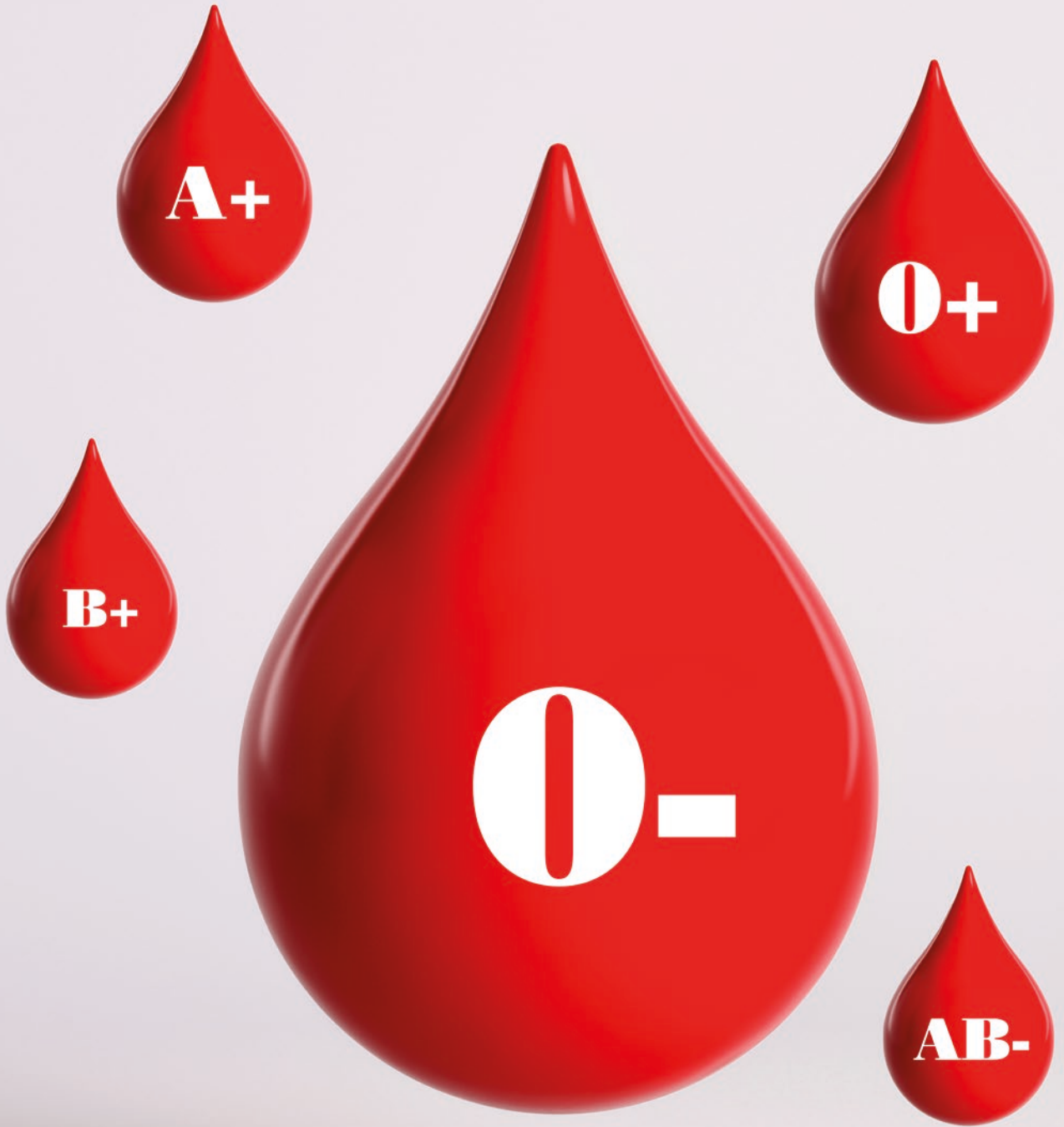
Il sangue non mente

Che sangue scorre nelle nostre vene? Come sono nati i gruppi sanguigni e cosa dicono della nostra predisposizione alle malattie? Numerose sono le ricerche che hanno esplorato questo tema mettendo in relazione i gruppi ABO con diverse patologie, da quelle cardiovascolari al Covid19, con risultati non sempre concordanti.

DI ROBERTA INVIDIA

Non abbiamo tutti lo stesso sangue. Ovviamente, no. Ma fino a un certo punto della nostra storia non lo abbiamo saputo. La classificazione dei gruppi sanguigni è avvenuta infatti solo a partire dal 1901, quando **Karl Landsteiner**, medico e immunologo austriaco, cominciò a osservare come reagiva il sangue di persone diverse quando veniva mescolato. Lo scienziato, premio Nobel per la Medicina e la Fisiologia nel 1930, osservò che in alcuni casi i globuli rossi si aggregavano tra di loro formando dei piccoli grumi. Era il fenomeno dell'**agglutinazione**, che spiegava le reazioni avverse che si verificavano in alcune trasfusioni e che rendeva questa pratica pericolosa e in certi casi anche vietata in alcuni Paesi. Le scoperte di Landsteiner proseguirono fino a capire che ad attivare questa reazione immunitaria da parte degli anticorpi era la presenza sui globuli rossi di alcune sostanze: gli **antigeni**. Il sistema di classificazione del sangue che oggi viene utilizzato nella medicina trasfusionale – **ABO** – deriva proprio da qui: presenza dell'antigene A, dell'antigene B, di entrambi o di nessuno dei due (zero). Nel 1940, la combinazione tra il **sistema ABO** e il **fattore Rh** – un altro antigene del sangue – ha dato origine agli **otto principali gruppi** sanguigni come li conosciamo oggi. Ma che rapporto c'è tra il nostro gruppo sanguigno, che ci viene trasmesso per via ereditaria, e la predisposizione verso le malattie?





LA RELAZIONE PERICOLOSA TRA GRUPPO A E CUORE

Si tratta di una relazione che è sotto la lente da molto tempo. Già a partire dagli anni '60 del secolo scorso, l'interesse si è concentrato sul possibile legame tra gruppo sanguigno e **malattie cardiovascolari**.

Cosa è emerso? Diversi studi hanno suggerito che le persone con gruppi sanguigni A, B e AB hanno un rischio lievemente maggiore di sviluppare **attacchi cardiaci** e **trombosi** rispetto alle persone con gruppo 0, che, al contrario, potrebbero avere una minore predisposizione alla coagulazione e un rischio leggermente più elevato di **sanguinamento**.

Nel 2022, una metanalisi di 48 studi, guidata dalla University of Maryland School of Medicine, a cui hanno partecipato ricercatori di oltre 50 istituzioni internazionali, ha anche ipotizzato che il gruppo A abbia un maggior rischio di esordio precoce dell'ictus, cioè prima dei 60 anni, mentre il gruppo 0 un rischio minore. La causa di queste differenze non è del tutto chiarita, ma potrebbe risiedere nel fatto che i gruppi sanguigni "non zero" e il gruppo A in particolar modo, tendono a presentare livelli più alti di **fattore von Willebrand**, una proteina coinvolta nella **coagulazione**, che aumenta la probabilità di formazione di coaguli nel sangue.



IL MAGGIOR RISCHIO CARDIOVASCOLARE
SAREBBE DOVUTO A LIVELLI PIÙ ALTI DI UN
FATTORE DI COAGULAZIONE DEL SANGUE.

**Secondo gli studi,
i gruppi sanguigni
"non 0" avrebbero
più probabilità
di sviluppare
trombosi e di avere
ictus prima
dei 60 anni.**

COVID E GRUPPO 0, UN DIALOGO DA CAPIRE

Il gruppo sanguigno è stato un argomento di ricerca anche nella lotta contro il **Coronavirus**.

Già nelle prime fasi della pandemia, infatti, diversi studiosi avevano notato che nelle persone con gruppo sanguigno 0 l'infezione era meno frequente e i sintomi meno severi, rispetto ad altri gruppi.

Nel 2020, uno studio internazionale guidato dal **Policlinico di Milano**, condotto su 1600 pazienti in Italia e in Spagna, ha approfondito questa correlazione analizzando il gruppo sanguigno di coloro che avevano manifestato delle **embolie polmonari**, una ostruzione dei vasi polmonari indotta proprio da coaguli nel sangue. Anche in questo caso il **gruppo sanguigno A** risultava leggermente più rappresentato rispetto al **gruppo 0** che sembrava **più protetto**.

**DURANTE IL COVID19, IL GRUPPO 0
SEMBRAVA MENO ESPOSTO AL CONTAGIO,
MOSTRANDO SINTOMI MENO SEVERI.**



IL SANGUE NON MENTE MA ANCORA NON LA DICE TUTTA

Altri studi hanno messo in relazione il sangue con malattie gastrointestinali, malattie metaboliche come il diabete e infettive come la malaria. Nonostante le suggestioni, però, ad oggi il gruppo sanguigno non viene considerato come un vero fattore di rischio, né come strumento di medicina preventiva. Il motivo? Le **differenze**, anche quando ci sono, tendono a essere **modeste**, il che, fino ad oggi, ha reso difficile trarre conclusioni generali applicabili a tutta la popolazione. In certe patologie, come quelle cardiovascolari, l'aumento del rischio di trombotosi non è considerato rilevante nella prevenzione, dove conta soprattutto incidere su fattori come **fumo, dieta, sedentarietà**. Anche nel caso del Covid19, gli studi successivi hanno messo in evidenza come **età** e compresenza di altre **patologie** abbiano giocato un ruolo sicuramente preponderante. Eppure, la curiosità verso il ruolo dei gruppi sanguigni continua e gli studi pure, nella speranza di poter aggiungere un nuovo elemento di conoscenza su come i fattori ereditari possano incidere sulla nostra salute.

Fumo, dieta e sedentarietà sono considerati fattori di rischio più importanti rispetto al gruppo sanguigno.

Da Diego a Mal: gli altri protagonisti della storia

Oltre al sistema ABO e Rh, esistono molti altri sistemi minori (se ne contano oltre 40), tra cui il **sistema Kell, Duffy, Kidd, MNS e Lewis**, che aggiungono ulteriori antigeni alla classificazione prevalente. Alcuni gruppi sanguigni, come il gruppo **Diego** e il **MAL**, identificato di recente, sono rari e spesso specifici di determinate popolazioni o regioni.

Questi gruppi sono stati scoperti grazie a una migliore **conoscenza genetica** e tecnologie avanzate, che permettono di identificare **varianti rare** negli antigeni presenti sulla superficie dei globuli rossi. Una conoscenza importante per i pazienti con necessità di trasfusioni frequenti, come quelli con malattie rare, o che hanno sviluppato **anticorpi** verso antigeni minori.



armonia[®]

rilascio controllato

Integratore alimentare di melatonina pura al 99%

Dormire non è più un sogno

Riduce il tempo per prendere sonno
e gli effetti del Jet lag



SCOPRI DI PIÙ SU

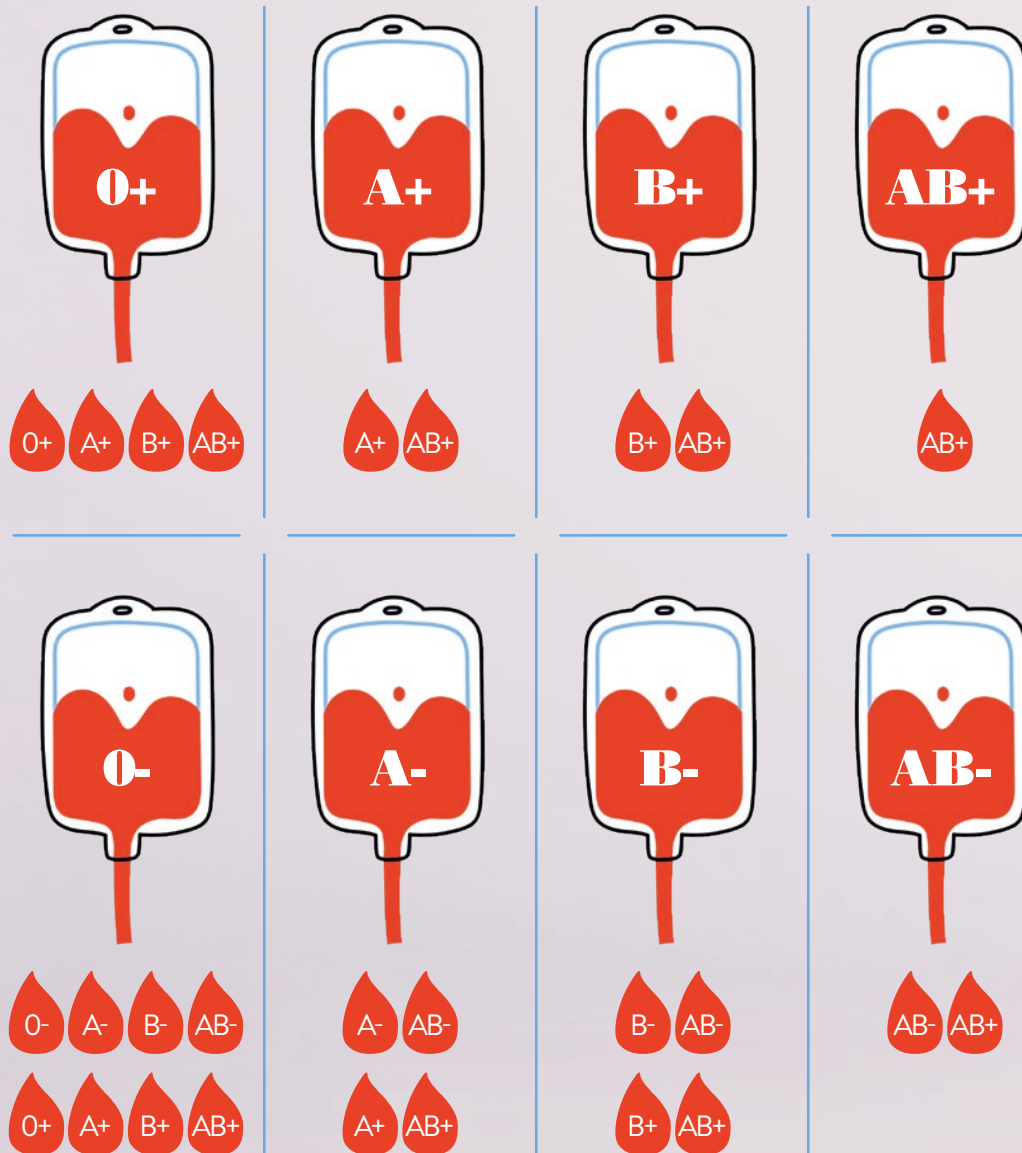
www.armoniagiuliani.it

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

GIULIANI

L'alfabeto delle trasfusioni sicure

ECCO A CHI SI PUÒ DONARE E DA CHI SI PUÒ RICEVERE.



Un gemello *ci salverà*

La tecnologia dei digital twins, gemelli digitali, è sempre più utilizzata per avere una copia perfetta di noi stessi su cui simulare terapie e studiare la progressione delle malattie.

DI ROBERTA INVIDIA

Una replica virtuale di un oggetto fisico, di un sistema o di un organismo vivente, che si aggiorna per **riflettere** costantemente le condizioni del suo corrispondente reale. È la filosofia dei **gemelli digitali**, una delle innovazioni più promettenti in campo tecnologico, che si sta diffondendo in diversi settori. Frutto dell'incontro tra intelligenza artificiale, Internet delle cose (IoT) e big data, questa tecnologia è nata inizialmente nel mondo industriale per **testare** il funzionamento di macchinari e infrastrutture per poi estendersi ad altri ambiti, come quello medico. L'idea di base è che, analizzando il gemello digitale di un paziente, sia possibile **prevedere** cambiamenti, identificare anomalie e, soprattutto, **intervenire** in modo più preciso e personalizzato. Ogni variazione o parametro viene monitorato e registrato attraverso sensori, dati clinici e biometrie, creando così un'immagine virtuale della persona – dei suoi organi, dei suoi tessuti, delle sue cellule – costantemente aggiornata. Una sorta di specchio capace di **vedere** non solo un'immagine esterna, ma anche quella interna fino all'ultimo dettaglio.



UNA TECNOLOGIA NATA IN VOLO

La tecnologia del gemello digitale nasce negli anni '60 e '70, quando le industrie **aerospaziali** iniziarono a sviluppare modelli di **simulazione** per migliorare la sicurezza degli aerei. Tuttavia, la definizione di "gemello digitale" è stata coniata solo nel 2002 da Michael Grieves, un ricercatore americano che introdusse il concetto per descrivere il legame tra un oggetto fisico e il suo corrispondente modello virtuale. Con il progresso tecnologico, soprattutto nel campo dell'intelligenza artificiale, il gemello digitale si è evoluto da semplice simulazione a un sistema dinamico, capace di **apprendere**, **adattarsi** e **interagire** con il mondo reale. L'interesse per questa tecnologia oggi è molto ampio e copre diversi settori: dall'**ingegneria** meccanica all'automazione, dall'ingegneria biomedica per descrivere comportamenti di sistemi biologici, allo studio delle **epidemie**, ma anche in **architettura** e nelle organizzazioni complesse, ad esempio per capire come cambia la struttura quando se ne modificano alcuni elementi.

UNO SPECCHIO DIGITALE AGGIORNATO IN CONTINUO

Nel campo medico, questa tecnologia è al centro di diverse sperimentazioni e potrebbe diventare in futuro una prassi assai diffusa, a mano a mano che anche i **dati** medici diventano sempre più **digitalizzati** (ad esempio con il fascicolo elettronico). In cosa consiste? In una **scansione** che digitalizza l'immagine del corpo umano, simile a quella di una risonanza magnetica ma in **3D**. In tal modo, si ottiene una replica di tutti gli organi della persona. Non si tratta però, appunto, di repliche statiche perché questi "cloni" digitali, raccogliendo dati in **tempo reale** dalle cartelle cliniche, dalla telemedicina e dai dispositivi indossabili si adattano ai cambiamenti nell'anatomia e nella biochimica dell'individuo e sono in grado di predire delle **tendenze future** in funzione dello stile di vita, della storia clinica e dei fattori di rischio genetici della persona.



Il gemello digitale è una replica in 3D del corpo umano che si modifica in tempo reale raccogliendo dati medici.

UNO STRUMENTO IN PIÙ PER PREDIRE IL FUTURO

Il gemello digitale potrebbe dunque essere considerato una sorta di **palla di vetro** a cui rivolgersi per vedere il futuro. Certo, il paragone è semplicistico, ma rende l'idea. La **medicina predittiva** rappresenta infatti uno degli sviluppi su cui si punta di più. I gemelli possono essere programmati per simulare in modo realistico la **progressione** di una malattia, permettendo ai medici di analizzare tutti i possibili scenari. Ad esempio, nei pazienti con **malattie degenerative** si può studiare come la patologia potrebbe evolvere, sperimentando virtualmente diversi tipi di **trattamenti** e valutandone l'efficacia **senza rischi** per il paziente. Lo stesso approccio può essere applicato al cancro: attraverso un gemello digitale è possibile simulare l'evoluzione della malattia, testare farmaci e prevedere quali terapie potrebbero risultare **più efficaci**.



Le informazioni sulla salute sono estremamente sensibili e richiedono protocolli di sicurezza rigorosi.

VERSO UN NUOVO APPROCCIO CON TANTI LIMITI

Dunque, un cambiamento d'approccio verso una **medicina su misura** basata sulle caratteristiche specifiche e uniche del paziente. Nonostante i molti vantaggi, però, non è tutto oro ciò che luccica. La raccolta e la gestione dei **dati sanitari** sollevano importanti questioni di **privacy** e **sicurezza**. I dati dei pazienti sono estremamente **sensibili** e l'utilizzo di gemelli digitali richiede la creazione di **protocolli** rigorosi per proteggerli. Servono poi sistemi di **stoccaggio** di una grande mole di dati che spesso sono molto costosi e richiedono a loro volta un altissimo grado di sicurezza. Un'altra sfida riguarda la **precisione** dei modelli virtuali: affinché il gemello digitale sia veramente utile, deve essere in grado di rappresentare con **fedeltà** le caratteristiche fisiche e biologiche del paziente. Unico modo per rendere questi strumenti davvero accurati per essere utilizzati nella pratica medica quotidiana e non restare solo uno specchio dei desideri.

La medicina predittiva è uno degli sviluppi su cui si punta di più per valutare le modalità di intervento.

Quando il volto **si arrossa**

La couperose è causata dalla dilatazione dei capillari del viso e può essere un disturbo fastidioso che si aggrava d'inverno. Ecco i rimedi per ridurre gli inestetismi.

DI SARA MAZZOTTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Durante i mesi invernali ci capita spesso di rientrare a casa, guardarci allo specchio e notare le **guance arrossate**: una punta di rosso nel grigio, che ci avvisa del fatto che è arrivato quel periodo dell'anno in cui le luci natalizie decorano le strade e il freddo ci colora il viso. In condizioni normali si tratta di un colorito genuino molto apprezzato, tanto che diversi trend di make-up hanno cercato di riprodurlo, ad esempio con il *I'm cold make-up*, nel quale si utilizzano dei **pigmenti rosati** per riprodurre l'effetto delle guance esposte al freddo. Tuttavia, per alcune persone non si tratta di un semplice arrossamento del viso, ma di una vera e propria condizione dermatologica: la **couperose**. Caratterizzata da un arrossamento accentuato della pelle del viso, specialmente nelle zone centrali intorno al **naso**, sulle **guance** e sulla **fronte**, la couperose si protrae più a lungo del semplice rossore: è una condizione eritematosa della cute dovuta alla dilatazione dei **capillari** del viso, nei quali, a causa di problemi di **circolazione**, si crea un ristagno di sangue. Inoltre, nelle zone in cui si evidenzia la pelle arrossata, è possibile che la persona avverta un'**ipersensibilità** cutanea, accompagnata dalla sensazione di calore e di pelle che avvampa.



CON LA CONSULENZA DI
ROBERTA CATENARO

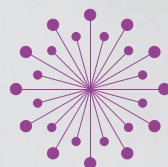
*Dermatologa e venerologa
Ospedali Privati Forlì*





Ferlidona

TEST DI GRAVIDANZA



SEMPLICE E RAPIDO.

È un dispositivo medico diagnostico in vitro CE 0123.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Aut. Min del 11/09/2024


AUROBINDO
Committed to healthier life!

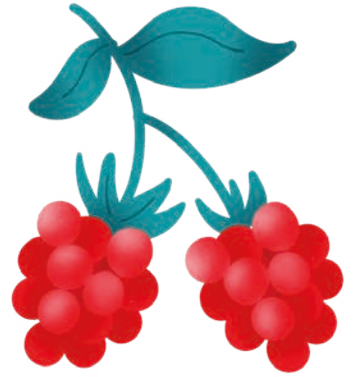


DAL GRIGIO DELL'INVERNO, AL ROSSORE CHE NON PASSA

In generale, durante i mesi invernali la pelle tende a diventare più secca e sensibile e la nostra **barriera cutanea** viene messa a dura prova. Questo, unito agli **sbalzi termici** nel passaggio da luoghi all'aperto molto freddi a posti chiusi dove fa molto caldo, comporta che i vasi sanguigni si dilatino per riuscire a liberare il **calore** concentrato sul viso. In chi soffre di couperose, il rossore sul volto, anziché risolversi in pochi minuti, persiste in quanto i **capillari** restano **dilatati**, donando così il colore tipico rossastro. Questa condizione tende inoltre a peggiorare con l'avanzare dell'età, in quanto l'**elasticità** dei vasi sanguigni nel tempo va sempre più diminuendo. La couperose, inoltre, è spesso considerata il primo stadio di una vera e propria patologia cronica infiammatoria: la **rosacea**, che presenta una sintomatologia molto più pronunciata, comprendendo visibili **lesioni** cutanee, come pustole e papule.

TANTE SFUMATURE CHE DANNO ORIGINE AL DISTURBO

Non esiste una causa precisa all'origine della couperose, ma esistono molteplici fattori che possono concorrere a farla affiorare: ci può essere una componente **genetica**, dunque una predisposizione familiare ed eventuali disturbi della **circolazione**, oppure a degli **squilibri** ormonali (causati ad esempio da una gravidanza); altre volte, può essere scatenata dalla contrazione di **infezioni batteriche**, come con l'*Helicobacter pylori*, o da parte di **parassiti** come è stato riscontrato nel caso del Demodex. In altri casi, impattano molto anche **fattori psicologici**, elementi stressanti nell'ambiente quotidiano e lo **stile di vita** adottato, come l'alimentazione, l'esposizione al sole, il consumo di alcolici, il fumo e così via. Tendenzialmente, sono maggiormente soggette alla couperose quelle persone con una **carnagione molto chiara** che riportano di avere una pelle sensibile che si irrita facilmente, ma nulla esclude che anche persone con un fototipo più scuro possano soffrire di questa condizione.



SE MANGIARE CIBI ROSSI PUÒ AIUTARE

Come accennato in precedenza, tra i fattori che incidono sulla couperose un ruolo importante è svolto dalla nostra dieta: ben vengano frutta e verdura fresche, soprattutto quelle più colorate che virano sul **blu-viola** e, ironia della sorte, sul **rosso**! Infatti, più il colorito è tendente al **rosso-violaceo**, maggiore è la concentrazione di **antociani**, dei pigmenti vegetali ricchi di **antiossidanti**, i quali svolgono un'azione protettiva sul **microcircolo**, oltre ad essere anche molto gustosi (basti pensare ai frutti rossi). Maggiore attenzione va posta invece sul consumo di **cibi speziati** e **piccanti**, decisamente sconsigliati, in quanto potrebbero causare avvampamenti e provocare un maggiore arrossamento del volto.





SBIZZARRIRSI CON I COLORI PER STARE MEGLIO

In aggiunta a un'alimentazione adeguata, ci sono un paio di accortezze che possiamo mettere in atto, specialmente durante l'inverno: la costante **idratazione** della pelle del viso, attraverso l'utilizzo di **creme emollienti** che fungano da barriera contro il vento e il freddo, e l'ausilio di **sciarpe** per riparare parte del viso mentre siamo all'aperto. Anche in questo caso, come con la nostra alimentazione, possiamo sbizzarrirci con i colori, scegliendo di divertirci con un accessorio che oltre che bene, ci fa pure belli.

Alcuni trucchi del mestiere

01 GIOCARE CON IL CAMOUFLAGE

Per attenuare il rossore delle **guance**, si possono utilizzare delle creme colorate che contengono un **pigmento verde**, che va a contrastare i rossori del viso rendendo il colorito più **neutro**.

02 USARE L'ACQUA TERMALE

Specialmente dopo l'esercizio fisico, si possono utilizzare degli **spray** a base di acqua termale che donano **sollievo**, grazie alle loro proprietà lenitive e favoriscono la **vasocostrizione** riducendo i rossori.

03 PREFERIRE CREME DELICATE

Utilizzare creme viso delicate e neutre, prive di sostanze che potrebbero **irritare** la pelle come **profumi** o **mentolo**, può aiutare a ridurre il rossore e può evitare di aumentare la sensazione di pelle che **avvampa**.

Riparare il viso con una sciarpa che ci protegga da vento e freddo è utile, così come idratare la pelle e usare creme emollienti.

Offerte
dal 1 dicembre 2024
al 31 gennaio 2025

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

BRUFENKIDS
FEBBRE E DOLORE

13,00
9,60

BRUFEN
ANALGESICO
400 MG

10,70
7,90



-26%

Per il trattamento
sintomatico del dolore
da lieve a moderato.



FLOMAX
GOLA 0,25%

Flacone spray
15 ml

10,50
7,90



-25%

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



VIVIN C
EFFERVESCENTE

20 compresse

10,70
8,90



-17%

Combate i primi sintomi
del raffreddore
e dell'influenza.



SUPRADYN
DIFESE GUMMY

60 caramelle
gommosi

14,25
12,10



-15%

Vitamine e minerali
per supportare il sistema
immunitario.



ENTEROLACTIS
BEVIBILE

12 flaconcini
da 10 ml

19,90
14,90



-25%

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



EUCERIN
UREAREPAIR PLUS 5%

Crema mani
75 ml

13,50
10,50



-22%

Per mani molto secche,
ruvide e screpolate,
le mantiene lisce a lungo.



OFFERTE DAL 1 DICEMBRE 2024 AL 31 GENNAIO 2025

RINAZINA SPRAY NASALE

Flacone spray
15 ml

12,20
9,70



Allevia la congestione nasale per liberare rapidamente il naso chiuso.



FOMENTIL

10 compresse
per suffumigi

9,00
7,90



Trattamento delle infiammazioni del naso e della gola.



ACTIGRIP GIORNO & NOTTE

14,49
10,10

ACTIFED
COMPRESSE
13,44
9,40



Utili nel trattamento dei sintomi del raffreddore e dell'influenza.



TACHIFLUDEC

10 bustine,
gusti vari

9,40
7,50



Per influenza, raffreddore, stati febbrili e dolorosi, decongestionante.



BRONCHENOLO SEDATIVO E FLUIDIFICANTE

Sciroppo
150 ml

14,99
12,90



Trattamento sintomatico della tosse, fluidifica il catarro.



FLUIFORT LEVOTUSS

Sciroppo
200 ml

12,50
10,50



Per tosse grassa, otite, sinusite e raffreddore, per bambini e adulti.



ZARBEE'S DIFESE IMMUNITARIE ADULTI

17,90
13,40

ZARBEE'S
SCIROPPO
TOSSE E GOLA
13,90
10,40



Utili per alleviare tutti i tipi di tosse e sostenere il sistema immunitario.



CORYFIN SCIROPPO

Flacone
200 ml, 180 g

9,50
7,50



Indicati per calmare la tosse e fluidificare il catarro.



CORYFIN C

24 caramelle,
gusti vari

7,50
6,00



Antisettico del cavo orofaringeo, anche senza zucchero.



NEOBOROCILLINA GOLA DOLORE

10,50
7,60

NEOBOROCILLINA
CLASSICA
9,70
7,00



Antisettico di bocca e gola, anche senza zucchero.



BENACTIV GOLA

16 pastiglie,
gusti vari

12,30
10,50



Irritazione e infiammazione del cavo orofaringeo, anche senza zucchero.



BENACTIVDOL GOLA, MED

Flacone spray
15 ml

13,80
11,90



Irritazione e infiammazione del cavo orofaringeo, anche senza zucchero.



**TANTUM VERDE
GOLA 0,25%**

Flacone spray
15 ml,
gusti vari

11,25
9,00



-20%

Trattamento di stati
irritativi-infiammatori
del cavo orofaringeo.



**FLUIMUCIL
MUCOLITICO 600 MG**

10 bustine

12,00
10,50



-12%

Fluidificante del muco, aiuta
a liberare le vie respiratorie,
senza zucchero.



**AEROBIOTIC GSE
JUNIOR FIALE**

17,80
15,30



-14%

**AEROBIOTIC GSE
FIALE**
18,60
16,00

Soluzione per aerosol
utile in caso di irritazione
e infiammazione.



**LACTOFLORE
PLUS FLAONCINI**

16,90
12,60

-25%

**LACTOFLORE
PLUS CAPSULE**
17,90
13,40



Fermenti lattici vivi probiotici,
con Vitamina B e Zinco.



**BIOCHETASI
GRANULATO EFFERVESCENTE**

13,90
12,20

-12%

**BIOCHETASI
POCKET**
11,30
9,90



Iperacidità, difficoltà digestive,
insufficienza epatica,
nausea gravidica.



**GAVISCON
BRUCIORE
E INDIGESTIONE**

24 bustine

15,50
12,90



-17%

Rapido sollievo
dai sintomi del reflusso
gastroesofageo.



**ABOCA NEOBIANACID
ACIDITÀ E REFLUSSO**

45 compresse

18,80
16,70



-11%

Indicato in caso di acidità,
reflusso gastrico
e difficoltà digestive.



**CITROSODINA
GRANULATO**

6,90
5,70

-17%

**CITROSODINA
MASTICABILE**
7,60
6,30



Allevia i disturbi digestivi
e favorisce una buona
digestione.



**GEFFER
GRANULATO
EFFERVESCENTE**

24 bustine

15,60
14,00



-10%

Contro dolore e bruciore
di stomaco, nausea
e gonfiore intestinale.



**PSYLLOGEL
FIBRA BARATTOLO**

16,40
13,90

-15%

**PSYLLOGEL
FIBRA BUSTINE**
12,00
10,20



Favorisce la regolarità
intestinale, pura fibra
al 99%, gusto arance rosse.



**BETOTAL
CLASSICO**

60 mini
compresse

26,30
22,40

-15%



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



**CO-CARNETINA
B12**

10 flaconi con
tappo dosatore

18,90
16,00



-15%

Per deficit nutrizionali
causati da dimagrimento,
convalescenza o debilitazione.



MULTICENTRUM IMMUNITÀ E DIFESA

30 capsule



12,90
11,00



Per le naturali difese dell'organismo e la funzionalità delle vie respiratorie.



VITAMINA D3 2000 UI IBSA

30 film
orodispersibili



15,90
13,50



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



ARMONIA RETARD 1 MG

120 compresse



16,00
13,50



Riduce il tempo per prendere sonno e gli effetti del jet lag.



NO-DOL CAPSULE

18,90
15,50



NO-DOL
CEROTTI
21,90
17,90

Per donare sollievo in caso di dolori muscolari e articolari.



FLECTOR 180 MG

10 cerotti
medicati



23,90
17,90



Dolore e infiammazione a muscoli, articolazioni, tendini e legamenti.



THERMACARE SCHIENA, GINOCCHIO, VERSATILE, SPORT

11,45

9,90



THERMACARE COLLO, SPALLA, POLSO

9,25

8,00

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



KUKIDENT EXPERT, PLUS, ULTIMATE

14,49
11,60



KUKIDENT
COMPLETE, NEUTRO
13,05
10,40

KUKIDENT
DOPPIA AZIONE
13,99
11,20

Per protesi dentali, tenuta sicura per tutto il giorno.



PROFAR SOLUZIONE FISIOLOGICA

20 ampolle
da 5 ml



6,90
4,90



Soluzione isotonica per la detersione nasale, orale e aerosolterapia.



OFFERTO DA

COLPHARMA AIR 100 FAMILY

Dispositivo per
aerosolterapia



62,90
34,90



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



Per il mio stomaco
ho scelto un prodotto
**che calma rapidamente
reflusso, acidità
e difficoltà digestive.**

PER ADULTI E BAMBINI



NeoBianacid agisce sui disturbi dello stomaco
formando una barriera protettiva e rispettando il tuo organismo.

AZIONE RAPIDA

Disponibile al gusto
menta e limone



senza
glutine



ANCHE IN
GRAVIDANZA

SONO DISPOSITIVI MEDICI **CE** 0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

Aut. Min. del 06/08/2024

Certified



Corporation

Aboca è una **Società Benefit**
ed è certificata **B Corp**
www.aboca.com/bene-comune

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR)

Aboca

Alla ricerca *del ferro*

Il detto dice che “la carne fa sangue” perché aumenta l’assorbimento del ferro e la produzione di globuli rossi. Ma sarà davvero così? Ecco tanti altri alimenti che possono apportare lo stesso quantitativo di ferro e un menù natalizio gustoso e tutto vegetale.

DI ILARIA LIBERTI

“La carne fa sangue”. Chi di noi non ha mai sentito o pronunciato una frase simile, convinto che il modo migliore per prendersi cura del proprio sangue sia mangiare una bella **bistecca**. Il che, capiamoci, non è del tutto sbagliato, ma, allo stesso tempo, non può nemmeno dirsi completamente giusto. Se infatti è vero che nella carne rossa è contenuto un particolare tipo di ferro detto eme che contribuisce alla salute e alla **formazione del sangue**, è altrettanto vero che questa non è la sola pietanza in grado di apportare il giusto e maggiore quantitativo di ferro. Quest’ultimo è infatti presente anche in molti altri cibi di origine animale come uova, pesce e carni bianche e anche in altrettanti alimenti di origine vegetale – come legumi, verdure a foglia verde, cereali e frutta secca – ma sotto forma di ferro non-eme. E anche se la carne viene ancora considerata la pietanza **proteica** per eccellenza, da prediligere quando ci si sente un po’ deboli o si accusa anche solo una lieve **anemia**, quello che è bene ricordare è che un consumo eccessivo di carne rossa porta con sé anche una serie di **controindicazioni** da non sottovalutare.



CON LA CONSULENZA DI
MAURA BOZZALI

*Biologa nutrizionista,
esperta in alimentazione
vegetale e macrobiotica*





Alleato per la cura del Respiro

*Solo in
farmacia*

TECNOLOGIA MICRO MESH

La tecnologia micro mesh utilizza una rete di micro maglie per ottimizzare la dispersione delle particelle.

PER IL TRATTAMENTO DI PATOLOGIE RESPIRATORIE APPARECCHI PER AEROSOLTERAPIA:



NEBONE
PRO AEROSOL MESH
INDOSSABILE

3+
anni

NEBONE
mini AEROSOL
MESH

2+
anni

DISPONIBILI KIT ACCESSORI



**COMPATTI E
SILENZIOSI**



**PER TUTTA
LA FAMIGLIA**



**PORTATILI E
MANEGGEVOLI**

Il Nebone MINI e PRO sono dispositivi medici CE0123 - Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 18/09/2024.

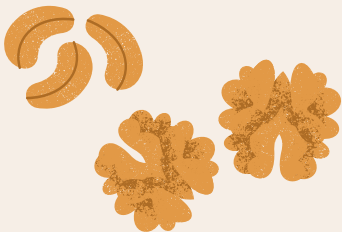
BRACCIO DI FERRO TRA I DUE FERRI

Facciamo una premessa. Il ferro si trova negli alimenti in due diverse forme: **ferro eme** e ferro non-eme. Il ferro eme è presente principalmente nella **carne** e nel **pesce**, ed è assorbito dal corpo in maniera superiore e più agevole rispetto al **ferro non-eme**. Quest'ultimo è invece presente anche negli alimenti di origine vegetale come **legumi** e **cereali** ma, nonostante la sua concentrazione sia addirittura maggiore rispetto a quella del *fratello eme*, il nostro organismo ne assimila meno e con più difficoltà. Ciò però non significa che una dieta (più) vegetale debba comportare delle **carenze** a livello nutrizionale. Anzi, a differenza di quanto accade con l'eccessivo consumo di pietanze a base di prodotti di origine animale, seguire **un'alimentazione variegata**, ricca per lo più di legumi, frutta e cereali integrali, sarebbe un toccasana per il nostro corpo in generale e, nello specifico, anche in fatto di salute sanguigna, essendo il ferro non-eme un potente **antiossidante naturale**.



CARNE ROSSA: UNA STORIA ARRUGGINITA

Oltre a non essere vera la storia che vuole la **carne rossa** come unico alimento prezioso per l'assimilazione del ferro, alcuni recenti studi hanno evidenziato i potenziali effetti collaterali di una dieta che la contempra troppo di **frequente**. In particolare, la rivista scientifica *Lancet Diabetes and Endocrinology*, nel 2023, ha pubblicato uno studio condotto dai ricercatori dell'University of Cambridge School of Clinical Medicine, secondo cui la carne rossa aumenterebbe il rischio di contrarre il **diabete di tipo 2**. Ancora, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha classificato la carne rossa come alimento del gruppo 2A e quindi definita probabilmente **cancerogena**, mentre la carne rossa **lavorata** (wurstel, insaccati contenenti additivi, eccetera) è stata addirittura inserita nel Gruppo 1A, ovvero cancerogena. Secondo l'IARC, sarebbe dunque raccomandabile non superare i **50 grammi** a settimana, prediligendo come pasti da tutti i giorni altre tipologie di alimenti senza per questo andare incontro a delle carenze nutrizionali.



GLI ALIMENTI PER STARE IN UNA BOTTE DI FERRO

Al primo posto degli alimenti vegetali ricchi di ferro troviamo i legumi. **Lenticchie, ceci e fagioli neri e borlotti** sono perfetti da integrare in una dieta equilibrata: aiutano a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue e, contrariamente a quel che si crede, favoriscono anche la digestione. Seguono alcune verdure a foglia verde come i classici **spinaci, le bietole** e i **cavoletti di Bruxelles**: questi vegetali aiutano a mantenere stabile la coagulazione del sangue e forniscono un prezioso aiuto per innalzare le difese immunitarie. Ancora, cereali come **quinoa, grano saraceno** e **avena** apportano ferro, fibre e vitamine del gruppo B per la salute del cuore. Ma anche **frutta secca, semi** e **frutta essicata** come albicocche e prugne, semi di zucca e sesamo, anacardi e noci forniscono un prezioso apporto di ferro e vitamine tutto vegetale.



A BRACCETTO CON LA VITAMINA C

È vero, il ferro contenuto in alimenti vegetali è più difficile da **assimilare**, ma l'arma segreta che ci viene in soccorso potrebbe essere più semplice e gustosa di quello che si immagina. La **vitamina C**, contenuta in agrumi, kiwi, peperoni e patate, rende più **solubile** il ferro e potenzia la nostra capacità di metabolizzarlo, rendendo la fettina di **limone** che spesso si trova in accompagnamento a contorni e secondi non solo un insaporitore, ma anche una preziosa alleata per il nostro benessere.

**La vitamina C rende
il ferro solubile
e permette di
assimilarlo meglio.**

Il menù vegetale che fa gola

ECCO DEGLI SPUNTI PER UN PRANZO NATALIZIO
E UNA RICETTA DI ARROSTO DAVVERO ALTERNATIVA.

ANTIPASTO

CESTINI DI POLENTA
CON FUNGHI TRIFOLATI

PRIMO

RAVIOLI DI SEMOLA DI GRANI ANTICHI
CON RIPIENO DI CAVOLO NERO
E MANDORLE, SERVITI SU CREMA
DI ZUCCA E I SUOI SEMI TOSTATI

SECONDO

ARROSTO DI LENTICCHIE ALLE ERBE
CON CAVOLETTI DI BRUXELLES
ALLA SENAPE

DOLCE

STRUDEL DI MELE CON CREMA
VEGETALE ALLO ZAFFERANO

ARROSTO DI LENTICCHIE ALLE ERBE CON CAVOLETTI DI BRUXELLES ALLA SENAPE

- 200g lenticchie piccole secche
- Erbe aromatiche
- Sedano, carota, cipolla
- ½ bicchiere di vino rosso
- 50g di noci
- 30g di nocciole
- Sale marino integrale
- 2-3 cucchiaini di farina di tipo 2 e farina di mais
- 300g di cavoletti
- Senape in crema non piccante
- Olio evo

Fare un battuto con le verdure da soffritto, fare appassire con un paio di cucchiaini di olio, acqua e sale, unire le lenticchie lavate, sfumare col vino coprire con acqua e cuocere per circa 30 minuti a fuoco basso con coperchio. Le lenticchie devono asciugarsi bene ed essere morbide.

Lasciare raffreddare. Fare un trito fine con le erbe aromatiche, ottenere 2-3 cucchiaini.

Frullare le noci e le nocciole. Unire tutti gli ingredienti e frullare grossolanamente. Unire anche le farine per dare consistenza.

Ungere un foglio di carta forno, creare un salsicciotto con il composto di lenticchie e avvolgerlo a caramella. Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti circa.

Sbollentare 3 minuti i cavoletti. Tagliarli a metà e saltarli con olio e sale in padella, infine unire la senape.

Servire le fettine di arrosto con i cavoletti.



Christmas **Blues**

Le feste di Natale possono essere un momento di stress anziché di gioia e possono mettere a dura prova lo stato emotivo di alcune persone. I consigli su come affrontare la tristezza e la malinconia per rendere le vacanze un momento più piacevole in cui ricaricare davvero le batterie.

DI ILARIA LIBERTI

“Era il tempo migliore. Era il tempo peggiore.”

Chissà cosa penserebbe Charles Dickens – lo stesso autore del libro **Canto di Natale** da cui sono stati tratti tantissimi film che si continuano a guardare come tradizione durante il periodo in questione – se sapesse che questa affermazione, tratta dal suo *Le due città*, avrebbe descritto alla perfezione il periodo, appunto, delle feste natalizie. Quest’ultimo viene infatti comunemente considerato il momento più **felice** dell’anno: le città e le case decorate, la possibilità di stare in famiglia, l’apertura dei regali. Eppure, in molte persone, non appena l’aria inizia a profumare di cannella e pan di zenzero, cresce un sentimento di **tristezza** e **malinconia**. Si tratta di una condizione particolare, molto circoscritta, chiamata Christmas Blues o Holiday Blues (letteralmente depressione da Natale o da vacanze) legata proprio al modo in cui oggi viviamo le feste e alle **aspettative** che nutriamo per questi specifici giorni dell’anno. Ansia, **frustrazione** e tristezza sono alcuni dei sentimenti caratteristici della condizione, che mettono chi ne soffre nella posizione di desiderare come dono sotto l’albero solo un pacco che le catapulti al 7 di gennaio per ritornare alla **normalità**. Ma anche se convivere col Christmas Blues è una cosa sempre più diffusa, esistono comunque delle **soluzioni** da mettere in pratica per rendere le feste più piacevoli, appendendo una volta per tutte al chiodo il cappello da Grinch.





Mal di schiena? Scopri l'azione del calore.

Contro i dolori muscolari
e delle articolazioni.



Confortevole



Calore terapeutico



Fino a 16 ore
di sollievo
dal dolore*



Senza medicinali

ThermaCare
FASCE AUTORISCALDANTI

Il calore che scioglie il dolore.

*8 ore mentre lo indossi e 8 ore dalla rimozione del prodotto.
È un dispositivo medico CE 1639. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut.min. del 05/08/2022.

 **Angelini
Pharma**

CHI SOFFRE DI SINDROME DELLE VACANZE PUÒ AVERE LA TENDENZA A ISOLARSI E A PROVARE DISTURBI DEL SONNO E DELL'APPETITO.

TU CI CREDI AL CHRISTMAS BLUES?

Per fare i buoni, dobbiamo specificare che non tutti i **pareri** si muovono all'unisono per quanto riguarda il Christmas Blues. Nonostante sia una condizione di cui si parla fin dalla seconda **metà del '900**, quando lo psichiatra e psicoanalista James P. Cattell l'ha battezzato con questo nome, negli anni si sono susseguite ipotesi a riguardo e il Christmas Blues è stato spesso confuso e sovrapposto con la convinzione molto diffusa che a Natale aumentino i casi di suicidio e autolesionismo. Una convinzione smentita da un sondaggio dell'istituto **APA** (American Psychology Association) che ha riscontrato come a Natale diminuiscano in realtà i ricoveri per disturbi depressivi gravi, confermando invece il fatto che è lo **stress** ad aumentare nel periodo natalizio, secondo quanto riportato dal 38% degli intervistati. Oggi, il Christmas Blues è quindi pacificamente riconosciuto anche se non si tratta di una vera e propria **sindrome depressiva**, ma di uno stato emotivo che ne simula i sintomi per un periodo di tempo, fortunatamente molto **limitato**.

Non si tratta di una vera sindrome depressiva ma di uno stato emotivo che ne simula i sintomi e che di solito sparisce quando si torna alla normalità.



LA LISTA DEI SUOI “DONI INDESIDERATI”

Proprio come accade a volte coi regali sotto l'albero, anche il Christmas Blues può portare dei regali che sono non richiesti e meno che mai graditi. In cima alla lista si possono trovare **sintomi** come ansia e irrequietezza, che emergono prepotentemente ogni volta in cui si pensa alle feste e agli **obblighi** sociali che queste prevedono. Ancora, tra i più gettonati c'è sicuramente una tristezza generalizzata che non permette a chi la prova di individuarne la causa scatenante e a cui si aggiunge una tendenza a **rimuginare** sul passato. Tutto questo, a livello comportamentale si tradurrebbe poi in una propensione a isolarsi, declinando inviti e rinunciando ad attività che in altri momenti dell'anno si svolgono di buon grado. Infine, chi soffre di sindrome delle vacanze potrebbe, nel periodo in questione, accusare una sensazione di **affaticamento** e di disturbi del **sonno** che a loro volta potrebbero causare un'alterazione dell'**appetito** o in eccesso – manifestandosi con una fame nervosa – o in difetto – con inappetenza.

fraganza panettone



Bouquet gourmand natalizio



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

Visita il nostro sito per scoprire la filosofia, i prodotti, i test eseguiti.

www.helan.com   

cosmesi di laboratorio
HELAN
GENOVA
L'efficacia nelle erbe
MADE IN ITALY

Diventa Cliente Fiduciario:
ordinando su www.helan.com
sarà così possibile ritirare i
prodotti nel Tuo punto vendita!




LAV - DALLA PARTE
DEGLI ANIMALI



A NATALE, TUTTI PIÙ BUONI MA NON PIÙ FELICI

Ma come mai a Natale non ci sentiamo felici? Innanzitutto, tra i motivi scatenanti c'è un'aspettativa **irrealistica** collegata al periodo che negli ultimi anni è stata progressivamente amplificata dall'immagine che ne viene proposta in **televisione** o sui **social**. Di anno in anno, si anticipa il momento in cui si fa l'albero, aumentano le decorazioni e il volume dei regali, rendendo più difficile per chiunque "stare al passo" e a maggior ragione per chi rischia di sentirsi **sovraccaricato**. Ancora, il dover passare tanto tempo con **parenti** che si vedono di rado e doversi mostrare contenti può suscitare ansia e anticipare l'eventuale delusione. In più, essendo dicembre il mese in cui si fanno i **bilanci** di fine anno, l'insoddisfazione per non essere riusciti a portare a termine tutto ciò che si desiderava farebbe da zucchero a velo a un panettone già farcito di possibili complicazioni.

***I bilanci di fine anno
e i pranzi con parenti
che non si vedono mai
possono aumentare
il senso di frustrazione.***

Il Natale futuro

SE IL FANTASMA DEL NATALE FUTURO VENISSE A VISITARCI PROPRIO COME IN CANTO DI NATALE, CI DAREBBE DEI CONSIGLI DA METTERE IN PRATICA PER VIVERLO IN MANIERA PIÙ FELICE E DISTESA DA QUI A TUTTE LE PROSSIME FESTE CHE VERRANNO.

ACCETTARE LE PROPRIE EMOZIONI

Riconoscere e accettare sentimenti di tristezza o ansia è il primo passo per affrontarli. È consigliabile **non forzarsi** a essere felici solo perché è Natale, ma cercare di capire come stare meglio partendo proprio dalla tristezza, non evitandola.

PRENDERSI CURA DI SÉ

Anche se è Natale, non bisogna abbandonare le buone abitudini. È importante continuare a fare **sport**, a prendersi del tempo per rilassarsi con attività come lo **yoga** e la **mindfulness** e anche curare l'**alimentazione** perché anche le sregolatezze a tavola – tra cui alcol e troppo cibo – possono influire negativamente sull'umore.

LAVORARE SULLE ASPETTATIVE

Il Natale non deve essere necessariamente quello canonico da passare con tutta la famiglia. Provare a **esplorare** nuovi modi di vivere le feste non deve essere percepito come un piano B, ma come un modo di **rivisitare** le tradizioni, senza per forza aspettarsi la perfezione ma **ricalibrando** quei giorni su una dimensione più semplice.

Scegliere l'adozione

Diventare genitori adottivi significa generare legami di cuore, al di là del sangue. Tra procedure, attese, emozioni, aspettative, la matassa può essere bella aggrovigliata e dare del filo da torcere anche alle coppie più rodate. Ecco alcuni punti chiave per intrecciare diverse trame di vissuto in una nuova storia di famiglia.

DI ELENA DE TULLIO | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Un atto di amore, un gesto di generosità: è così che spesso vediamo l'adozione dal lato dei genitori. E sì, è anche questo, ma prima di tutto è una scelta. Una **scelta di vita** che richiede di mettersi in gioco sia sul **piano emotivo** che sul piano della **resistenza**, perché il percorso di adozione è molto articolato dal punto di vista giuridico, e ogni fase porta con sé emozioni, dubbi, turbamenti che riguardano la coppia, le persone come singoli e anche i bambini con i quali si sta per formare una nuova famiglia. Da dove si comincia? Il primo passo per affacciarsi al mondo delle adozioni è, nella maggior parte dei casi, quello di rivolgersi ai servizi per la tutela dell'infanzia del territorio. Si partecipa a un **colloquio iniziale** con l'assistente sociale, si segue un corso di **orientamento di gruppo**, in cui si condividono anche storie di adozioni di altre coppie per essere consapevoli degli **ostacoli** che si possono incontrare. Se si decide di andare avanti, inizia una fase molto delicata in cui si viene sottoposti a **valutazione** da parte di assistenti sociali e psicologi per essere dichiarati **idonei** all'adozione. Al centro del percorso c'è infatti la **tutela dei bambini** ed è a loro garanzia che anche i futuri genitori vengono passati, come dire, al setaccio.



CON LA CONSULENZA DI
SILVIA DONATI

Psicologa e psicoterapeuta, esperta nei percorsi di sostegno per le adozioni



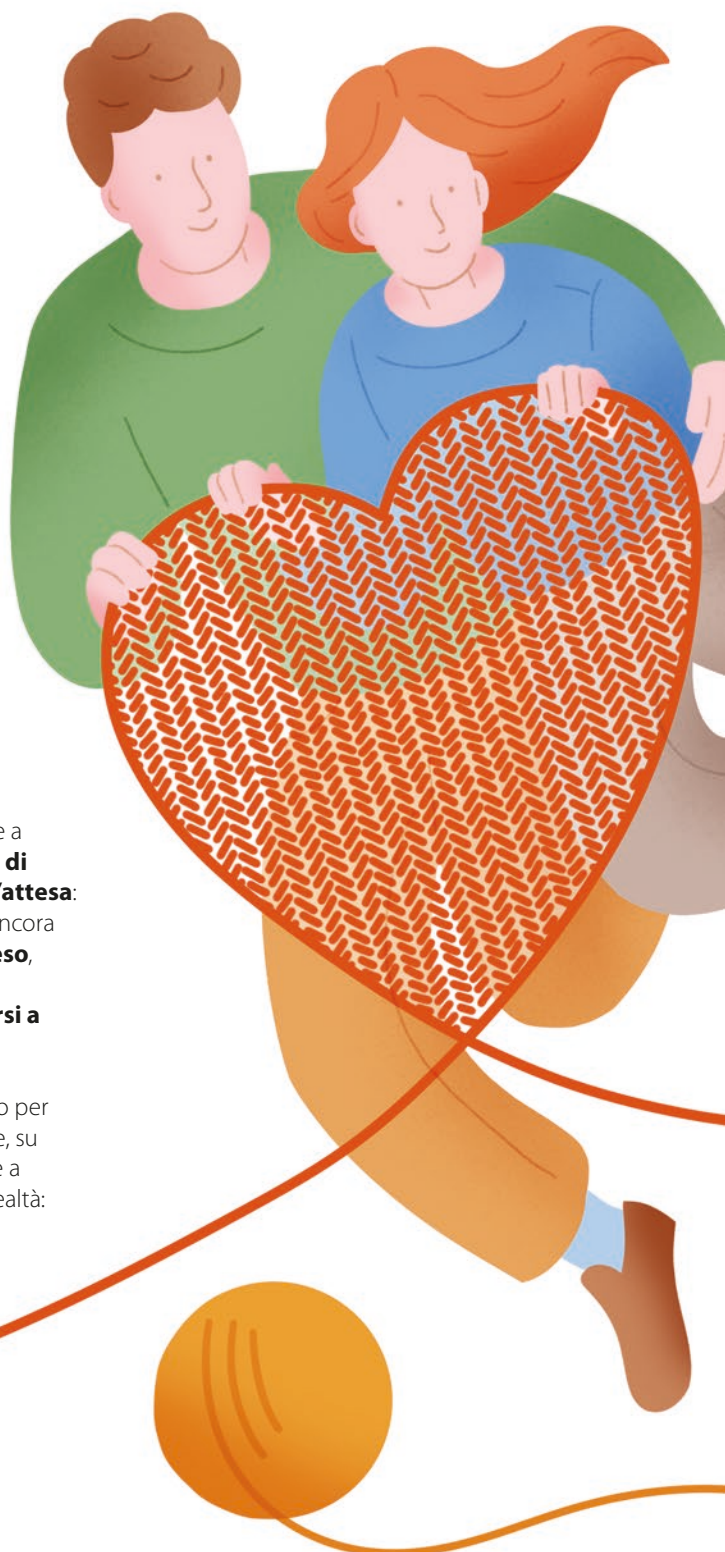


UN DESIDERIO ALLA PROVA

Questa prima fase di valutazione prevede **incontri approfonditi**, individuali e di coppia, compresa una **visita domiciliare**, da vivere non come un ostacolo ma come un **sostegno**, ricordandosi che al centro di tutto ci sono i bambini da adottare. L'obiettivo è formare una famiglia che sia frutto di una decisione condivisa e soprattutto **consapevole**. Ecco perché tra i punti principali su cui si lavora c'è il "**perché**": da dove nasce il desiderio di adottare? Uno dei motivi più frequenti è l'impossibilità dei coniugi di diventare madri e padri biologicamente, un **lutto che va elaborato** per dare delle buone basi a un progetto in cui l'essere genitori significa generare legami di **cuore** che vanno oltre quelli di **sangue**.

RIEMPIRE L'ATTESA DI VALORE

La prima fase del percorso si conclude con la **relazione** sui coniugi a cura dei servizi sociali, che viene presentata al Tribunale dei minori, insieme a tutti i documenti per formalizzare la **dichiarazione di disponibilità all'adozione**. Si entra così in **lista d'attesa**: è un primo seme della futura famiglia, ma ci vuole ancora pazienza perché fiorisca. Inizia qui un **tempo sospeso**, che sembra non finire mai e può creare sconforto. Aspettare però non vuol dire stare fermi ma **allenarsi a quello che verrà**, in un confronto a due ma anche facendo squadra con altre famiglie adottive con cui **coltivare rapporti** significativi. È il momento giusto per scambiarsi idee su come ci si vede da madre e padre, su come ci si immagina il figlio o la figlia e per imparare a gestire questa **proiezione** perché non offuschi la realtà: il bambino in carne e ossa che arriverà potrà essere molto **diverso dalle aspettative** e ha un suo vissuto, spesso difficile.





IL MOMENTO DEL PRIMO INCONTRO

La parola chiave di questa nuova fase del percorso è “**abbinamento**”. Cosa vuol dire? Il giudice competente chiama gli aspiranti genitori perché ritiene che tra i profili delle coppie idonee all'adozione, il loro possa corrispondere al meglio alle esigenze di uno/a dei minori in stato di adottabilità (anche fratelli e sorelle se si è data disponibilità in questo senso). Ci si prepara quindi al **primo incontro protetto** in una struttura, insieme ai servizi sociali o alla famiglia presso cui era in affido. In caso di **adozione internazionale**, sarà necessario andare per un periodo di tempo nel Paese in cui vive il bambino o la bambina. “Cosa fare? Cosa dire?” sono le domande che emergono in queste situazioni. È normale sentirsi **impacciati** ma l'importante è **esserci** e anche essere **pronti a tutto**, perché non sempre è amore a prima vista.



LA FAMIGLIA PRENDE FORMA

Dal giorno alla notte, ci si ritrova mamma e papà, non più solo alle prese con i propri sentimenti ma anche con quelli del bambino, o della bambina, che si è appena accolto. I bambini hanno bisogno di un'**accettazione incondizionata**, perché hanno paura di essere abbandonati di nuovo e possono manifestarlo in tanti modi, dal **chiudersi in sé stessi** all'**attaccamento eccessivo**.

In qualche modo anche loro devono “adottare” i nuovi genitori, trovando il coraggio di dare **fiducia** a questo nuovo rapporto, un legame che ricuce **mancanze** da una parte e dall'altra. Proprio per capire quanto è forte questo legame, spesso i bambini **tirano la corda**, per testare quanto si è disposti a fare per amarli. Per questo la fase di inserimento è seguita dai servizi sociali per almeno un anno e corrisponde, nelle adozioni nazionali, alla durata dell'affido preadottivo, in vista dell'adozione definitiva.

ATTCC ccidenti
di stagione?

Per la **terapia inalatoria** di tutta la famiglia

nebula

Sistema per aerosolterapia **adatto a tutta la famiglia** per il trattamento di **alte e basse vie respiratorie**



10 ANNI
garanzia

rinowash
Alte Vie

soffio cube

Apparecchio per aerosolterapia **leggero e compatto** per il trattamento delle **basse vie respiratorie**



3 ANNI
garanzia

E c'è di più!

Con Rinowash scopri l'APP dedicata **RinoAPP**
Scarica o aggiorna **RinoAPP** gratuitamente da Play Store e App Store e usufruisci delle **promozioni dedicate** nelle farmacie aderenti.

Play Store



App Store



Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 05-09-2024.

Air Liquide
HEALTHCARE

INIZIARE A CRESCERE INSIEME

In generale, la nuova famiglia vive il primo periodo come una **luna di miele**: i bambini si sentono voluti bene e cercano di comportarsi bene per conquistare questo affetto. Quando la **quotidianità** prende piede, però, possono emergere difficoltà; per questo i servizi sociali organizzano anche gruppi di sostegno post-adozione per i genitori. Il periodo critico per eccellenza è l'**adolescenza**. Una fase turbolenta in quasi tutte le famiglie, in cui i figli sono in **moto perpetuo**: un po' si allontanano per esplorare da soli, un po' si riavvicinano per trovare sicurezza. Ai genitori l'arduo compito di continuare ad **accompagnarli** senza perderli di vista ma lasciando loro la libertà di manovra nella ricerca di chi sono. Questa **ricerca**, per i figli adottati, può rendere più urgenti le domande sulle **origini**. I genitori biologici sono infatti mattoncini importanti per costruire la propria **identità**; il legame con loro è un filo più o meno nascosto che, nel bene e nel male, fa parte dell'intera storia, anche dei capitoli scritti con i genitori adottivi. Solo maturando questa consapevolezza, questi ultimi potranno mostrarsi **aperti** e, pur sentendo uno strappo dentro sé, aiutare i figli a **riavvolgere** il proprio gomitolo.



Consigli di lettura



IO MI FIDO DI TE
Storia dei miei figli
nati dal cuore
Luciana Littizzetto,
Mondadori, 2021

ODIO IL PICCOLO PRINCIPE

Anna Vivarelli,
Piemme, 2016



**MAMMA DI PANCIA,
MAMMA DI CUORE**
Anna Genni Miliotti,
Editoriale Scienze, 2008

Legati a doppio filo

L'inverno è il momento migliore per allenarsi sulle pareti attrezzate indoor prima di cimentarsi con l'arrampicata vera e propria in montagna. Accessibile a tutti, al contrario di quanto si può credere, nell'arrampicata sportiva si allenano corpo e mente e si creano legami molto stretti con i compagni di viaggio.

DI SARA MAZZOTTI

Nel 2020 è diventata disciplina olimpica e sempre di più sta prendendo piede passando dall'essere uno sport per una ristretta nicchia di appassionati a una pratica capace di attrarre sempre più persone, non solo giovani.

Stiamo parlando dell'arrampicata sportiva, uno sport da fare outdoor – sulle **pareti di roccia** in montagna (falesie) o anche in collina – oppure indoor, nelle numerose palestre che offrono **pareti attrezzate** su cui allenarsi, specialmente nel periodo invernale. Qui è possibile imparare in tutta sicurezza le **regole principali** dell'arrampicata, focalizzandosi sulla presa con le mani, lo studio degli spostamenti, la messa in sicurezza e così via.

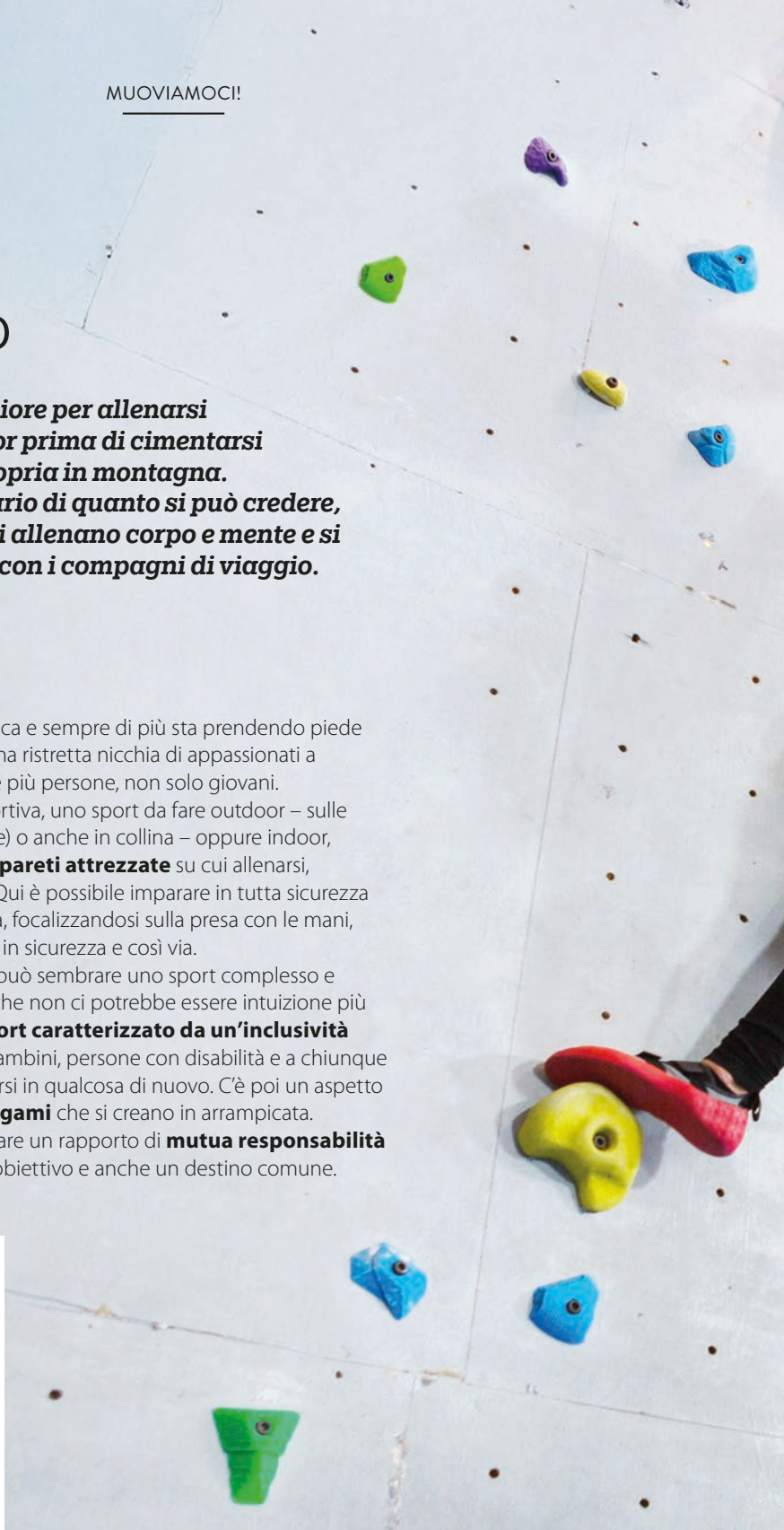
Se, a un primo sguardo, arrampicare può sembrare uno sport complesso e fuori dalla portata di molti, sappiate che non ci potrebbe essere intuizione più errata. L'arrampicata, infatti, è uno **sport caratterizzato da un'inclusività sorprendente**: è adatto ad adulti, bambini, persone con disabilità e a chiunque voglia sfidare i propri limiti e cimentarsi in qualcosa di nuovo. C'è poi un aspetto molto importante che è quello dei **legami** che si creano in arrampicata.

Arrampicare insieme significa instaurare un rapporto di **mutua responsabilità e fiducia**, nel quale si condivide un obiettivo e anche un destino comune.



CON LA CONSULENZA DI
MAURO ROFANI

presidente di Arezzo Verticale







ARRAMPICARE È UN MOVIMENTO CHE PIACE TANTO AI BAMBINI E PERMETTE AGLI ADULTI DI SFIDARE I PROPRI LIMITI IN SICUREZZA.

RISCOVERIRE UN MOVIMENTO CHE È NEL NOSTRO DNA

La bellezza di questo sport sta proprio nella riscoperta di un **movimento atavico** – quello dell'arrampicarsi, appunto –, che piace tanto ai bambini, e che consente agli adulti di esplorare nuovi aspetti di sé, sfidando i propri **limiti** e mettendosi alla prova: non è raro trovare persone che si avvicinano all'arrampicata per superare la propria paura dell'**altezza**, e farlo in un contesto di totale sicurezza, accompagnati da un istruttore che li possa guidare passo dopo passo, può essere un buon modo per cominciare. Il **bouldering**, poi, è un tipo di arrampicata estremamente intenso che richiede molto allenamento, e consiste in pochi movimenti **brevi** ed **esplosivi** su pareti di massimo 4-5 metri per l'indoor, anche di più nell'outdoor. Proprio per questo sfoggio di forza è una delle pratiche preferite dai giovani arrampicatori.

ARRIVARE IN CIMA USANDO LA TESTA

Composto da movimenti di forza isometrici (che mettono in tensione i muscoli senza muovere le articolazioni, come quelli che si fanno per sostenere un carico) e coinvolgendo tutto il corpo dalla testa ai piedi, l'arrampicata è una **pratica completa** che include un allungamento muscolare, allenamento al fiato e alla resistenza, tonificazione muscolare e miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione.

Ma è uno sport che **fa bene anche alla mente**.

Non a caso Bruno Detassis, noto alpinista italiano, diceva che si arrampica prima con la testa, poi con i piedi, e infine con le mani.

Questa disciplina richiede infatti una **concentrazione** costante: nella precisione dei movimenti, nel controllo dei sistemi di sicurezza, nello scegliere il percorso migliore, nel calibrare l'**energia** impiegata per ogni spostamento. Bisogna restare focalizzati sull'obiettivo, esercitando determinazione e autocontrollo nella gestione della **paura** e dell'**ansia**.

Inoltre, il raggiungimento dell'obiettivo funge da motore per la motivazione e aumenta l'**autostima**, spronandoci a dare sempre di più e a spingerci fuori dalla nostra comfort zone.

Si tratta di uno sport che fa bene anche alla mente perchè richiede concentrazione costante, precisione nei movimenti e gestione della paura e dell'ansia per raggiungere l'obiettivo.



QUANDO SI ARRAMPICA IN ESTERNO
SOSTENERSI TRA COMPAGNI DI CORDATA
È MOLTO IMPORTANTE.

COMPAGNI DI SCALATA, COMPAGNI DI DESTINO

Quando si tratta di outdoor, in falesia o nelle vie lunghe, la scelta del compagno di arrampicata si sposa con un **percorso** che verrà cominciato e concluso insieme, e nel quale potranno insorgere diverse **difficoltà**, a partire da quelle più fisiche fino ad arrivare a quelle psicologiche, delle quali il compagno si fa carico come se fossero le proprie. È qui che conoscersi bene fa la differenza, poiché permette di darsi **sostegno** a vicenda e riconoscere quando l'altro non riesce ad andare avanti, ed è allora necessario fare un passo indietro, cercando di **risolvere** il problema insieme. Altre volte, è importante ammettere di essere i primi in difficoltà, concedendoci di **affidarci** completamente al nostro **compagno** e di lasciarci guidare nella scalata. Un insegnamento, questo, che viene trasmesso fin da bambini, con il check incrociato: nel momento in cui ci si lega e si attacca l'assicuratore all'imbracco, ciascun bambino controlla che il compagno abbia eseguito bene l'operazione e sia in **sicurezza**. Ed è proprio qui che capiamo quanto il gioco diventi serio: non si tratta più solo di noi, ma abbiamo nelle mani la vita di qualcun altro, un compagno, che a sua volta si fa **custode** della nostra, e che con un solo sguardo di complicità riesce a trasmetterci che stiamo andando bene, e che insieme si può raggiungere la vetta.

Tre appigli per scalare in sicurezza

01 INDOOR PER COMINCIARE

Se si è autodidatti e si vuole cominciare ad arrampicare, **meglio non sperimentare in outdoor, sulle pareti di roccia vere e proprie**. Ci sono tante palestre in cui allenarsi per mettersi alla prova in tutta sicurezza.

02 CONOSCERE I PROPRI LIMITI

In arrampicata sempre meglio **procedere per gradi**. Conoscere il proprio corpo e lavorare sui propri limiti, anche mentali, è fondamentale per potersi spingere sempre un po' più in là.

03 CONOSCERE I PROPRI COMPAGNI

Arrampicare outdoor è una situazione in cui c'è tanta **emotività** in gioco; pertanto, è meglio scegliere un **compagno** un po' meno esperto ma che **conosciamo**, piuttosto che qualcuno più abile ma con cui non abbiamo mai arrampicato.



Natale da ***mordere***

Le piante tipiche delle feste di Natale possono essere un vero pericolo per cani e gatti. Ecco cosa sapere per non avere brutte sorprese sotto l'albero.

DI ILARIA LIBERTI

C'è chi ha il pollice verde e rosso (come l'agrifoglio) e a Natale si diletta a riempire la casa di piante, regalandole anche ad amici e parenti, e chi di vedere l'ennesima **stella di Natale** proprio non ne può più.

Tra questi ultimi, quasi sicuramente, si collocano i proprietari di cani e gatti che già durante l'anno vivono una personale battaglia per **far convivere animali e piante**. Ecco, per loro, a Natale, il pollice diventa nero perché il verde di cui si popolano le case in questo periodo è particolarmente **tossico** per i loro amici a quattro zampe. Da un lato si trovano quindi a convogliare i propri sforzi cercando di salvare quel po' di verde che sopravvive in casa nonostante vasi rovesciati e bulbi estirpati. Dall'altro, si preoccupano anche dei possibili **effetti collaterali** che le sostanze contenute nelle piante delle feste possono provocare nei loro pelosetti. A questo, si unisce poi la gestione dell'**albero di Natale**, che tra assalti violenti, rottura delle palline, carte dei regali masticate, meriterebbe un capitolo a sé. Insomma, nel periodo più magico dell'anno, per chi ha amici a quattro zampe, la magia è fare uscire loro, e le piante, **illesi**.

Vediamo insieme come è bene comportarsi in questa convivenza difficile e quali sono le piante alternative da comprare per sé o da regalare per un Natale dorato, rosso e soprattutto... verde.





SE GLI ANIMALI HANNO SEMPRE VOGLIA DI MASTICARE, POTREBBERO AVER BISOGNO DI PIÙ FIBRE NELLA LORO ALIMENTAZIONE.

GATTI E CANI: SEMPRE NELLA LISTA DEI BUONI

Siamo soliti pensare che, quando cani e gatti si buttano sulle piante di casa, lo facciano per dispetto.

La realtà, però, è che se ci fosse un Babbo Natale anche per loro, non sarebbero mai nella lista dei cattivi perché non agiscono mai per **ripicca**, ma per altre e svariate ragioni. Tra queste, in primis, c'è la **curiosità**: anche se ormai sono animali addomesticati conservano comunque una quota di istinto ed è più che normale che si sentano attratti da elementi naturali. In secondo luogo, c'è la questione **gioco**: soprattutto quando sono ancora cuccioli, qualsiasi cosa abbia forme interessanti e colori sgargianti per loro è un **richiamo** diretto all'azione e le piante in questo non fanno eccezione. Ancora, se i pelosetti sentono l'impulso di **masticare** le piante che trovano in giro, potrebbe significare che stanno seguendo una **dieta scarsa di fibre** che li costringerebbe quindi a ricercarle altrove.

Cani e gatti non si buttano mai sulle piante per dispetto, ma di solito per curiosità, istinto e gioco.

CONSIGLI DA METTERE IN PRATICA

Se i nostri animali sono **pianta-dipendenti**, una cosa che possiamo fare è appunto stimolarli nel gioco, partecipando attivamente alle loro scorribande per vedere se, appagando maggiormente questo aspetto, la ricerca delle piante diminuisce.

A questo possiamo poi aggiungere, nel caso dei cani, una quota superiore di **verdure** ai pasti e, nel caso dei gatti, una vaschetta di **erba gatta** per permettere loro, in un caso di integrare le fibre, nell'altro di ripulire l'intestino grazie al **vomito autoindotto**.

Un altro rimedio può essere quello di tagliare a fette mandarini, limoni o arance e piazzarli nei vasi al centro del loro mirino.

L'aroma degli **agrumi** sarà sicuramente un buon espediente per farli desistere.

COSA FARE O NON FARE QUANDO IL DANNO È FATTO

Se, nonostante le accortezze, gli animali di casa dovessero avere masticato o addirittura ingerito questa o quella pianta **tossica**, è importante evitare di indurli il vomito perché il **rigurgito** della sostanza nociva potrebbe provocare un aggravamento delle loro condizioni. Ancora, è bene evitare di dargli da bere: i **liquidi** potrebbero aumentare la capacità di assorbimento dell'animale peggiorando l'**intossicazione**. Infine, è altrettanto importante chiamare il veterinario prima di somministrare loro dei **medicinali**: anche in questo caso, i principi attivi potrebbero amplificare la reazione in atto e contrastare gli effetti di una cura, potenzialmente risolutiva.

Piante SÌ

KENTIA



È una pianta **innocua** sia per cani che per gatti. È **facile** da curare e non ha troppe esigenze di mantenimento. In più è molto **resistente** ed è in grado di sopportare eventuali rovesciamenti inconsulti da parte dei pet.

TRADESCANTIA



Può assumere delle sfumature che vanno dal viola all'argento; colori che ricordano quelli del **vischio**. Non ha bisogno di grandi cure ma solo di molta **luce** e un ambiente **caldo**: perfetta da tenere in casa a Natale come elemento decorativo.

FELCE DI BOSTON



Anche se non ha la forma delle foglie appuntite, la sua zigrinatura ricorda vagamente l'effetto dell'**agrifoglio** ma in veste **sicura** per i nostri pelosetti. Ama gli ambienti ben **illuminati** e può essere usata sia come pianta da appoggio che da terra.

Piante NO

STELLA DI NATALE



Può provocare **sintomi** come bruciore della **lingua** e delle labbra, con abbondante **salivazione**, comparsa di vesciche, muso livido, lacrimazione, **vomito**, diarrea e tremori. Di solito, gli esiti sono considerati **non gravi**, ma è sempre bene consultare un **veterinario**.

VISCHIO



È **pericoloso** e in caso di ingerimento delle **bacche** può causare dilatazione delle pupille, aumento della salivazione, **vomito**, diarrea, frequente bisogno di urinare e coliche. Se non trattata in tempo, l'**intossicazione** può causare conseguenze anche molto **gravi**.

AGRIFOGLIO



È particolarmente **pericolosa**. I sintomi possono andare dalla semplice intossicazione (vomito, diarrea acuta, torpore) fino al **coma** e alla **morte**. Non esistendo un **antidoto** specifico al veleno dell'agrifoglio, è necessario intervenire prima possibile.

IL MAL DI SCHIENA NON TI DÀ PACE?



Puoi provare

Voltadol Unidie



**AZIONE A RILASCIO
CONTINUO E COSTANTE**

5-10 CEROTTI
imbustati singolarmente



ADERENTE



SOTTILE



FLESSIBILE

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Non utilizzare nei bambini e negli adolescenti al di sotto dei 16 anni.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione Ministeriale 19/07/2023.

Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo Haleon. ©2023 società del gruppo Haleon o sue licenzianti. PM-IT-VOLT-23-0001.

Parole intrecciate

TROVA I LEGAMI TRA LE LETTERE DI QUESTO SCHEMA
E RIPERCORRI TUTTI I TEMI DI QUESTO NUMERO DI COROFARHEALTH.
A GIOCO COMPLETATO LEGGERAI LA NOSTRA FRASE NASCOSTA.

A CURA DI ILARIA LIBERTI

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

ADOZIONE
COUPEROSE
FESTE
LEGAMI
TERAPIA

AVIS
DONO
GEMELLI
MIELOMA
ZERO

CORDA
FERRO
GLOBULI
PARETE

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--

--	--	--	--	--	--

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 LUOGHI COMUNI SUL **LEGAME TRA GEMELLI**.



IL GEMELLO CHE NASCE DOPO È IL PIÙ GRANDE

FALSO. Nei gemelli **omozigoti** la cellula uovo viene fecondata dallo spermatozoo e solo dopo si divide in due o più parti che diventano embrioni. Il gemello che nasce per primo è sicuramente in una **posizione** più favorevole al parto, ma questo non ha a che fare con il momento del **concepimento** che è quindi **identico** per entrambi. I gemelli **eterozigoti**, o dizigoti, derivano da due cellule uovo fecondate da due spermatozoi diversi in momenti **leggermente diversi**, ma anche qui è difficile dire con esattezza chi sia il più grande o il più piccolo.

VESTIRE I GEMELLI NELLO STESSO MODO PUÒ ESSERE DANNOSO

VERO. Fin dall'infanzia, i gemelli omozigoti hanno la necessità di essere riconosciuti come individui ben **distinti** tra di loro. Possono essere uguali come due gocce d'acqua, ma ognuno ha la propria **personalità** e le proprie peculiarità. Per questo, **pettinarli** e **vestirli** allo stesso modo (magari distinguendoli solo con i colori), così come far loro frequentare la **stessa classe** a scuola, può non essere una buona idea.



I GEMELLI OMOZIGOTI HANNO LO STESSO DNA

VERO E FALSO. Fino ad oggi le differenze nelle condizioni di **salute** dei gemelli omozigoti sono state attribuite a diversi **stili di vita** che potevano incidere in modo positivo o negativo su un corredo genetico di fatto identico. Uno studio pubblicato su Nature Genetics, condotto su 387 coppie di gemelli, ha invece ipotizzato che alla base di **malattie** che interessano un solo gemello ci possano essere anche minime differenze genetiche emerse nella fase iniziale di sviluppo dell'embrione: **difetti di replica** di alcune sequenze di **DNA** che darebbero origine a una diversa suscettibilità alle malattie.



Per il tuo benessere urinario prova Prostamol®

**IL PIÙ CONSIGLIATO
IN FARMACIA***



Con ***Serenoa repens***
per la **funzionalità** della **prostata**
e delle **vie urinarie**

*Indagine di mercato condotta in Italia (2023) su 454 farmacisti relativa alla categoria di prodotti per l'apparato urinario maschile. Prostamol è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



A. MENARINI



SCOPRI DI PIÙ SU
PROSTAMOL.IT

**I MAL DI GOLA NON
SONO TUTTI UGUALI.**

**DA ^{neo} Borocillina
UN RIMEDIO PER OGNUNO**



**PRIMI
SINTOMI**

**DISINFETTA LA GOLA
E COMBATTE IL BRUCIORE**