

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Il nostro speciale

ENDOMETRIOSI

Allo specchio

SE L'AMORE
FINISCE

Salute tech

DOPING
GENETICO

Focus

IL SESSO
DEL CERVELLO

Animali a chi?

VITA DA GATTA

Andare oltre

UN NUMERO PER APRIRSI AL FUTURO
E RECUPERARE IL PROPRIO BENESSERE.

FEB / MAR 2025

#16

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

L'IPERTENSIONE e la
**FIBRILLAZIONE
ATRIALE**
sono tra
i maggiori fattori di
rischio ICTUS

AFIB ADVANCED

Misura la **PRESSIONE**
e rileva una possibile
FIBRILLAZIONE ATRIALE
con **1 CLICK**

Easy!

Maggiori
info



www.microlife.it



CLINICAMENTE VALIDATO

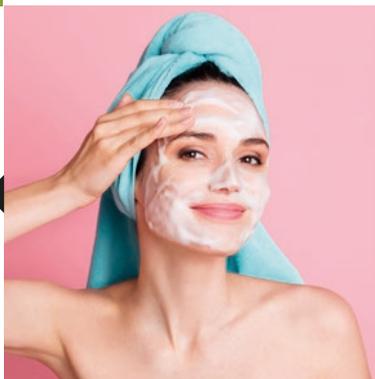
06

COVER STORY
LUCA SAVELLI
Oltre il dolore



20

DONI DI NATURA
Rifiorire con le piante



38

MEGLIO PREVENIRE
Sulla propria pelle

5 EDITORIALE
Andare oltre

**Speciale
endometriosi**

6 COVER STORY
Oltre il dolore

**12 L'ALTRA METÀ
DELLA CURA**
Parole concrete

16 DIMMI COSA MANGI
Aiutarsi mangiando

20 DONI DI NATURA
Rifiorire con le piante

24 FOCUS
Il sesso del cervello

28 SALUTE TECH
Doping genetico

38 MEGLIO PREVENIRE
Sulla propria pelle

42 PICCOLI GRANDI PASSI
Relazioni artificiali

48 ALLO SPECCHIO
Se l'amore finisce

54 MUOVIAMOCI!
Quelle che il calcio

60 ANIMALI A CHI?
Vita da gatta

64 METTITI IN GIOCO
Sai andare oltre?
Scopriilo con il nostro test

66 COSA C'È DI VERO
Le domande e i dubbi
sulle mestruazioni

Febbraio - Marzo 2025
Anno IV - 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

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

Fotografie

Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici

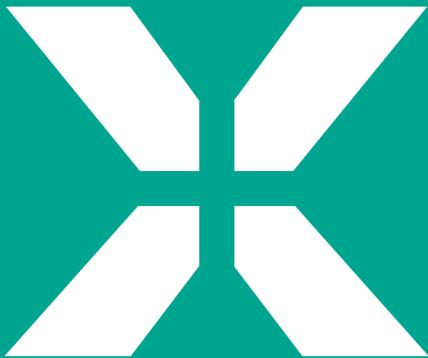
Silvia Camporesi, Sofia Di Benedetto,
Federica Osti, Patrizia Pascucci, Michele Piga,
Chiara Savelli, Elena Severi

Stampa

Pigini Group
Via Breccie, 96
60025 Loreto (AN)

elmex®

Marca N°1
raccomandata
da dentisti e igienisti*



*Marca di dentifrici più raccomandata dai Professionisti Dentali
contro la carie in Italia - Studio IPSOS Luglio 2024



Cari lettori,

nella vita di ognuno arriva sempre il momento in cui **"andare oltre"** è l'unico modo per preservare la propria salute, fisica e mentale.

Un modo per lasciarsi il passato alle spalle e proiettarsi verso il **futuro**, ma anche per guardare con più profondità le cose che ci riguardano, andando oltre le **apparenze** e cercando maggiore concretezza.

È proprio questo il tema che abbiamo scelto per il primo numero del 2025, declinandolo, come nostra abitudine, in tutte le sue sfaccettature. Un augurio e un auspicio dedicato, in particolare, alle donne.

"Oltre il dolore" è il titolo che apre il nostro **speciale sull'endometriosi**, una malattia che ha un forte impatto sulla vita delle donne che ne soffrono. Con il professor **Luca Savelli**, direttore di Ostetricia e Ginecologia degli Ospedali di Forlì e Faenza, parleremo di come riconoscere i sintomi e delle possibili cure.

Racconteremo poi l'attività dell'**Associazione Progetto Endometriosi (A.P.E.)** che si occupa di far conoscere la malattia, a lungo poco e mal diagnosticata.

Con la nutrizionista e fitoterapista **Sofia Di Benedetto** parleremo di come l'alimentazione e alcuni tipi di piante possano aiutare a contrastare i disturbi tipici dell'endometriosi, riducendo l'infiammazione e ristabilendo l'equilibrio ormonale.

Un numero per andare oltre, stare in salute e proiettarsi nel futuro.

Nel "Focus" parliamo poi di **cervello** maschile e femminile: un nuovo studio, basato sull'intelligenza artificiale, ha riaperto un dibattito in cui si mescolano scienza e stereotipi di genere. Con la bioeticista **Silvia Camporesi** scopriamo il **doping genetico**, una pratica illegale per potenziare gli atleti modificandone il DNA, il cui rischio diventa più reale con il progredire delle terapie geniche.

In "Meglio prevenire" parliamo di **skincare** e di come un uso inappropriato dei prodotti di bellezza possa causare danni anche nei giovanissimi. A proposito di ragazzi, in "Piccoli grandi passi" raccontiamo i pericoli delle interazioni con i personaggi creati dall'intelligenza artificiale, **relazioni fittizie** che rischiano di creare dipendenze reali.

In "Allo specchio" viviamo le fasi necessarie per superare **la fine di un amore**.

In "Muoviamoci!" parliamo di calcio femminile e in "Animali a chi?" entriamo nel mondo delle gatte. Scopriamo poi se sappiamo "andare oltre" con il nostro **test** e superiamo i pregiudizi sul **ciclo mestruale** in "Cosa c'è di vero".

Buona lettura a tutti.

Roberta Invidia, Coordinamento editoriale



IN FARMACIA L'INIZIATIVA SULL'ENDOMETRIOSI

Per tutto il mese di marzo, **in collaborazione con A.P.E.** (Associazione Progetto Endometriosi), le farmacie CorofarSalute ospitano le **"Vetrine consapevoli"**. Nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa si potranno avere **consigli** e **informazioni** per conoscere meglio questa malattia.



Oltre il **dolore**

L'endometriosi colpisce in prevalenza le donne tra i 20 e i 40 anni. Fino a dieci anni fa la diagnosi era lunga e difficoltosa e portava chi ne soffriva a convivere con un dolore spesso insostenibile. Oggi le cose sono cambiate e una via d'uscita è possibile. Ne parliamo con il professor Luca Savelli, direttore di Ostetricia e Ginecologia degli ospedali di Forlì e Faenza, che ci racconta anche il fenomeno della "sovradiagnosi".

DI ROBERTA INVIDIA | PH ANDREA BONAVITA

Una convivenza forzata con un dolore che impatta sulle attività quotidiane e una difficoltà ad avere figli che per risolversi impone il ricorso a tecniche di fecondazione assistita. È la storia comune di molte donne affette da endometriosi, una patologia dell'**endometrio** – il tessuto che riveste l'utero – che colpisce prevalentemente nell'**età fertile**, tra i 20 e i 40 anni.

Fino a circa 10 anni fa, per dare un nome alla malattia servivano in media 7 anni dalla comparsa dei sintomi e questo portava a lunghe **peregrinazioni** da un medico all'altro. Oggi, grazie a strumenti più evoluti, la diagnosi è più tempestiva e accurata e permette a chi ne soffre di andare oltre le tante limitazioni e di godere di un maggior benessere. Le **ricerche** scientifiche degli ultimi anni hanno rappresentato un punto di svolta nella **comprensione** e nella gestione della malattia e l'Italia ha giocato un ruolo di rilievo, con importanti contributi da parte delle Università di Bologna e Milano, che si sono distinte per i **progressi** sia nella diagnosi sia nella terapia chirurgica e farmacologica. Questi centri di ricerca hanno contribuito in modo significativo alla definizione delle **linee guida** diagnostiche e terapeutiche oggi utilizzate a livello internazionale. Ne parliamo con **Luca Savelli**, professore associato di Ginecologia ed Ostetricia all'Università di Bologna, esperto di endometriosi e direttore dell'unità complessa di Ostetricia e Ginecologia degli ospedali di Forlì e Faenza.



01 SAVELLI, COS'È L'ENDOMETRIOSI?

L'endometriosi si verifica quando l'**endometrio** – il tessuto che riveste l'interno dell'utero e si sfalda ad ogni ciclo formando il sangue mestruale – è presente anche **fuori dalla cavità uterina** ad esempio sulle ovaie, nel peritoneo oppure nel retto, nel sigma, nell'intestino tenue, nel colon, sulla vescica e negli ureteri. In casi rari, può avere localizzazioni extra pelviche come l'ombelico, le cicatrici chirurgiche (ad esempio dopo un taglio cesareo), i polmoni, il diaframma e perfino l'encefalo. Questa presenza causa **infiammazione cronica, aderenze** e formazioni di **cisti** chiamate cisti endometriosiche.

02 QUANTE DONNE INTERESSA?

SI STIMA CHE IL 10% DELLE DONNE IN ETÀ FERTILE ABBA LOCALIZZAZIONI ENDOMETRIOSICHE, MA NON TUTTE MANIFESTANO SINTOMI E L'ESPRESSIVITÀ DEGLI STESSI È MOLTO VARIA.

03 QUALI SONO I SINTOMI PIÙ TIPICI?

Il più tipico è il **dolore pelvico** che può essere limitato all'ovulazione e al ciclo oppure può diventare **cronico** e persistere anche al di fuori della fase mestruale. Inoltre, può manifestarsi durante la defecazione, i rapporti sessuali o nell'atto di urinare. Questo dolore è generalmente **più intenso** del normale e spesso richiede più di una dose consistente di antinfiammatori al giorno per essere gestito. Tuttavia, non tutte le donne che soffrono di dolori pelvici hanno endometriosi, ma la presenza di dolore pelvico cronico e l'**infertilità** sono tra i principali segnali di sospetto.



04 COME SI FA LA DIAGNOSI?

La diagnosi di endometriosi si basa su una combinazione di **visita** ginecologica ed **ecografia** transvaginale, un esame di primo livello oggi ampiamente diffuso e comunemente eseguito dalla maggior parte dei ginecologi. Esiste anche un'ecografia di **secondo livello**, eseguita da ginecologi che utilizzano ecografi ad **alta risoluzione** e che possiedono **competenze specifiche**, che permettono loro di identificare o escludere con maggiore accuratezza le lesioni endometriosiche.



06 LA MALATTIA CONOSCE UN'EVOLUZIONE?

L'EVOLUZIONE DELL'ENDOMETRIOSI È MOLTO VARIABILE NEL TEMPO. ALCUNE PAZIENTI HANNO SITUAZIONI STABILI E ALTRE HANNO MULTIPLE RECIDIVE CHE RENDONO LA VITA IMPOSSIBILE. IN OGNI CASO, UNA DIAGNOSI PRECOCE CONSENTE DI METTERE IN ATTO TERAPIE MEDICHE PER ARRESTARE LA MALATTIA.

05 È IMPORTANTE LA QUALITÀ DELLO STRUMENTO?

Sì, perché una diagnosi ecografica di bassa qualità può portare a richieste **inappropriate** di ulteriori esami, come la **risonanza magnetica** che dovrebbe essere riservata a una **quota minima** di pazienti e sicuramente non è di routine. Anche la **laparoscopia** diagnostica, che si fa in ricovero generale con inserimento di telecamere nell'ombelico per visualizzare direttamente la cavità addominale, non dovrebbe essere utilizzata per fare diagnosi ma solo per la **rimozione** di lesioni, cisti o impianti.



In passato, la malattia era sottostimata. Oggi capita spesso di avere diagnosi che poi vengono smentite da esami più accurati.



PERCHÉ L'ENDOMETRIOSI CAUSA INFERTILITÀ?

La presenza di cellule endometriosiche all'interno della pelvi causa la produzione di **prostaglandine**, che sono mediatori dell'infiammazione, e questa infiammazione crea un ambiente **sfavorevole** al trasporto degli spermatozoi e all'incontro tra spermatozoi e ovulo.

Inoltre, l'infiammazione cronica e le aderenze provocate dall'endometriosi causano una **distorsione** degli organi pelvici, in particolare delle tube di Falloppio (o salpingi), che non riescono più a svolgere la loro funzione di trasporto dell'ovulo verso l'utero, compromettendo ulteriormente le probabilità di **concepimento**.

L'impossibilità di avere un figlio genera molta sofferenza che ha conseguenze anche sociali, come del resto l'infertilità causata da dolore mestruale severo.



COME SI CURA L'ENDOMETRIOSI?

Come per ogni patologia, non è sempre necessario un trattamento farmacologico o chirurgico; in alcuni casi, può essere **latente** o poco sintomatica e richiedere solo un monitoraggio nel tempo.

Se invece è **sintomatica**, la terapia si avvale di diversi composti ormonali che hanno l'obiettivo di **spegnere** l'attività metabolica delle cellule endometriosiche, riducendo l'infiammazione da esse prodotte e inducendo un'**atrofia** del tessuto endometriale fuori dalla cavità uterina.

Queste terapie oggi sono sicure con pochi effetti collaterali e ben **tollerabili**.

Per il trattamento del dolore si va dalla **pillola** contraccettiva classica, con composti chimici e dosaggi adatti alle esigenze della paziente, ai **progestinici**, che hanno un profilo di efficacia molto alto nel ridurre il dolore. Per la fertilità si deve ricorrere talvolta alle tecniche di **fecondazione assistita**.

09 QUANDO SI ARRIVA ALLA CHIRURGIA?

L'intervento chirurgico oggi è limitato e deve essere eseguito in centri dedicati da mani molto esperte perché si tratta di chirurgia complessa con **rischi** (come lesioni intestinali, infezioni, emorragie, perdita di tessuto ovarico) ed effetti collaterali. Si fa in **laparoscopia**, senza apertura dell'addome, e l'obiettivo è l'asportazione delle lesioni sintomatiche, cisti ovariche, noduli intestinali, e può necessitare dell'intervento di più specialisti.

10 OGGI SI PARLA ANCHE DI SOVRADIAGNOSI DI ENDOMETRIOSI...

Mentre in passato la malattia era spesso sottovalutata, oggi molte persone con dolori mestruali forti temono immediatamente di esserne affette, anche se non è sempre così. Il problema deriva anche dal fatto che alcuni ginecologi **non specializzati** tendono a formulare **diagnosi** di sospetta endometriosi, portando molte ragazze a sentirsi etichettate (fenomeno noto come *labelling*) con una malattia spesso **smentita** quando poi si rivolgono a centri specializzati.

11 L'ENDOMETRIOSI ESPONE A UN MAGGIOR RISCHIO DI TUMORE ALLE OVAIE?

Si tratta di due condizioni diverse, ma è vero che c'è un'associazione tra le due patologie. Le donne con endometriosi hanno un **lievissimo aumento** di rischio di sviluppare un carcinoma ovarico nel corso della vita: 1,3 donne su 100 nelle donne sane, contro 1,9 donne su 100 con endometriosi.

12 QUAL È IL SUO CONSIGLIO?

Di scegliere sempre un ginecologo che abbia una **formazione specifica** in endometriosi. Una corretta valutazione clinica e un uso appropriato degli **strumenti** sono essenziali per evitare **diagnosi errate** e fornire un trattamento adeguato solo a chi ne ha realmente bisogno.



Chi è Luca Savelli

Il professor Luca Savelli si occupa da 25 anni di diagnosi e terapia dell'endometriosi e ha al suo attivo **oltre 50 pubblicazioni** scientifiche sul tema. Oggi è direttore delle Unità Operative di Ostetricia e Ginecologia degli ospedali di Faenza e Forlì e ha contribuito alla **ricerca** e alla **formazione** su questa patologia. È **docente** di Ginecologia e Ostetricia nel corso di laurea in Medicina e Chirurgia della Università di Bologna, presso il Campus di Forlì. È stato promotore dell'apertura di un **ambulatorio sull'endometriosi** nell'ospedale di Forlì, offrendo un servizio territoriale che evita alle pazienti spostamenti verso centri distanti.

L'ALTRA METÀ DELLA CURA
Speciale endometriosi



Parole concrete

L'associazione Progetto Endometriosi (A.P.E.) ha come missione quella di diffondere la conoscenza dell'endometriosi aumentando la consapevolezza delle donne e proponendo corsi di formazione per il personale medico. Tra le tante attività, gli incontri nelle scuole superiori per permettere alle ragazze di riconoscere la malattia fin dai primi campanelli d'allarme.

DI ILARIA LIBERTI

“Sicura che non sia psicologico? Guarda che è normale avere dolore durante il ciclo”. “Non so che cosa dirti, dagli esami non risulta niente”. Sono queste le risposte che moltissime donne hanno ricevuto nel corso degli anni, ogni volta che manifestavano una serie di **sintomi** come forti dolori durante il ciclo o i rapporti sessuali, assenza di mestruazioni e, nei casi più gravi, infertilità. Innumerevoli **visite specialistiche** e poche risposte di fronte a una malattia che oggi ha un nome e inizia a farsi conoscere, ma che fino a qualche anno fa era un **fantasma** dannoso e non identificato capace di peggiorare – e non di poco – la qualità della vita delle donne che ne erano interessate: l'endometriosi. È proprio per superare questo senso di **solitudine** e smarrimento comune, dovuti all'assenza o al **ritardo della diagnosi** (oggi dai 5 agli 8 anni in media), che nel 2005 è nata A.P.E. Associazione Progetto Endometriosi, punto di riferimento per tutte le donne che soffrono o hanno sofferto di questa patologia. “Abbiamo scelto l'ape come simbolo e nome della nostra associazione perché come le api siamo operose e lavoriamo come volontarie per alimentare la **consapevolezza** dell'endometriosi e guidare chi ne è affetta sulla strada della **consapevolezza**”, dice la presidente dell'associazione, **Annalisa Frassinetti**. “Il nostro sogno, e la nostra missione, è arrivare a vedere un domani in cui l'endometriosi sarà conosciuta e trattata al pari di tutte le altre malattie”.



L'A.P.E. ORGANIZZA CONFERENZE, CONGRESSI, INCONTRI DI SOSTEGNO E INIZIATIVE DI SENSIBILIZZAZIONE IN TUTTA ITALIA.

FARE RETE TRA DONNE PER DARE UN NOME AI SINTOMI

Anche se ad oggi non esiste una cura definitiva per l'endometriosi, esistono buone pratiche per limitarne i sintomi. È proprio in questa cornice che si inseriscono le volontarie dell'A.P.E., che in qualità di **pazienti** prima, e aiutanti poi, mettono la propria esperienza vissuta in prima persona al **servizio** di altre donne. "La cosa più importante è fare tutto il possibile affinché le donne che soffrono di endometriosi, o che ancora non sanno di averla ma iniziano ad avere il **sospetto**, non si sentano sole come invece è successo a molte di noi" racconta Frassinetti. Per questo, le volontarie si impegnano a portare avanti non solo una corretta **informazione** riguardo alla patologia, ma anche a promuoverla in maniera diffusa, per superare l'**ignoranza** (nel vero senso della parola) sulla malattia e l'approccio per cui i sintomi dell'endometriosi sono considerati "normali" e da **sopportare**.

Gli incontri nelle scuole sono pensati per evitare che le ragazze facciano autodiagnosi errate infomandosi in rete oppure nei forum.

Le parole per capire

ADERENZE

Sono fasce di **tessuto cicatriziale** (cicatrici) che si formano dopo un **intervento** chirurgico addominale o a seguito dei **processi infiammatori** causati dall'endometriosi.

ADENOMIOSI O ADENOMIOMA

È dovuta allo sviluppo delle ghiandole dell'endometrio all'interno del **miometrio** (la parete muscolare della membrana uterina). Spesso è asintomatica, ma può comportare anche **emorragie**, **dolori** mestruali e **aumento di volume** dell'utero.

CISTI

Le cisti ovariche sono delle sacche rivestite da una membrana. Contengono **liquido o residui cellulari**, che si formano nell'ovaio e sono molto comuni soprattutto in età fertile.

AMENORREA E DISMENORREA

La prima coincide con l'**assenza di mestruazioni**. La seconda significa invece **ciclo doloroso**.

LAPAROSCOPIA

Una tecnica chirurgica che consente di operare attraverso alcune **piccole incisioni** addominali lunghe meno di un centimetro ognuna.

INFORMARE LE RAGAZZE FIN DALLE SCUOLE SUPERIORI

Tra i progetti più importanti dell'associazione c'è quello di organizzare momenti informativi e formativi tra le ragazze delle scuole medie superiori, in particolare nelle classi del **quarto e quinto anno**, per aiutarle a riconoscersi nei sintomi qualora si presentino (primi campanelli d'allarme iniziano di solito a comparire intorno ai **17 anni**).

“Tramite l'intervento di **specialisti** in materia di Ginecologia e Psicologia e con la partecipazione delle **volontarie** dell'associazione che possono rispondere alle domande delle studentesse, vogliamo diffondere informazioni sull'endometriosi utilizzando il linguaggio delle giovani, in modo che capiscano l'importanza di un'informazione **preventiva** e corretta. Questo anche per evitare che le ragazze facciano **autodiagnosi** attraverso l'uso non sempre idoneo di **internet** e di canali quali **forum** di discussione, spesso gestiti da personale non qualificato”, spiega Frassinetti.

FORMARE I MEDICI PER RIDURRE I TEMPI DI DIAGNOSI

Oltre alle **reti** tra persone, le volontarie dell'A.P.E. curano quelle tra **regioni**. Nata nel 2005 in Emilia-Romagna, oggi l'associazione è presente in varie regioni italiane e questo permette a chi ha bisogno di non doversi per forza spostare fisicamente, ma di accedere all'aiuto più **vicino** a sé. Ancora, per promuovere una consapevolezza **capillare**, le volontarie fanno campagne di **sensibilizzazione** sull'endometriosi, distribuendo materiale informativo, organizzando **conferenze, congressi e incontri di sostegno**. In più, dal 2017, si occupano di **formare** gratuitamente il **personale medico** che ricopre un ruolo nella diagnosi e nel trattamento della malattia come ginecologi, psicologi e psicoterapeuti, e medici radiologi con l'obiettivo di diminuire il più possibile i **tempi** necessari per una **diagnosi** accurata.

***Le volontarie mettono
la loro esperienza
di pazienti al servizio
delle altre donne per
far sì che non si sentano
sole e disorientate.***

La carta d'identità

A.P.E. ASSOCIAZIONE PROGETTO ENDOMETRIOSI

Anno di fondazione: 2005

Focus: diffondere la conoscenza dell'endometriosi tra le donne e il personale sanitario.

Simbolo: l'ape rappresenta l'operosità delle volontarie.

info@apendometriosi.it
www.apendometriosi.it



Aiutarsi mangiando

Scegliere un'alimentazione antinfiammatoria può essere molto utile per contrastare l'endometriosi anche a tavola, così come evitare quei cibi che alterano l'equilibrio ormonale del nostro corpo.

DI ILARIA LIBERTI

Cos'hanno in comune le scelte che facciamo al supermercato e i sintomi legati a un ciclo doloroso, spesso causato dall'ovaio policistico e dall'endometriosi? Apparentemente non molto; la prima questione ha a che fare con l'**alimentazione** mentre le altre due interessano gli organi riproduttivi femminili. Eppure, contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, un nesso c'è. Secondo uno studio del 2022 pubblicato sul *Journal of Endometriosis and Pelvic Pain Disorders*, l'alimentazione può essere, a seconda delle abitudini alimentari che si adottano, come **benzina** su un fuoco già vivace di dolori e disagio fisico. Ma può anche essere l'**estintore** portatile che permette alle pazienti che soffrono a causa di questi disturbi di ridurne gli effetti. Essendo le due condizioni, endometriosi e ciclo doloroso, di natura infiammatoria, i sintomi che si portano dietro vanno di pari passo con la sensibilizzazione del corpo ed è proprio qui che intervengono le scelte alimentari. Tra quelli che abbiamo a disposizione, infatti, esistono cibi con un potere lenitivo e altri che, al contrario, aumentano la reattività dell'organismo, dando man forte a **crampi e dolori**. Vediamo insieme quali sono le pietanze da preferire e quelle da evitare per impostare un regime alimentare senza rinunce che sappia apportare anche benefici a livello di salute.



CON LA CONSULENZA DI
SOFIA DI BENEDETTO

Biologa nutrizionista,
specialista in fitoterapia.



DIMMI COSA MANGI

Speciale endometriosi



IL FUOCO ETERNO DELL'ENDOMETRIOSI

Partiamo da una verità ad oggi assodata: per l'endometriosi non esiste ancora una cura che possa estirparla alla radice in modo che non torni più. Oltre alle alternative di tipo medico quali farmaci e, nei casi più estremi, operazioni chirurgiche, esistono però delle **buone pratiche**, capaci di mitigarne gli aspetti più scomodi e tra queste rientra anche l'alimentazione. In particolare, parliamo di alimentazione ormonale per riferirci a una dieta che tiene in considerazione l'**alterazione** degli ormoni del nostro corpo collegata al tipo di dieta che si segue regolarmente. Ad esempio, esistono dei cibi che, a causa del modo in cui vengono prodotti, peggiorano o vanno a interferire con l'**equilibrio ormonale** del nostro corpo, mentre altri al contrario lo favoriscono. Ancora, esistono, come dicevamo, cibi che alimentano la fiamma dei disturbi fisici e, di conseguenza, anche psicologici. Come orientarsi dunque?



Meglio limitare il consumo di soia e avena e anche di carne rossa e latticini, per la possibile presenza di ormoni.

Il glutine: un fuocherello di paglia?

Negli ultimi anni si è parlato molto di glutine e stati infiammatori, ma non tutto quello che si dice corrisponde a verità. Sì, è vero che il nostro corpo non sempre riesce a processarlo in modo corretto, ma nella maggior parte dei casi, **eliminarlo completamente** non è una buona idea perché rischia di **peggiorare** la reazione del corpo in quelle sporadiche volte in cui lo si assume, che di solito coincidono con un pasto godereccio come ad esempio pizza o hamburger. Passare dal nulla al tutto rischia infatti di mettere il nostro corpo in crisi e di provocare **reazioni** che, se avessimo mantenuto una dieta con una **bassa soglia** di glutine (senza quindi eliminarlo), non si sarebbero verificate. Meglio dunque limitarne il consumo senza eccedere né in un senso né nell'altro.

COME NON ALIMENTARE L'INFIAMMAZIONE

Tra gli alimenti da evitare troviamo quelli che possono, appunto, contribuire ad alterare i livelli ormonali nel corpo. Non solo **soia** e **avena** sono da consumarsi con parsimonia se si soffre di endometriosi o ciclo doloroso; le **carni rosse** andrebbero proprio evitate e, se presenti nella dieta, dovrebbero comunque essere di una qualità che garantisca l'assenza di somministrazione antibiotica per la crescita degli animali. Per la stessa ragione è bene limitare anche **latticini** e **carni bianche**, per la cui produzione spesso si segue lo stesso processo fatto di **antibiotici** e sostanze volte sia ad aumentare la crescita dell'animale che a favorire la lattazione. Per quanto riguarda il **pesce**, invece, siamo di fronte a un'arma a doppio taglio: se da un lato sarebbe un alimento ricco di omega-3 (molecole naturalmente antinfiammatorie), dall'altro gli **allevamenti intensivi** rischiano di diminuire la quantità di questa sostanza. È bene quindi consumare pesce **pescato** e non allevato, preferendo quello **azzurro** e di piccola taglia.



GLI ALIMENTI DA PREFERIRE

Restando sugli **omega-3**, esistono alimenti di origine vegetale che ne presentano in quantità e, anche se alcuni sono poco conosciuti nella nostra tradizione, sono un vero toccasana per il corpo. **Semi di lino**, **semi di chia** e **noci**, hanno la capacità di spegnere l'infiammazione e sono anche molto versatili in cucina. Ancora, **farro** e **quinoa** (un cereale dai grani molto fini) si possono utilizzare al posto dei cereali raffinati che rischiano di alimentare l'infiammazione a causa dei processi di raffinazione a cui sono sottoposti. Stessa cosa vale per i **grani antichi** e per le **patate** che non subendo processazioni evitano di alimentare lo stato infiammatorio. Via libera alla **frutta** di stagione, da integrare possibilmente tenendo la **buccia** che è la parte con più fibra, e via libera anche alla **verdura** senza però evitare di cadere negli eccessi: anche **troppa fibra** rischierebbe di **irritare** l'intestino e provocare quindi ulteriori dolori peggiorando l'infiammazione generale.

Un giorno a fuoco spento

COLAZIONE

Pane con farine di grani antichi, come farro monococco o varietà Verna, con crema di frutta secca 100%, accompagnato da tè o tisana.

PRIMO SPUNTINO

Frutta fresca di stagione.

PRANZO

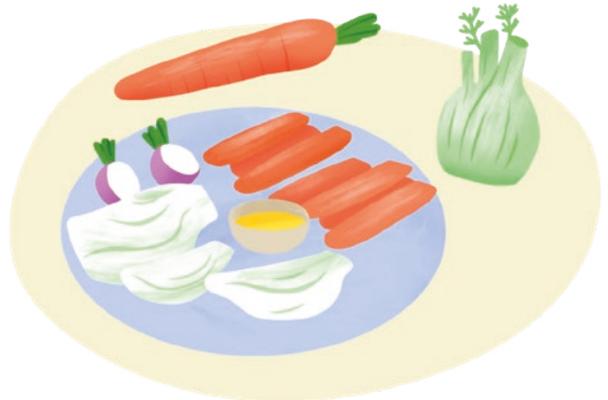
Pinzimonio di stagione, riso integrale con verdure, pesce alla griglia.

SECONDO SPUNTINO

Mix di frutta secca a guscio e tisana.

CENA

Zuppa di lenticchie rosse decorticate e quinoa con verdure di stagione, insalata mista con semi tritati.



Rifiorire con le piante

Agnocasto, Achillea, Lampona, Lavanda.
Dalle piante officinali si possono ottenere tanti rimedi per i sintomi più comuni dell'endometriosi, dal dolore agli spasmi muscolari, fino ai disturbi dell'umore.
A patto di rivolgersi a degli esperti e di evitare il fai-da-te.

DI MARIA NERI

Agnocasto, Achillea e Lampona: nel bouquet dei rimedi fitoterapici per l'endometriosi ci sono proprio queste tre piante, con l'aggiunta di Lavanda. Scogni naturali ricchi di elementi benefici che, specialmente nella fase **precoce** della malattia, rappresentano un validissimo aiuto, con indubbi **vantaggi**. Tra questi spicca la drastica riduzione o l'assenza di effetti collaterali che non si possono escludere quando si assumono medicine tradizionali, spesso formulate con un unico principio attivo potenziato in laboratorio. Le erbe medicinali si avvalgono dell'azione sinergica di un insieme di **principi attivi**, contenuti nella parte della pianta utilizzata. Molto importante è però affidarsi a un **esperto** per stabilire le dosi e le piante utili, in base al quadro generale di salute, al peso e all'età. Non è assolutamente consigliato, con la convinzione che si tratti "solo" di prodotti naturali, ricorrere al fai-da-te, magari tra gli scaffali del supermercato, senza avere la certezza di comprare un prodotto di qualità e col risultato di vanificare ogni beneficio. Gli esperti suggeriscono poi di **sospendere** di tanto in tanto l'assunzione dei fitoterapici per arginare "l'effetto stampella": abituare il corpo alle erbe medicinali ne comprometterebbe, a lungo termine, l'**efficacia**.



CON LA CONSULENZA DI
SOFIA DI BENEDETTO

*Biologa nutrizionista,
 specialista in fitoterapia.*

DONI DI NATURA

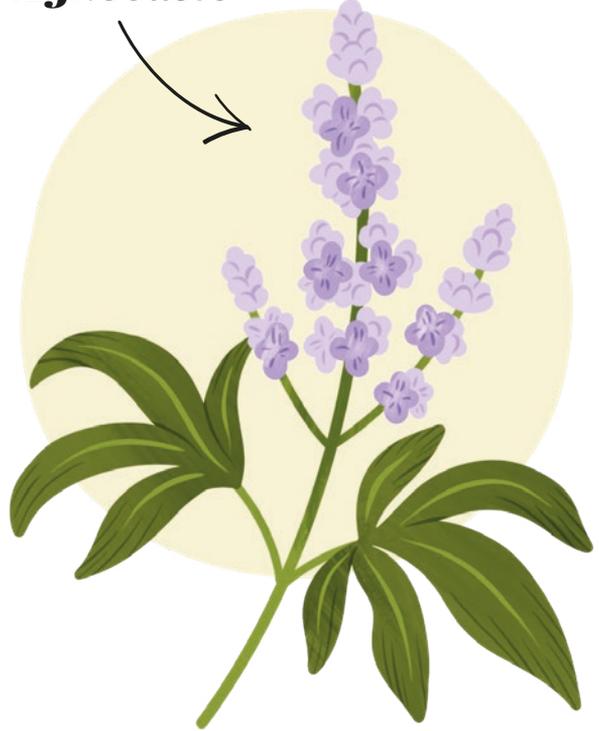
Speciale endometriosi



REGOLARE GLI ORMONI CON LE BACCHE DI AGNOCASTO

L'Agnocasto o pepe del monaco (*Vitex agnus-castus*) è uno dei rimedi più utilizzati ed efficaci per il benessere femminile, sebbene sia controindicato se si assume una terapia ormonale. Si utilizzano le bacche mature ed essiccate e le foglie, ricche di **agnuside** e **aucubina**, **flavonoidi** e **oli essenziali**, sotto forma di estratti e tinteure. L'Agnocasto esplica un'azione a largo spettro non solo nella sindrome premestruale, ma anche nella fase ovulatoria e del sanguinamento, riducendo **fastidi**, **dolori** e **gonfiore**, sempre presenti in chi soffre di endometriosi, una malattia estrogeno dipendente. È un rimedio di grande supporto per alleviare lo stato di malessere in tutti i giorni del mese: interagisce con il sistema endocrino e va a influenzare la concentrazione di diversi ormoni, migliorando l'equilibrio di **estrogeni** e **progesterone**. Gli effetti dell'Agnocasto si raggiungono con un **estratto secco titolato** in cento grammi in agnuside, mentre è utile l'assunzione della formulazione in **tintura madre** per alleviare la sintomatologia dell'acne nella sindrome premestruale, talvolta associata all'endometriosi.

Bacche di Agnocasto



Fiori di Achillea



RIDURRE IL DOLORE CON I FIORI DI ACHILLEA

Se l'Agnocasto agisce a livello ormonale, molto utile è l'Achillea (*Achillea millefolium*) i cui fiori bianchi, gialli e rosa si utilizzano per la loro capacità di ridurre gli **spasmi muscolari**. L'Achillea favorisce il **rilassamento** della muscolatura liscia degli organi interni, come la parete addominale, che nel caso dell'endometriosi tende a essere sempre contratta per il dolore, e anche dell'ileo (la parte finale dell'intestino tenue), riducendo il dolore mestruale e premestruale. L'effetto è dovuto ai flavonoidi, come l'**apigenina**, la **luteina** e la **quercetina** che si assumono sia attraverso la tintura madre dell'Achillea, sia bevendo un semplice infuso, preparato con le sommità fiorite. Il nome rimanda all'eroe omerico Achille che pare utilizzasse la pianta per curare le sue ferite.

ABBASSARE L'INFIAMMAZIONE CON GEMME E FOGLIE DI LAMPONE

Sono le foglie di Lampone a svolgere un'azione antinfiammatoria, sia a livello vaginale sia a livello più interno. Tra i principi attivi di questa pianta spicca la **fragarina**, un composto alcaloide contenuto nelle foglie, che ha un potere **rilassante sulla muscolatura uterina**. Il gemmoderivato di Lampone è efficace per il dolore mestruale e lavora sull'equilibrio ormonale e può essere abbinato a un infuso di foglie essiccate che esercita un **leggero potere astringente**; in chi soffre di endometriosi la liberazione fisiologica di molecole infiammatorie (prostaglandine) durante la mestruazione è maggiore, tanto da passare la barriera intestinale e da provocare una leggera diarrea. Il Lampone è controindicato in gravidanza e allattamento.



Gemme e foglie di Lampone

Lavanda Vera



RITROVARE IL SORRISO CON LA LAVANDA VERA

Infine, si può ricorrere a rimedi naturali per agire sul benessere mentale e possono quindi presentare grandi vantaggi per le persone che soffrono di endometriosi, spesso con un tono dell'**umore** molto compromesso.

Un esempio: la Lavanda Vera (*Lavanda officinalis*), una pianta aromatica sempreverde. Diversa da altri tipi di lavande, contiene sostanze chiamate terpeni, soprattutto **linalolo** e **linalil acetato**. Si utilizza sotto forma di olio essenziale, ricavato dalle parti aeree fiorite, da applicare sui polsi o dietro le orecchie.

È un **riequilibrante** del sistema nervoso: calma l'**ansia**, l'**agitazione** e i disturbi causati dallo **stress**. In generale, le piante tonico adattogene, come la Rodiola e la Maca, offrono un ampio ventaglio di possibilità a seconda che si debba intervenire per migliorare stati depressivi o di agitazione.

Il sesso del *cervello*

Ci sono differenze tra cervello maschile e femminile? E se sì, come influenzano il nostro comportamento? Uno studio recente basato sull'intelligenza artificiale ha riaperto un acceso dibattito in cui si mescolano scienza, ricerca e stereotipi.

DI ROBERTA INVIDIA

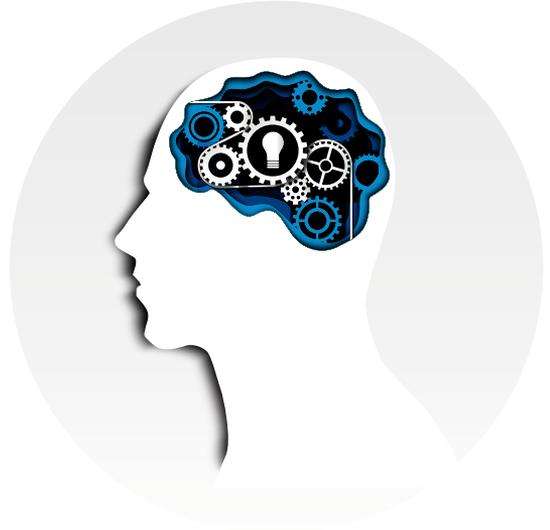
Non c'è argomento più in grado di mandare in **tilt** il cervello di quello sulle differenze tra il cervello maschile e femminile. Un tema complesso su cui da decenni si susseguono ricerche, contro-ricerche e accuse di sessismo, tanto da aver coniato un termine specifico: "**neurosessismo**", ovvero il cercare differenze biologiche e di funzionamento per dare una base scientifica agli stereotipi di genere (un classico: gli uomini razionali e capaci di orientarsi nello spazio, le donne negate per la matematica e portate per il multitasking). Ma ci sono differenze tra i due cervelli? Se sì, sono in grado di influenzare i nostri **comportamenti** oppure sono i condizionamenti sociali a contare di più? Nel 2024, uno studio condotto dall'Università di Stanford, in California, ha riaperto il **dibattito** mostrando che esistono schemi distinti di organizzazione cerebrale in donne e uomini, che l'intelligenza artificiale ha riconosciuto nel 90% dei casi. Ma gli autori dello studio hanno messo, come dire, le mani avanti, sottolineando che, più che a spiegare eventuali differenze di comportamento, queste scoperte possono servire a comprendere perché certe **malattie psichiche e neurologiche** impattino maggiormente su un sesso piuttosto che sull'altro.

Molti studi hanno cercato di capire le differenze anatomiche e funzionali dei cervelli con risultati contraddittori.



ALLA RICERCA DELLE DIFFERENZE

Nell'analizzare le differenze tra i cervelli, i primi studi si sono concentrati sulla **dimensione**. Il cervello degli uomini è più grande – circa un 10% in più – rispetto a quello delle donne. Ma le dimensioni sono proporzionali a quelle del cranio e alla **statura** e non giustificano, come si presumeva, diverse **capacità intellettive**. Altri studi, poi, hanno messo in evidenza che negli uomini **amigdala** e **ipotalamo** sono più voluminosi, mentre nelle donne sono più consistenti la **corteccia prefrontale**, l'**ippocampo** e le aree cerebrali che controllano il **linguaggio**. Aspetti che avevano alimentato e rinforzato alcuni luoghi comuni come quelli sui maschi più “razionali” e le donne più “emotive”. Riguardo al funzionamento, nel 2014 uno studio – utilizzando la tecnologia Tensor diffusion imaging – aveva osservato che nel cervello dei maschi le connessioni avvenivano soprattutto all'interno dello **stesso emisfero**, mentre nelle femmine principalmente **tra un emisfero e l'altro**. Come si traduceva la questione a livello comportamentale? Gli **uomini** più predisposti all'azione, all'orientamento nello spazio e al ragionamento logico-razionale, le **donne** più empatiche, più inclini alle relazioni, al linguaggio, alle soluzioni intuitive e al multitasking.



La battaglia al neurosessismo

Neuroscienziate come Gina Rippon, Cordelia Fine e Lise Eliot, autrice di una vasta metanalisi dei vari studi, hanno osservato che in diverse ricerche sulle differenze tra i cervelli maschili e femminili i dati di indagine erano troppo **scarsi** e i risultati troppo **poco significativi e coerenti** per essere considerati affidabili. **Amplificando** le differenze e **trascurando** sistematicamente le similitudini tra i cervelli, questi studi sembravano mirare a confermare degli stereotipi di genere descrivendo alcuni comportamenti come “naturalisti” e non come il risultato di **condizionamenti** sociali. Ad esempio, studi che mostravano lievi differenze nella struttura cerebrale sono stati talvolta interpretati in modo esagerato per affermare che le donne sarebbero “naturalmente” meno portate per la **matematica** o la **leadership**, mentre gli uomini avrebbero una predisposizione biologica per la **competizione** o il **ragionamento spaziale**. Queste conclusioni ignorano, secondo le **neuroscienziate** che **si oppongono a tale approccio**, l'influenza di fattori sociali, educativi e ambientali nel determinare inclinazioni, attitudini e ragionamenti.





LE NUOVE RICERCHE VOGLIONO SPIEGARE PERCHÈ I SESSI SONO COLPITI IN MODO DIVERSO DA MALATTIE PSICHIATRICHE E NEUROLOGICHE.

CERVELLO BINARIO? NO, CERVELLO MOSAICO

Quindi **maschi vs femmine** a partire dal cervello? Nel 2015, una ricerca della Tel Aviv University era tornata sulla questione delle **connessioni** tra le regioni cerebrali. Analizzando oltre 1400 risonanze magnetiche, lo studio aveva concluso che non esiste una regola certa e ripetibile riguardo a come sono strutturate le comunicazioni tra diverse aree del cervello e che, nonostante alcune apparenti somiglianze, esisteva una grande **variabilità** anche tra persone dello stesso sesso. Era più corretto pensare al cervello come un **mosaico** di caratteristiche, dell'uno e dell'altro sesso, diversamente "**mescolate**" a seconda della specificità di ogni individuo. Dunque, un **continuum** piuttosto che una **dicotomia** tra cervelli maschili e femminili.

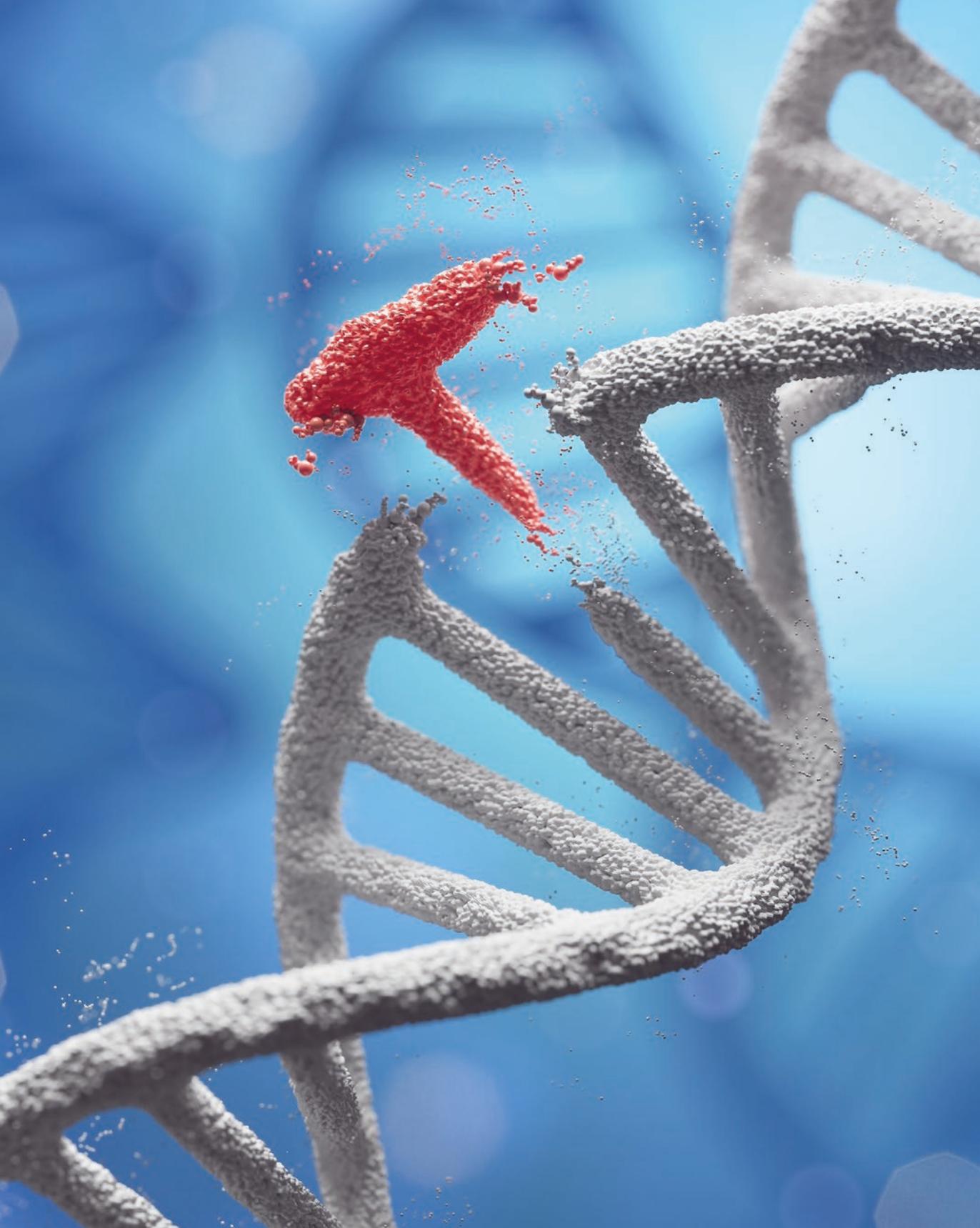
Le donne sono più esposte ad Alzheimer, depressione, sclerosi multipla. Gli uomini soffrono di più di autismo, iperattività e Parkinson.

UN NUOVO TASSELLO GRAZIE ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Lo studio di Stanford si inserisce in questo dibattito tornando ad avvalorare l'ipotesi di differenze strutturali ben riconoscibili. Analizzando circa 1.500 scansioni cerebrali, il sistema di **intelligenza artificiale** messo a punto dai ricercatori è riuscito infatti a distinguere tra cervelli di maschi e femmine con un'accuratezza di oltre il 90%, rilevando variazioni sottili nell'attività di aree come la rete di modalità predefinita, il sistema limbico e lo striato, coinvolte in processi come l'introspezione, le emozioni e l'apprendimento.

Differenze che possono influenzare la **percezione** di sé, le **interazioni** sociali e la **memoria**, suggerendo quindi che il sesso sia un fattore determinante nell'organizzazione cerebrale. I ricercatori della Stanford hanno però voluto sottolineare che queste differenze, piuttosto che alimentare pregiudizi, potrebbero aiutare a spiegare l'origine della manifestazione di **disturbi psichiatrici e neurologici**.

Si sa, infatti, che le donne sono più predisposte a disturbi come la malattia di **Alzheimer**, la **depressione**, l'**ansia** e la **sclerosi multipla**, mentre gli uomini mostrano una maggiore incidenza di condizioni come l'**autismo**, l'**ADHD** (il disturbo da deficit di attenzione o iperattività) e il **Parkinson**. Insomma, un nuovo tassello in una maggiore comprensione delle nostre peculiarità, al di là degli stereotipi.



Doping *genetico*

Modificare il DNA degli atleti per ottenere delle super prestazioni. È la nuova frontiera del doping genetico il cui rischio aumenta di pari passo con il progredire delle terapie geniche. Una pratica che oggi è vietata, ma sulla quale il dibattito tra favorevoli e contrari è già in corso. Quanto ci si può spingere oltre i limiti?

DI ROBERTA INVIDIA

Spingersi oltre, superare i propri limiti. Frasi motivazionali che ogni giorno ci passano davanti come un mantra. Ma se quel superare i limiti fosse riferito anche al nostro **corpo?** Alle sue potenzialità e al suo stesso **DNA?** Negli ultimi anni, lo sviluppo di tecnologie in grado di correggere anomalie genetiche sta aprendo nuove finestre di speranza su malattie fino ad oggi senza cura. Il superamento di un **limite** che giova alla salute dei pazienti ma che, come spesso accade, può diventare il superamento di una **linea rossa** se gli stessi trattamenti, invece che essere destinati a persone malate, fossero destinati ad atleti in cerca di un modo per **potenziare** al massimo la loro performance. Si parla in questo caso di **doping genetico** in cui, appunto, il funzionamento del corpo viene forzato non assumendo sostanze, ma andando a modificare direttamente il DNA, con tutti i **rischi** del caso. Fantascienza? Non proprio. È vero che fino ad oggi non ci sono stati casi conclamati di doping genetico, ma questa eventualità non è più così remota e i massimi organi internazionali di **sorveglianza** sono corsi ai ripari da tempo.



CON LA CONSULENZA DI
SILVIA CAMPORESI

*Bioeticista dello sport,
KU Leuven, Belgio*

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!

A MANO A MANO CHE LE TERAPIE GENICHE DIVENTANO REALTÀ, AUMENTA IL RISCHIO DI UN LORO UTILIZZO PER POTENZIARE GLI ATLETI.

IL LATO OSCURO DELLA MEDAGLIA

Nel 2006, un allenatore di atletica leggera fu bloccato mentre tentava di procurarsi un farmaco in fase di sperimentazione preclinica (quindi su animali) con lo scopo di aumentare l'**ematocrito** dei suoi atleti. Fu il primo caso in cui questo tipo di doping emerse come un rischio concreto, ma già nel 2003 la **WADA** (che gli appassionati di tennis hanno imparato a conoscere per le sue decisioni su Sinner) aveva inserito la manipolazione genetica tra le pratiche vietate. "Meglio prevenire che curare" era stato il pensiero degli esperti dell'Agenzia mondiale antidoping, motivato anche dalla consapevolezza che, a mano a mano che le **terapie geniche** avanzavano, anche i tentativi di dirottarle su altri utilizzi sarebbero aumentati. Oggi, le tecnologie di riscrittura genetica come le **CRISPR** (premio Nobel nel 2020) rappresentano probabilmente il punto di svolta: nel 2023, in Gran Bretagna, è stato autorizzato il primo farmaco basato su queste tecnologie per la cura dell'**anemia falciforme**, una malattia genetica dei globuli rossi.

Si possono modificare i geni per avere più resistenza, più muscoli o meno dolore nelle competizioni estreme.



SUL PODIO MA CON ALTRI MEZZI

Ma cosa significa, nella pratica, il doping genetico e a cosa serve? Semplificando al massimo, si modifica il DNA degli atleti – introducendo nuovi geni o modificando quelli esistenti – non con lo scopo di correggere una carenza o un difetto, ma con l'obiettivo di generare un **vantaggio** dal punto di vista sportivo. Ad esempio, si introducono geni che aumentano la produzione di **eritropoietina** (EPO), un ormone che stimola la produzione di globuli rossi e, quindi, aumenta la capacità del sangue di trasportare **ossigeno** ai muscoli, fondamentale per gestire la **fatica** nelle performance sportive su lunghe distanze o di lunga durata. È plausibile pensare che le stesse tecnologie CRISPR che riaccendono l'**emoglobina fetale** potrebbero essere usate per conferire un vantaggio. Un altro esempio è l'utilizzo di geni che favoriscono la crescita muscolare, come l'inibizione della **miostatina**, che stimola l'**ipertrofia muscolare** (la potenza muscolare è fondamentale, ad esempio, nelle gare di **velocità**, come nei 100 metri). Le **endorfine**, sostanze che aumentano la tolleranza al **dolore**, potrebbero essere aumentate per dare agli atleti un vantaggio competitivo nelle gare di **resistenza**, dalla maratona alle competizioni ciclistiche.

IN FUTURO, LE MODIFICHE AL DNA
POTREBBERO AVVENIRE NELL'EMBRIONE
PER GENERARE ATLETI POTENZIATI.



SUPER ATLETI ANCORA PRIMA DI NASCERE?

Facile immaginare che queste pratiche possano avere conseguenze sulla **salute** degli atleti, che possono andare incontro a tutto il pacchetto di **effetti collaterali** che un farmaco o una terapia, in gran parte ancora in fase di sperimentazione come quella genica, possono comportare. E c'è anche il rischio che una volta aperta la porta a queste tecniche, sia difficile – se non impossibile – chiuderla.

Il principio del fair play, già messo alla prova dal doping tradizionale, potrebbe essere definitivamente compromesso.

Che dire poi della prospettiva di applicare queste tecniche addirittura in fase embrionale? L'ingegneria genetica, infatti, lavora sulla possibilità di agire sul DNA dell'**embrione** prima del suo trasferimento in utero – ad esempio, durante pratiche di riproduzione medicalmente assistita, quando i genitori sono portatori di malattie genetiche – correggendo o eliminando le anomalie prima che possano manifestarsi. In questo caso, lo scenario di **super atleti** geneticamente **modificati** ancora prima di nascere non sarebbe più materia per creativi del cinema, ma una versione della realtà, seppure distopica, da mettere in conto.

Oggi il doping genetico è vietato, ma il dibattito è in corso e c'è chi pensa che dovrebbe essere lasciato alla libera scelta delle persone.

SE L'ASTICELLA SI SPINGE TROPPO IN ALTO

Sul piano etico, poi, il doping genetico rappresenta un vero e proprio **bivio**. C'è chi, tra i filosofi dello sport, come il noto Julian Savulescu, si è fatto sostenitore da tempo della posizione per cui permettere a tutti di accedere a queste tecnologie sarebbe un fatto di **libertà** e non più una questione di **doping**. E chi controbatte che accettare che il potenziamento genetico negli atleti diventi la norma potrebbe ridurre lo sport a una gara tra chi ha accesso alla **tecnologia migliore**. Gli atleti diventerebbero così dei prodotti, delle **costruzioni**, piuttosto che individui che si sono allenati duramente per superare i loro limiti naturali. Ad oggi, in ogni caso, il doping genetico è e resta **illecito** e la lista delle pratiche proibite, così come le tecnologie per rilevare eventuali manipolazioni genetiche, è in costante evoluzione. La ricerca scientifica potrebbe portare a nuove soluzioni per tracciare le modifiche genetiche, ma ci sarà sempre una sorta di **rincorsa** tra chi vuole sfruttare queste tecnologie e chi cerca di prevenirne l'uso, tenendo ancora in piedi il limite oltre il quale è lecito spingersi.

Offerte
dal 1 febbraio
al 31 marzo 2025

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

MOMENTACT, MOMENT

400 MG, 200 MG

30, 36 compresse
rivestite

14,60

11,65

-20%



Trattamento di dolori
e infiammazioni forti.



ACQUA DI SIRMIONE

6 flaconcini
con erogatore

14,90

11,70

-21%



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



VITAMINA B12 IBSA

30 film
orodispersibili

23,90

20,30

-15%



Per la normale funzione del
metabolismo energetico.



GSE EYE DROPS CLICK

14,90

13,40

GSE EYE HI-DRY

13,90

12,50

-10%



Per occhi secchi,
assicura un'idratazione
costante e duratura.



BENAGOL 16 PASTIGLIE

9,40

7,20

-23%



BENAGOL 24 PASTIGLIE

12,90

9,90

Antisettico del cavo
orofaringeo, anche
senza zucchero.



**TERMOMETRO ECOLOGICO
SOFARMA+**

8,90

6,20



-30%

**TERMOMETRO DIGITALE
SOFARMA+**

7,90

5,50

Precisi, semplici nell'utilizzo, confortevoli e di facile lettura.



**NUROFEN
400 MG COMPRESSE**

11,30

9,00

-20%

**NUROFENTEEN
200 MG COMPRESSE**

10,90

8,70



Trattamento del dolore di varia origine e natura.



**ACTIFED
DECONGESTIONANTE SPRAY**

11,22

7,50

-33%

**ACTIGRIP
COMPRESSE**

12,66

8,50



Trattamento dei sintomi della congestione nasale e dell'influenza.



**RINAZINA
AQUAMARINA**

Spray nasale
20 ml

11,25

9,60

-14%



Soluzione ipertonica decongestionante con acqua di mare ed Eucalipto.



**RINO CALYPTOL
0,5 MG/ML**

Spray nasale
15 ml

9,20

7,30

-20%



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



**VICKS SINEX
ALOE 0,05%**

Flacone nebulizzatore
15 ml

12,78

9,30

-27%



Allevia i sintomi della congestione nasale tipici del raffreddore e influenza.



**MOMENXSIN
200 MG/30 MG**

12 compresse

9,90

7,90

-20%



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



**ASPIGOLA
DOL 8,75 MG**

16 pastiglie

9,95

7,60

-23%



**ASPIGOLA
DOLACT 8,75 MG**

Spray 15 ml

13,30

10,20

Contro i sintomi del mal di gola acuto e intenso.



**OKI
GOLA**

Flacone spray 15 ml
o collutorio 150 ml

12,00

9,60

-20%



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



**FLUIBRON
TOSSE SECCA 200 ML**

9,90

8,20

-17%



**FLUIBRON
SCIROPPO 200 ML**

10,90

9,00

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



FLOMAX 350 MG GRANULATO

20 bustine



12,97

10,90

Indicato per trattare infiammazioni di gola, orecchio, naso e tonsille.



ASPIRINA C 400 MG

20 compresse effervescenti

11,15

9,45



ASPIRINA INFLUENZA E NASO CHIUSO

10 bustine

9,75

8,25

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



VITAMINA C ESI 90 COMPRESSE RETARD

25,90

20,70



VITAMINA C ESI 30 COMPRESSE RETARD

11,90

9,50

Contiene un alto dosaggio di Vitamina C pura.



SUPRADYN RICARICA 50+ COMPRESSE

22,90

19,45



SUPRADYN RICARICA COMPRESSE

19,40

16,45

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



IMODIUM 2 MG

12 capsule rigide

13,49

10,80



Per il trattamento sintomatico delle diaree acute.



LACTOFLORENE PLUS

20 capsule

16,40

12,30



LACTOFLORENE PLUS BIMBI

12 flaconcini

16,90

12,60

Fermenti lattici vivi probiotici, con vitamina B e Zinco, anche per bambini.



YOVIS CAPS, STICK

10 capsule,
10 bustine

17,80

13,10



Integratore alimentare a base di 50 miliardi di fermenti lattici vivi.



FLECTORGO 25 MG

30 capsule molli

14,90

12,60



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



FLECTOR UNIDIE 14 MG

8 cerotti medicati

23,90

18,50



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



DICLOREUM UNIDIE 136 MG CEROTTI

19,50

16,30



DICLOREUM 3% SCHIUMA CUTANEA

17,20

14,40

Antinfiammatorio locale per articolazioni, muscoli, tendini e legamenti.



VOLTAREN EMULGEL 2%

Tubo 60 g



15,10
13,40

Stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica e traumatica.



MECLON LENEX EMULGEL

Flacone 50 g



19,90
16,90

Calma i fastidi intimi come prurito, irritazione e bruciore.



CISTIFLUX PLUS

14 bustine



23,70
18,20

Favorisce la fisiologica funzionalità delle vie urinarie.



BIONIKE TRIDERM

Sapone liquido 500 ml



18,90
9,90

Deterge delicatamente anche la pelle più sensibile e intollerante.



LIBENAR SOLUZIONE FISIOLÓGICA

60 flaconcini



11,90
10,70

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



COMPEED HERPES LABIALE

15 pezzi



17,99
14,70

Velocizza il processo di guarigione e riduce il dolore.



ELMEX, MERIDOL SENSITIVE, PROTEZIONE CARIE E GENGIVE

Duo Pack 75 ml



7,99
6,99

Sollievo immediato e protezione di lunga durata di denti e gengive.



MICROLIFE AFIB ADVANCED EASY

Misuratore di pressione automatico



154,90
89,90

Misurazione accurata e confortevole anche della fibrillazione atriale.



NARHINEL USA E GETTA SOFT

20 beccucci

10,40

8,90



NARHINEL SOLUZIONE FISIOLÓGICA

20 flaconcini monodose

5,95

5,10

Per liberare in maniera delicata il naso chiuso del neonato.



PROFAR AEROSOL NEW NEBONE

Dispositivo per aerosolterapia



46,90
32,90

Adatto per uso domestico, compatto, facile da pulire, 2 velocità.



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it

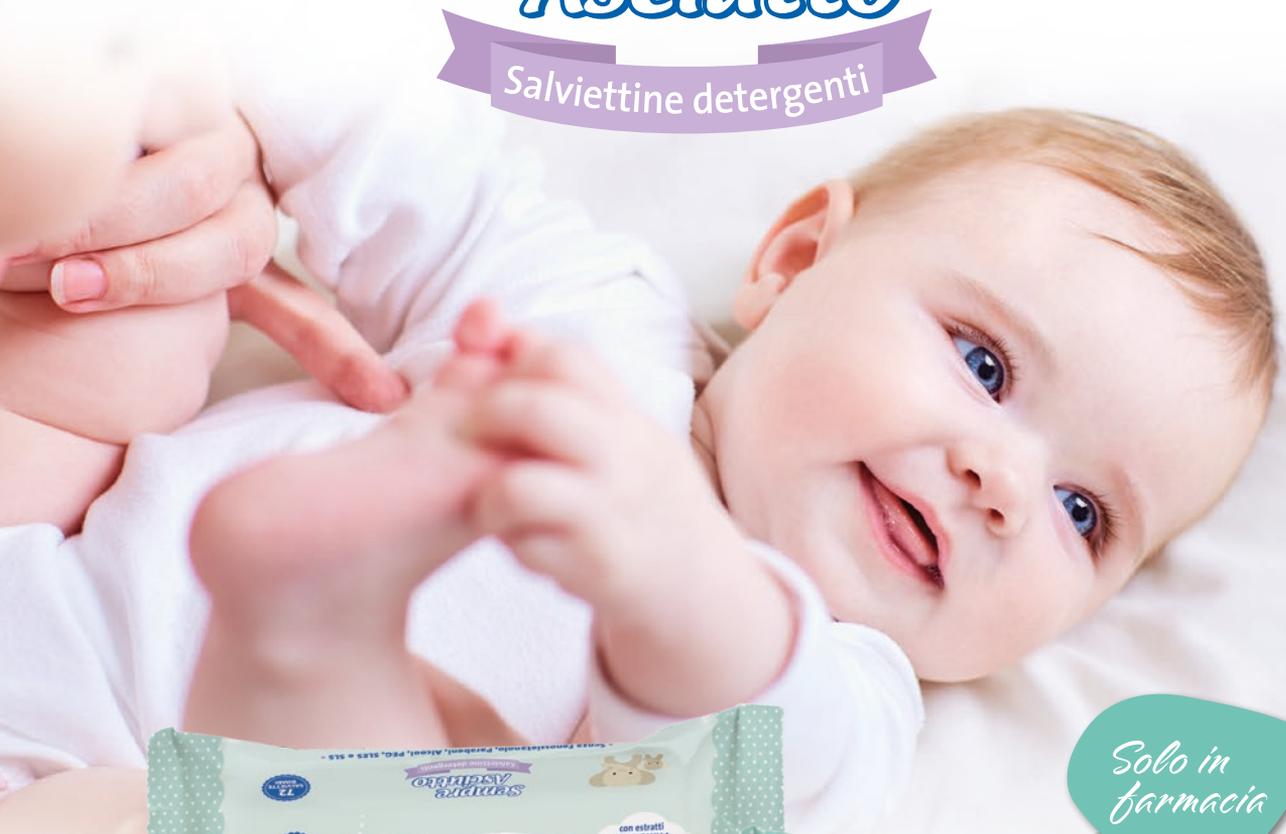


PROFAR
PROFESSIONE FARMACIA



Sempre Asciutto

Salviettine detergenti



*Solo in
farmacia*



con estratti di **CAMOMILLA, ALOE VERA, AVENA E OLIO DI ARGAN**

- Profumo di talco • Morbide e delicate
- Dermatologicamente testate

PROFAR
PROFESSIONE FARMACIA

A brand of **FederFARMA.CO S.p.A.**
Via Aldo Moro, 11 - 20074 Carpiano (MI)

Sulla propria **pelle**

“Skincare” è la parola usata per parlare di cura della pelle. Un argomento che online spopola con una miriade di video tutorial che consigliano l’uso dei principi attivi più disparati, rischiando di creare solo danni. Per avere una pelle in salute bisogna uscire dall’illusione della perfezione che arriva dai “filtri” dei social per tornare a prendersi cura di sé stessi a tutto tondo.

DI SARA MAZZOTTI

Se c’è un trend che spopola sui social media è quello della skincare: tantissimi tutorial che svelano passo dopo passo come avere una pelle “perfetta”, soprattutto grazie all’utilizzo dei principi attivi, sostanze estratte dalle piante o sintetizzate in laboratorio, utilizzate nei cosmetici per ottenere uno specifico effetto. Parliamo degli **idratanti**, come l’acido ialuronico, **esfolianti**, come l’acido salicilico o l’acido glicolico, fino ai **retinoidi** contro l’invecchiamento cutaneo e l’acne. Ma sono davvero benefici per la pelle? Se usati nel modo giusto, possono certamente migliorare il nostro aspetto, ma occorre sapere che non sono sostanze **miracolose**, che da sole non bastano e che la loro efficacia può dipendere da tante cose (dal tipo di pelle, dal nostro stato di salute, per fare un esempio). Se usati senza criterio, gli attivi possono avere anche effetti nocivi. Ma come è nata questa ossessione per la skincare? Bisogna tornare alla pandemia e al **lockdown** del 2020, quando in molti hanno approfittato dell’occasione per liberarsi del make-up.



CON LA CONSULENZA DI
FEDERICA OSTI
Dermatologa

**L’ossessione per il proprio
aspetto porta a utilizzare
a sproposito i più vari
principi attivi: dagli
idratanti agli esfolianti,
fino ai retinoidi.**



hidrata Jaluronico

Idratazione profonda
fino a 24h!

con acido Jaluronico a tripla efficacia



Scopri l'idratazione
che fa la differenza!*

*Test di efficacia strumentale condotto presso un Laboratorio esterno accreditato, effettuato su 20 volontarie di età compresa tra i 35 e 60 anni. Il test ha monitorato l'idratazione della cute nelle 24h successive all'applicazione misurandola con un corneometro.



Inquadra e iscriviti alla newsletter per rimanere 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

I prodotti Helan sono distribuiti in Erboristeria, Farmacia, Parafarmacia e sul sito www.helan.com, anche con servizio pickup point.



LA MANIA DELLA SKINCARE COREANA HA CONTAGIATO ANCHE I GIOVANISSIMI CON UN AUMENTO DI DERMATITI E ALLERGIE.

SE LA CURA DELLA PELLE DIVENTA ECCESSIVA

La riscoperta di una routine “**acqua e sapone**” e il maggior tempo a disposizione hanno fatto sì che le persone riscoprissero il gusto di prendersi cura di sé stesse anche attraverso la propria pelle. Sebbene il punto di partenza fosse nobile, questo interesse verso i prodotti per il viso è diventato però sempre più spinto, alimentato anche dall’effetto “filtro” dei social che diffondono l’**illusione** di una pelle perfetta a tutte le età. E nemmeno i **giovanissimi** ne sono rimasti immuni, arrivando a casi estremi come il fenomeno dei *Sephora kids*: preadolescenti che comprano e utilizzano in massa prodotti per la skincare ispirata alla **routine coreana**, contenenti anche attivi **ansietà**, che possono danneggiare la **barriera cutanea** dei piccoli, portando all’aumento dei casi di dermatite atopica, irritazioni e allergie.

CHIEDERSI SEMPRE SE UN PRODOTTO CI SERVE DAVVERO

Va chiarito che gli attivi di per sé non rappresentano un problema: questi, infatti, sono ingredienti che sono stati scientificamente studiati e hanno dato riscontri **positivi** per diverse **necessità** specifiche della pelle. Tuttavia, vanno utilizzati con consapevolezza e **moderazione**, e tenendo conto delle caratteristiche peculiari della pelle della persona: prima di scegliere un prodotto dovremmo infatti chiederci se noi (o per meglio dire, la nostra pelle) ne abbiamo davvero bisogno, o siamo solo pungolati da un video che ce lo ha promosso come “**necessario**”. Questo perché nel primo caso siamo ancora sulla dimensione della cura, mentre nel secondo ci spostiamo sempre più verso l’incaponimento per una perfezione che è, per definizione, irraggiungibile e del tutto **irrealistica** al di fuori dallo schermo.



SAPERE CHE NON ESISTE L'INGREDIENTE MAGICO

E allora ben venga il maggior interesse per la cura della pelle, ma che sia un interesse genuino e **consapevole**, accompagnato da figure professionali che possono aiutarci a conoscere e capire ciò che funziona meglio per noi, per aiutarci a stare bene, evitando l’acquisto **compulsivo** di prodotti che affollano le mensole del bagno e che se mal utilizzati non solo risultano inefficaci, ma rischiano di minare il **microbiota cutaneo** causandoci ulteriori problematiche. Bisogna poi essere consapevoli che la salute della pelle è legata anche ad altri fattori come l’**alimentazione**, il **sonno**, lo **stress**, lo stato di salute fisico e mentale e anche la **genetica**. Quindi avere una pelle sana dipende anche dalle nostre scelte quotidiane e non può essere completamente delegato a un “ingrediente segreto” che possa fare tutto il lavoro per noi.

Bisogna ricordare che la salute della pelle dipende anche da fattori come alimentazione, sonno, stress e genetica.

Relazioni *artificiali*

Tra gli adolescenti sono sempre più popolari le piattaforme dove si può chattare con personaggi creati dall'intelligenza artificiale. Nuove modalità di interazione online che rischiano di creare nuove forme di dipendenza. La soluzione? Educare i ragazzi alle relazioni reali.

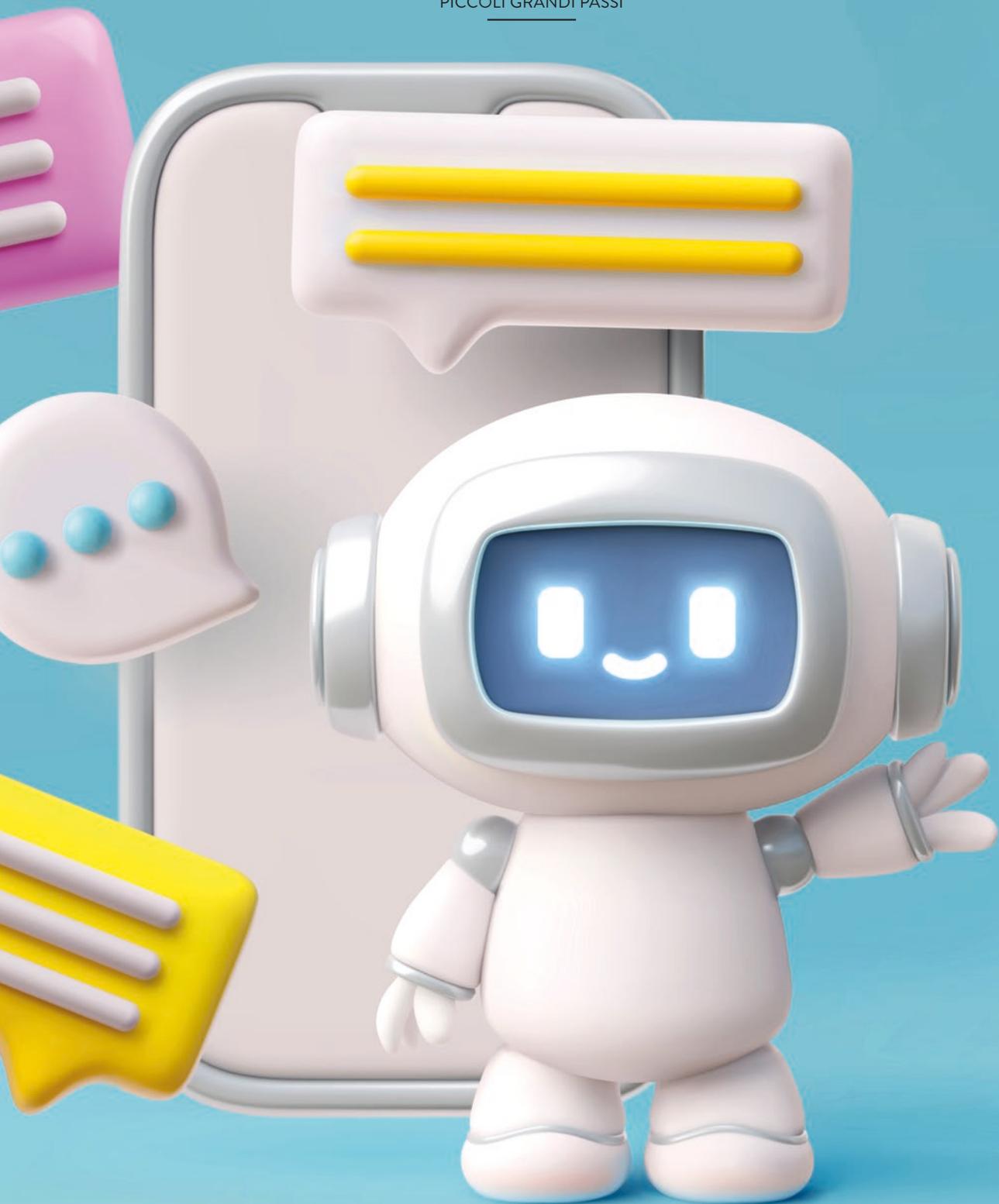
DI ROBERTA INVIDIA E SARA MAZZOTTI

Chattare per ore con un **chatbot** di intelligenza artificiale che si esprime in tutto e per tutto come un **essere umano**, al punto da non farci sentire la differenza? Niente di male, se siamo adulti e consapevoli di quello che facciamo. Ma è la stessa cosa se davanti allo schermo c'è un adolescente? Forse no. La domanda non è peregrina, visto che, non molti lo sanno, tra i ragazzi impazzano le piattaforme dove si può scegliere di **conversare**, anche in modalità audio, con migliaia di **personaggi** – dai propri idoli musicali, dei manga o dei videogiochi, fino a personaggi storici o totalmente di fantasia – creati dagli stessi utenti, e in grado di intrattenere conversazioni sui temi più disparati (compresi argomenti sensibili, come la salute mentale). Se si pensa alle criticità che l'adolescenza porta con sé, non è difficile comprendere come queste "relazioni" possano avere un grande **appeal**, ancor più accentuato dal fatto che si tratta di un mondo che agli adulti spesso risulta estraneo e incomprensibile: un universo tutto per sé, dove **rifugiarsi**.



CON LA CONSULENZA DI
MICHELE PIGA

*Psicologo esperto
di fenomeni digitali*





SOLIDEA®

IL POTERE DEL MICROMASSAGGIO CHE DONA LEGGEREZZA

Il tessuto micromassaggiante esercita un benefico micromassaggio che stimola la microcircolazione e favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso attraverso la diuresi. I dispositivi medici sono indicati per la gestione e l'alleviamento del ritorno venoso e linfatico, per prevenire uno o più disturbi della circolazione e in caso di lipedema.

COMPRESSIONE GRADUATA
15-21 mmHg

Solidea Gravity Free

Nelle farmacie, parafarmacie, sanitarie, ortopedie, negozi specializzati ed on-line.

[solidea.com](https://www.solidea.com)



green
attitude



CE MADE IN ITALY

IL GUSTO DEL PROIBITO SOTTO ALTRE FORME

Passare molto tempo connessi non è certo una novità per i più giovani (e nemmeno per gli adulti). Ma la novità di queste piattaforme – la più nota è forse *Character AI* – è che si tratta di spazi dove, come dicevamo, si possono intessere **relazioni**. Fittizie, sicuramente, ma che possono dare, a tutti gli effetti, una **soddisfazione** simile a quella di una relazione reale e, anzi, pure meglio, visto che non ci sono le complessità delle interazioni vis-à-vis. Negli Stati Uniti, dove questi fenomeni sono più radicati che da noi, si segnalano già casi di **dipendenze** che si aggiungono a quelle, ben note, dai social e dai dispositivi in generale. Uno scenario che richiede certamente una maggiore **attenzione** da parte dei genitori, che possono trovarsi spiazzati e disorientati da nuove forme di coinvolgimento digitale che cambiano aspetto senza alterare la sostanza: potenti **magneti** capaci di assorbire sempre più l'attenzione dei figli.



CONOSCERE IL MEZZO PER COMPRENDERE IL FINE



Ovviamente, non è sempre detto che queste interazioni siano vissute male o che producano effetti deleteri. Spesso possono essere utili per aumentare la **conoscenza** (ad esempio, se si chatta con Napoleone Bonaparte) oppure per stimolare la **creatività** (si è chiamati a interpretare un ruolo in una storia). Lo strumento, si sa, è una cosa, il suo utilizzo un'altra. Come trovare, allora, un modo per far dialogare le **paure** degli adulti e lo **slancio** degli adolescenti? Una soluzione può essere ritagliarsi dei momenti nei quali ci si dedica a un **confronto** su cosa si sta vivendo online. Tutto ciò, sempre lasciando da parte il **sospetto** indagatorio che spesso ci sorge spontaneo. Accogliere le esperienze – positive o negative – che i ragazzi stanno vivendo su queste nuove piattaforme ci permette di **restare in contatto** con la loro realtà. In questo modo possiamo offrire, se necessario, aiuto e consigli, non tanto sulla tecnologia (sebbene sia utile comprenderne il funzionamento), quanto su ciò che resta sempre alla **base** di tutto: le relazioni, quelle reali.

**Queste relazioni possono
dare più soddisfazioni
di quelle reali.**



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!

RELAZIONI VIRTUALI VS RELAZIONI REALI?

Cosa vuol dire relazioni virtuali in un'epoca in cui online e offline vengono sempre più a intrecciarsi? Il termine *onlife* è nato proprio per indicare la realtà **iperconnessa** in cui viviamo, nella quale non ha più senso considerare le due dimensioni come separate.

L'idea di una contrapposizione tra "vita virtuale" e "vita reale" rischia, infatti, di farci incorrere nella falsa credenza che ciò che accade online non abbia **ripercussioni reali**, mentre le ha eccome. Il motivo per cui spesso i ragazzi preferiscono le piattaforme di intelligenza artificiale è che queste offrono ciò che talvolta non hanno nella vita reale – la relazione – tralasciando ciò di cui hanno davvero **bisogno**: imparare a interfacciarsi con gli altri in tutta la loro complessità e diversità.

Il **confronto-scontro** con le persone reali insegna a **tollerare** la frustrazione che deriva dall'aver opinioni diverse, a cercare un **compromesso** e a non abbandonare "la stanza" alla prima difficoltà. Online è tutto più semplice: basta *ghostare* qualcuno quando non vogliamo più interagire, oppure **chiudere** una chat se parliamo con una intelligenza artificiale.

ALLENARSI A RESTARE VERI

Allenare alla responsabilità, parte integrante della cosiddetta **cittadinanza digitale**, è un impegno che va portato avanti quotidianamente, e anche i genitori dovrebbero cominciare a interrogarsi su alcuni loro comportamenti online, a partire dallo *sharenting*, che i ragazzi possono sentire come particolarmente **intrusivo**.

A prescindere da quale sia la forma di intelligenza artificiale con la quale si entra in contatto, il punto focale deve restare uno, ovvero che, al di là delle **proibizioni** – che spesso non servono (vietereste a un quattordicenne di attraversare la strada perché è pericoloso?) – bisogna aiutare i ragazzi a utilizzare responsabilmente tutti gli strumenti che offre un mondo digitalizzato, restando veri nelle loro relazioni, quelle umane.

Al di là dello schermo

SHARENTING

LA PRATICA, DA PARTE DEI PARENTI E IN PARTICOLARE DEI GENITORI, DI **CONDIVIDERE** COSTANTEMENTE **ONLINE FOTO E ALTRI CONTENUTI** RIGUARDANTI I **PROPRI FIGLI**.

CHATBOT

È UN **SOFTWARE** PROGETTATO PER **RISPONDERE ALLE DOMANDE** DEGLI UTENTI **SIMULANDO UNA CONVERSAZIONE** CON UN ESSERE UMANO.

<< >>

GHOSTARE

INTERROMPERE SENZA ALCUN AVVERTIMENTO **TUTTE LE COMUNICAZIONI MULTIMEDIALI CON UNA PERSONA**, RENDENDOSI IRREPERIBILE E IGNORANDO I TENTATIVI DI INTERAZIONE DELL'ALTRO.

Se l'amore *finisce*

Quando una relazione si chiude ci sembra che il dolore non debba mai finire e che nulla abbia più senso. La buona notizia è che non è così e che prima o poi si guarisce. La cattiva è che costa fatica e coraggio. Ecco le fasi che spesso si attraversano prima di voltare pagina e ricominciare, con più slancio di prima.

DI ROBERTA INVIDIA

C'è una bella canzone di Cesare Cremonini che è un grande **affresco** della fine di un amore e della nostalgia per quello che è stato. Attenzione: meglio ascoltarla quando il **cuore** ha smesso un po' di sanguinare e c'è già una leggera brezza che ricomincia a soffiare. Il bello di questa canzone è che, a ben guardare, non parla solo di un amore che se ne è andato. Ma di tutte le fasi del sentimento più magico e **imprevedibile** che ci sia. Innamorarsi è uno stato di grazia che cambia la **chimica** della nostra mente e del nostro corpo. Quando dopamine ed endorfine ci invadono, siamo gioiosi, pieni di energia, **splendenti**. Allo stesso modo, quando l'amore finisce, compare la sofferenza, la tristezza, la luce si spegne e vediamo solo il **buio**. Se siamo la parte che subisce l'abbandono, il rischio è quello di sentirsi all'improvviso vuoti, privi di senso. Di percepire l'assenza dell'altro come la **fine** della nostra stessa vita. La buona notizia è che non è così. Quella cattiva è che tornare a splendere di luce propria costa fatica e bisogna lavorarci per amare di nuovo, con più **equilibrio**.



CON LA CONSULENZA DI
CHIARA SAVELLI

Psicologa e Psicoterapeuta





SECONDO LA PSICOLOGIA CI SONO 5 FASI DA ATTRAVERSARE PER ELABORARE LA PERDITA ED ESSERE PRONTI PER UNA NUOVA RELAZIONE.

“UN BRUTTO SOGNO”. DALLA NEGAZIONE ALL’ACCETTAZIONE

Tornando a Cremonini e alla canzone da ascoltare, ma non subito (a proposito, si chiama *La macchina del tempo*), c’è un passaggio che fa così: “Guarda che strani scherzi fa il vento, ci porta via leggeri in un solo momento”.

Uno strano **scherzo**, un brutto sogno, che domani al risveglio svanirà.

È proprio così che ci sentiamo all’inizio, quando qualcosa si è rotto, ma non vogliamo accettare la realtà. È la fase della **negazione** – una delle cinque fasi del lutto descritte nel 1970 dalla psichiatra Elisabeth Kübler-Ross – a cui segue quella della **rabbia** verso l’altro, verso noi stessi, verso il destino. “Ti ho vista persino sorridere, cercando una buona scusa per andare via”, canta Cremonini. E proprio per evitare che l’amore ci lasci facciamo promesse, cerchiamo di cambiare, nella speranza di evitare la rottura. È il momento della **negoziazione** che lascia poi il posto all’**elaborazione** in cui vediamo aspetti della realtà che non avevamo colto. Fino ad arrivare all’inevitabile fase della **depressione**, quando arriva una grande **tristezza**, che poi aprirà la strada all’**accettazione**. La fase in cui si volta pagina e, per dirla con Cremonini, “il vento porta via le paure in un solo momento”.

Quanto tempo ci vuole per superare il lutto? Dipende da tante cose, ma il recupero può durare da pochi mesi ad alcuni anni.



NON È LA FINE, MA UN CAMBIAMENTO

Ma quanto durano queste fasi? Quanto tempo ci vuole per defibrillare il cuore? La risposta è: dipende.

Dipende da ognuno di noi, da quanto abbiamo investito nella relazione, da quanti e quali abbandoni abbiamo vissuto nella nostra vita – specialmente da bambini – che ci condizionano nei nostri rapporti; da quanto è forte la nostra capacità di **adattamento emotivo** e anche da quanto è forte la nostra rete sociale, ossia il supporto che possiamo avere da **amici e familiari**. Se proprio si volesse dare una unità di misura, ma è tutto soggettivo, il recupero può durare da pochi mesi fino a tre anni, seppure spesso le fasi che si attraversano non sono lineari. Si può tornare insieme per poi magari rilasciarsi, con tempi indefiniti. Ma una via d’uscita c’è sempre. L’importante è anche cambiare **prospettiva**, rinunciando a quelle espressioni che sono le prime che il cuore rotto ci sussurra e che però non sempre ci aiutano a riparare i cocci. Per affrontare meglio le difficoltà, dovremmo ad esempio sostituire la parola **“fine”** con **“cambiamento”**. Facile a dirsi, difficile a farsi, chiaramente, ma passato il primo stadio in cui lo scombussolamento è forte, pensare a una vita che si trasforma è un modo per **accogliere** quello che verrà.



SE IL MONDO CREATO IN DUE FINISCE, È NORMALE CHE ALL'INIZIO SI SENTA UN VUOTO E UNA PERDITA DI SENSO.

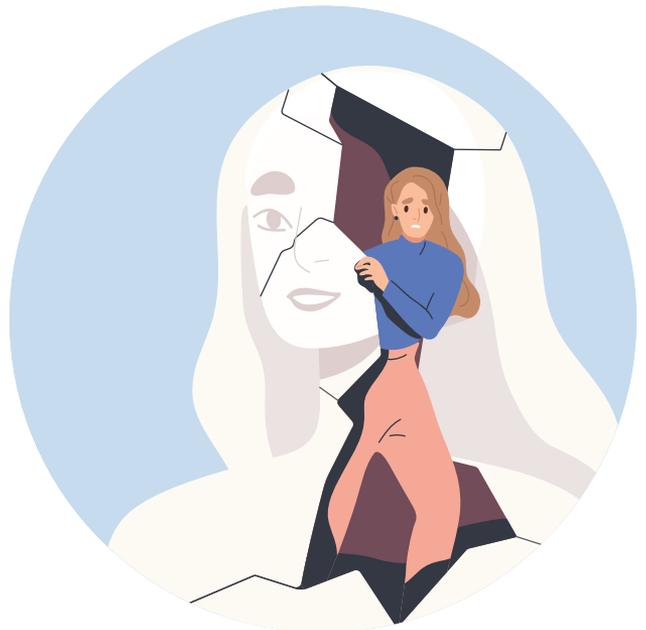
RIDARE SENSO AL NOSTRO MONDO

Nel suo *Mantieni il bacio, lezione brevi sull'amore*, lo psicanalista e saggista **Massimo Recalcati** scrive: "Quando finisce un amore... non finisce mai solo un amore, ma finisce il mondo che i Due hanno generato... il mondo dei loro oggetti, dei loro rituali, della loro memoria, dei loro viaggi, dei loro ristoranti, dei loro libri, delle loro case, dell'unione dei loro corpi, della loro stessa vita perché l'esistenza dell'amore era ciò che dava senso a quel mondo che ora non c'è più". Se il mondo creato in due finisce, è normale che all'inizio si senta un **vuoto**, una perdita di senso. Ma quando lo smarrimento diventa talmente grande da essere emotivamente **insopportabile**, vuol dire che, probabilmente, abbiamo **delegato** all'altra persona troppa parte di noi e della nostra capacità di essere felici.

Il lavoro da fare è ricostruire il proprio Io.

BRILLARE DI LUCE PROPRIA

Può accadere che nella fase di **innamoramento** ci si senta totalmente appagati solo in compagnia dell'amato o dell'amata, ma se questo continua anche quando la relazione è consolidata può essere la spia di una **dipendenza emotiva**. In questo caso la fine di un amore rappresenta anche la morte del proprio "Io" che perde un sostegno fondamentale, come dice Recalcati, e si ritrova privo di senso. Il vero compito, allora, è **ricostruire** quella parte di noi che sembra mancare, imparando a riconoscere il nostro **valore intrinseco**, indipendentemente dall'approvazione o dalla presenza dell'altra persona.





*Creare valore
e benessere,
ogni giorno*



SoFarmapiù offre una gamma completa di soluzioni, pensate per rispondere alle esigenze quotidiane di tutta la famiglia. Chiedi al tuo farmacista per scoprire le nostre linee complete.

TORNARE A VOLARE VERSO ALTRE ESPERIENZE

Una cosa comunque è certa: soffrire è legittimo e naturale, ma è essenziale prestare attenzione ai segnali che il nostro corpo e la nostra mente ci inviano. Se il dolore **interferisce** con i nostri **bisogni primari**, come l'alimentazione, il sonno, l'attività fisica e la capacità di lavorare, significa che la nostra reazione non è sana. In un primo momento è normale avere questi disturbi, ma devono essere lievi e non duraturi. Se invece persistono, vuol dire che il nostro io è stato **destabilizzato** e che bisogna intervenire, ad esempio con tecniche di rilassamento e meditazione, e anche con una **terapia psicologica** che possa lavorare a un livello più profondo. La tentazione in molti casi sarà anche quella di **isolarsi**, ma meglio **non farlo**: rinchiudersi in una bolla aspettando che passi la tempesta può essere una strategia per alcuni, ma può anche ritardare il momento in cui tornare a volare **leggeri** verso altre esperienze.



Non isolarsi e guardare avanti può accelerare il processo di guarigione.

Film per andare oltre



MANGIA, PREGA, AMA
(Regia di Ryan Murphy, 2010)



SE MI LASCI TI CANCELLO
(Regia di Michel Gondry, 2004)



IO E ANNIE
(Regia di Woody Allen, 1977)



BLUE VALENTINE
(Regia di Derek Cianfrance, 2010)

Quelle che **il calcio**

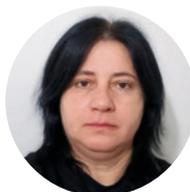
Il calcio femminile sta prendendo sempre più piede e ha conquistato un "posto da titolare" in un campo a lungo declinato primariamente al maschile. Le regole del gioco sono le stesse per gli uni e le altre, ma è importante adottare un approccio specifico riguardo alcuni aspetti, in particolare per la prevenzione degli infortuni.

DI ELENA DE TULLIO

Si smarca dalle mentalità superate, crossa in mezzo alle barriere culturali e segna un goal dietro l'altro nel campionato delle pari opportunità: il calcio femminile ha raggiunto risultati importanti, qualificandosi come sport in forte **ascesa** tra pubblico e praticanti.

Il fenomeno è stato alimentato in Italia anche dalle performance delle azzurre ai **Mondiali** del 2019 e dall'ingresso, nel 2022, del calcio femminile nella rosa degli sport professionistici.

Una conquista che cambia le **prospettive** in termini di garanzie contrattuali e previdenziali e che permette alle atlete di vedere nel calcio un'opportunità non solo sportiva, ma anche di realizzazione personale. Al di là del percorso professionistico, comunque, complesso e impegnativo per tutte e tutti, questo amato gioco di squadra è una disciplina affascinante che, a ogni livello, offre molti **benefici** fisici e mentali alle atlete, soprattutto con una **preparazione** mirata.



CON LA CONSULENZA DI
PATRIZIA PASCUCCI

Allenatrice Union Sammartinese
Calcio femminile - Forlì



STAI BENE CON TE STESSA



Meclon LENEX



IN CASO DI SENSAZIONI
DI PRURITO, BRUCIORE E
IRRITAZIONE ESTERNA

Meclon lenex è un cosmetico

cistiflux



**PER IL BENESSERE
DELLE VIE URINARIE**

Cistiflux A Plus è un integratore alimentare.
Leggere attentamente le avvertenze.

SECONDO UN'INDAGINE UEFA, LE RAGAZZE CHE GIOCANO A CALCIO HANNO UNA AUTOSTIMA MAGGIORE RISPETTO A CHI PRATICA ALTRI SPORT.

UN ALLENAMENTO COMPLETO

Tra scatti, dribbling e tiri, si allenano tutti i **muscoli**: gambe e glutei, certamente, ma anche la fascia addominale, lombare e le braccia, per mantenere l'equilibrio. L'alternanza tra corse veloci e fasi di recupero migliora inoltre la **salute del cuore** e la **capacità respiratoria**. L'**agilità** nei cambi di direzione, in particolare, e la rapidità nelle **accelerazioni esplosive** sono abilità in cui spesso le **calciatrici spiccano** rispetto ai colleghi maschi, compensando, in linea generale, una diversa velocità lungo il rettangolo verde. Dal punto di vista motorio, inoltre, scendere in campo fin da bambine, nella "fase sensibile" dello sport che va dai sei agli undici anni, aiuta lo sviluppo delle **capacità coordinative**.



Più che sulla forza, nel calcio femminile si punta sul gioco di squadra.



GIOCANDO A PALLONE SI VA MENO NEL PALLONE

Il calcio ha un ruolo chiave nella conquista del benessere psicologico ed emotivo, soprattutto in adolescenza, quando l'**autostima** è messa a dura prova. Da una recente ricerca commissionata dalla UEFA su più di 4.000 ragazze dai 13 anni in su, emerge infatti che le calciatrici hanno livelli di **fiducia in sé stesse** più alti rispetto alle teenager che non fanno sport o che ne praticano altri.

MENO CONTRASTI, PIÙ SPIRITO DI SQUADRA

Un passaggio dietro l'altro, a calcio si allenano quindi molte "life skills", quelle **competenze cognitive, emotive e relazionali** che servono per approcciarsi alla vita in modo positivo. Per esempio, in partita è importante capire al volo dove indirizzare il tiro, così come in molte situazioni quotidiane serve **rapidità di pensiero** per decidere in velocità. Un altro assist del calcio alla crescita personale riguarda il senso di **collaborazione**, molto marcato tra le giocatrici. Costruire un'azione d'insieme ben **coordinata** è infatti per loro spesso una scelta vincente, più che giocarsela sul piano della forza.

PER SUPPORTARE IL
SISTEMA IMMUNITARIO
PUOI PROVARE

CORYFIN[®] C



MIELE E ZENZERO



MENTA



AGRUMI



GLI INTEGRATORI ALIMENTARI NON VANNO INTESI COME SOSTITUTI DI UNA
DIETA SANA, VARIA ED EQUILIBRATA.
PER MAGGIORI INFORMAZIONI CHIEDI AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA

SIT | Desma
Laboratorio
Farmaceutico

LA LESIONE AL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE È L'INFORTUNIO CHE SI VERIFICA PIÙ SPESSO TRA LE CALCIATRICI.



PREVENIRE I RISCHI PER NON ANDARE FUORI GIOCO

Per una visione a tutto campo, oltre a generare vantaggi per la salute fisica e mentale, il calcio può esporre anche a diversi **infortuni**. Uno dei più frequenti interessa il ginocchio: la temuta lesione del **legamento crociato anteriore**, che, secondo recenti studi, sembra coinvolgere le calciatrici con un'**incidenza maggiore** rispetto ai calciatori. Questo sarebbe dovuto principalmente a fattori anatomici e fisiologici: le donne per esempio sono più soggette al **valgismo** delle ginocchia (ginocchia a X) e a una maggiore **lassità dei legamenti**, un'elasticità elevata che può rendere meno stabile l'articolazione. In larga misura, inoltre, questo tipo di trauma è causato da **torsioni** effettuate erroneamente mentre si corre o quando si fa uno scatto o un cambio di direzione, piuttosto che da scontri da contatto. Come strategia preventiva, è bene quindi prevedere esercizi per potenziare l'**equilibrio dinamico** e allenarsi a una **corretta postura** dell'articolazione in movimento.

SFRUTTARE IL CICLO PER ALLENARSI MEGLIO

Per le atlete, inoltre, è sempre più al centro dell'attenzione degli addetti ai lavori una **programmazione** degli allenamenti che tenga conto delle fasi del **ciclo mestruale**. Con le sue variazioni ormonali, il ciclo può influenzare le **prestazioni** e la **vulnerabilità** agli infortuni, seppur con differenze soggettive. Modulare l'intensità e il focus degli esercizi - concentrando ad esempio le attività di forza e potenziamento muscolare nella fase ovulatoria, in cui è alto il livello di estrogeni - significa cogliere le specificità del ciclo come **opportunità** per **ottimizzare** le performance e il benessere delle calciatrici.

Storie di ispirazione

DA SEGUIRE

NADIA NADIM

Classe 1988, attaccante della Nazionale danese, del PSG, del Manchester City e ora del **Milan**, Nadia è un esempio per tutte di quanto il calcio può aiutare a rafforzare il **coraggio** di credere in sé stesse. Orfana di padre, fuggita dall'**Afghanistan**, a 12 anni inizia a tirare calci al pallone in un **campo profughi** e da lì ritrova la gioia di crescere e la determinazione a realizzare i suoi obiettivi, nello sport ma anche negli studi, dove ha conseguito la **laurea in medicina**.

DA GUARDARE

SOGNANDO BECKHAM

Film (2002)

AZZURRO SHOCKING

Come le donne si sono riprese il calcio
Documentario Rai (2022)

Vita da ***gatta***

Dalla vita spericolata in natura a quella domestica. I gatti hanno una grande capacità di adattarsi, ma quando il loro unico orizzonte è il nostro appartamento ci sono alcune cose da sapere per il loro – e il nostro – benessere fisico e mentale. Specialmente se si tratta di gatte.

DI MARIA NERI

“Sai come mi sento? Come una gatta su di un tetto di lamiera rovente”. Chi non ricorda la celebre battuta di Elizabeth Taylor rivolta a Paul Newman nell’indimenticabile classico del cinema “La gatta sul tetto che scotta”? Ma vi siete mai chiesti perché la gatta è al centro di innumerevoli **espressioni** e **proverbi**, talvolta nemmeno troppo lusinghieri?

Dalla famosa “gattamorta” al “tanto va la gatta al lardo che ci lascia lo zampino”, passando per “la gatta frettolosa fece i gattini ciechi” e il “qui gatta ci cova”, l’elenco sarebbe lungo. Il perché la gatta nel nostro **linguaggio**, dove generalmente il **maschile** è sovraesteso, abbia spodestato il gatto, in effetti, è una bella *gatta da pelare*.

Una motivazione può essere che, anticamente, soprattutto in Toscana, la forma *gatta* non specificava il sesso dell’animale, ma serviva per riferirsi al **gatto in generale**, maschio o femmina che fosse.

Un’altra potrebbe risiedere nel fatto che, nel mondo rurale, i gatti non castrati, che marcavano il territorio con l’urina, vivevano all’aperto. Soltanto le gatte erano **tollerate in casa** – pur essendo libere di uscire e di stare in natura – e magari qualche volta saltavano sulla tavola ingolosite dal lardo tanto da lasciarci “lo zampino”.

CON LA CONSULENZA DI
ELENA SEVERI

*Medico veterinario
comportamentalista*



CON LA STERILIZZAZIONE VENGONO MENO I COMPORTAMENTI SESSUALI, MA L'INDOLE DEL GATTO NON SI MODIFICA.



SEMPRE FELINI, MA IN UN MODO DIVERSO

Oggi molto è cambiato perché la **sterilizzazione** degli animali domestici è diventata una pratica diffusa e, con questa, anche le differenze di sesso, dentro le mura di casa, non sono più così marcate. D'altra parte, l'**indole** dei gatti non sembra essere una questione di genere: ci sono gatti coccoloni e gatte scatenate, ma anche viceversa. Vale anche per l'indole cacciatrice: predatori nascono e cacciatori restano. Con la sterilizzazione vengono meno i **comportamenti sessuali** e – specialmente nel caso di gatti che hanno accesso all'esterno – anche i rischi di avere gravidanze indesiderate, contrarre malattie, ingaggiare battaglie amorose o scappare senza più tornare. Non è vero però che i felini, una volta sterilizzati, cambiano **carattere**. In generale, gli eventuali cambiamenti non sono dovuti alla sterilizzazione (che avviene intorno ai 7 - 8 mesi per le gatte) ma al fatto che i gatti giungono a **maturazione** dal punto di vista fisico e comportamentale intorno ai due anni e mezzo e quindi il loro modo di essere, in questo tempo, si può **modificare**. Se poi le attenzioni verso di loro calano e la vita in casa è troppo noiosa, è possibile che diventino più irrequieti e nervosi.

In natura, le gatte vanno in calore di continuo con grande agitazione e miagolii continui: una situazione insostenibile in appartamento.

Vita a due? Non sempre è utile

Il gatto è un animale tendenzialmente solitario, ma non fa una bella vita se lasciato tutto il giorno in casa da **solo**. Se infatti in natura non ha bisogno di appartenere a un gruppo e caccia e vive in solitaria, in un appartamento, la solitudine può produrre **sofferenza**, generare uno stato ansioso e infine **aggressività**. Prendere **un altro gatto** potrebbe però non essere una buona idea e può creare ancora più disagio al nostro amico a quattro zampe. Il gatto ama la nostra, di compagnia. Con un'indole curiosa e cacciatrice spesso ci segue e ci guarda qualunque cosa facciamo, a volte mettendoci lo zampino: è tenendolo **attivo** che lo teniamo lontano dalla **noia**. Altrimenti, meglio dargli la possibilità di uscire.



UN AMBIENTE STIMOLANTE E UNA DIETA ADEGUATA SONO GLI INGREDIENTI PER GARANTIRE AI GATTI UNA BUONA LONGEVITÀ.

LA PACE DEI SENSI PER VIVERE IN PACE E IN SALUTE

Se avete comunque dei dubbi sullo sterilizzare i gatti o meno, sappiate che quando l'appartamento è il loro unico orizzonte, la sterilizzazione è il solo modo per poter **convivere** con loro. Una gatta non sterilizzata va in **calore di continuo**, con pause di qualche giorno, per molti mesi all'anno. Quando è in calore manifesta una grande **agitazione**, si struscia dappertutto, non riesce a stare ferma, **miagola** continuamente ed emette vocalizzi anche per tutta la notte. Se non può uscire, la situazione rischia di diventare insostenibile sia per lei che per i padroni. Succede anche con i gatti maschi, che tendono a marcare il territorio con la pipì. La sterilizzazione non serve solo ad **annullare** i comportamenti sessuali, ma ha anche **benefici** sul piano della salute. Senza l'intervento, la gatta, nel giro di un paio di anni, può sviluppare cisti ovariche con problemi ormonali e comportamentali o la piometra (infezione dell'utero) perché – a differenza della cagna – ovula solo quando si accoppia. In conclusione, sterilizzare la propria gatta non è solo una scelta di pacifica convivenza, ma anche un atto di amore verso il suo **benessere** e la sua **salute** a lungo termine.

I sì e i no della gatta in salute

01 **STERILIZZAZIONE: SÌ.**
L'asportazione delle ovaie è un'operazione a **basso rischio**. Si svolge in anestesia totale, con un piccolissimo taglio e un **recupero veloce**. È più complicata se la gatta è obesa ed è da evitare se è in calore. Richiede attenzione in alcune razze, come nel **Maine Coon** che ha una predisposizione a malattie cardiache congenite.

02 **TROPPO CIBO: NO.**
Senza le ovaie, la gatta sterilizzata è meno esposta ad alcune malattie ma tende a **ingrassare**. Per questo occorre essere molto attenti all'alimentazione che si sceglie, diminuendo le **dosi** per mantenerla in perfetta forma.

03 **DIVERTIMENTO: SEMPRE.**
Con i giusti **controlli** e in un ambiente stimolante in cui può **giocare** e distrarsi, una gatta sterilizzata può vivere benissimo, con un'aspettativa di **vita** di 16 - 18 anni e fino ai 20 anni.

Sai andare oltre? Scopriilo con il nostro test

LA VITA, SI SA, È UNA LINEA DEL TEMPO IN CUI L'UNICA DIMENSIONE SU CUI POSSIAMO AVERE UN REALE CONTROLLO È IL PRESENTE. FACILE A DIRSI, SICURAMENTE MENO SEMPLICE A FARSI. LASCIARE ANDARE IL PASSATO PUÒ ESSERE UNA SFIDA, COSÌ COME EVITARE DI CONCENTRARSI SOLO SUL FUTURO. TU SAI ANDARE OLTRE E CONCENTRARTI SUL TUO PRESENTE?

A CURA DI ILARIA LIBERTI

01 QUANDO LITIGHI CON UN FAMILIARE:

- A) Te la legghi al dito.
- B) Ci passi sopra solo se ti chiede scusa.
- C) Te ne dimentichi dopo 5 minuti.

04 TI CAPITA MAI DI AVERE RIMPIANTI?

- A) Costantemente.
- B) Qualche volta.
- C) Nada de nada.

02 PER TE IL PASSATO È:

- A) Pieno di "cosa sarebbe successo se".
- B) Un posto in cui rifugiarsi.
- C) Chiuso. Tu guardi solo al futuro.

05 QUANDO TORNI DA UNA VACANZA:

- A) Senti già nostalgia del posto che hai lasciato.
- B) Metti in bella vista il souvenir che hai comprato.
- C) Programmi subito la prossima meta.

03 CON GLI EX:

- A) Ti mantieni sempre in contatto.
- B) Con qualcuno ti scambi ancora gli auguri di Natale.
- C) Quali ex?

06 DEVI TRASLOCARE E HAI BISOGNO DI FARE PULIZIA, TU:

- A) Fatichi a separarti da quasi tutto: ogni ricordo è prezioso.
- B) Tieni più di quello che dovresti, ma sai comunque fare ordine.
- C) Conservi solo l'indispensabile; comprerai il resto in casa nuova.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE A NOSTALGIA PORTAMI VIA

Per te il passato non è mai davvero **passato** e fai **fatica a dimenticare** sia le cose belle che quelle brutte. Se ti dessero una macchina del tempo per tornare **indietro**, tu ci salteresti su senza esitazione per poter dare consigli al te di una volta. Fai attenzione però: volenti o nolenti, è il presente la nostra dimensione e rimuginare troppo sui bei tempi andati potrebbe mettere in **ombra** le possibilità che hai qui e ora.

07 IL TUO COMPLEANNO PER TE È:

- A) Soprattutto malinconia.
- B) Un mix di sentimenti contrastanti.
- C) Una grande festa.

08 GUARDI MAI LO STESSO FILM DUE VOLTE?

- A) Due volte è il minimo indispensabile.
- B) Se mi piace sì.
- C) Malvolentieri.

09 SE POTESSI SCEGLIERE UNA PAROLA CHE TI RAPPRESENTA, SAREBBE:

- A) Domanda.
- B) Risposta.
- C) Certezza.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE B A METÀ TRA PASSATO E PRESENTE

Fai fatica a staccarti dai ricordi a cui sei più legato ed è lì che torni ogni volta che hai bisogno di un po' di **conforto**. Il tuo animo vintage però non ti impedisce di guardare con lucidità alla tua vita di **adesso**: anche se ogni tanto ti capita di guardare indietro, ritorni subito in te per dedicare le **energie** a migliorare il tuo presente.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE C AVANTI TUTTA NEL FUTURO

"Oggi è già domani": è questa la tua filosofia. Non ti piace indugiare nel passato e vivi sempre con un passo orientato al futuro. Per te è **facile dimenticare** e rimuovi con gran facilità sia i momenti difficili che quelli colmi di gioia. La tua energia è contagiosa: non scordare però che chi sei ora lo devi anche al tuo passato.

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 FALSE CREDENZE SULLE **MESTRUAZIONI**.



LE MESTRUAZIONI RIDUCONO LE CAPACITÀ COGNITIVE

FALSO. Secondo una ricerca dell'Ospedale Universitario di Zurigo pubblicata su *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, le **variazioni ormonali** legate al ciclo mestruale **non incidono sulle funzioni mentali**. Gli studiosi hanno valutato tre aspetti: la capacità di trattenere **informazioni temporanee**, gli **errori di valutazione** dovuti a preconcetti e l'abilità di **concentrarsi** su più attività contemporaneamente, riscontrando che il **ciclo non li modifica**.

IL CICLO ABBONDANTE RIDUCE IL FERRO NEL SANGUE

VERO. Il sangue mestruale contiene frammenti dell'**endometrio**, il tessuto che, in assenza di una gravidanza, si sfalda e viene eliminato. Pur non essendo sangue in tutto e per tutto, le mestruazioni, se abbondanti, possono ridurre il **ferro** provocando **anemia sideropenica** che si manifesta spesso con pallore, affaticamento e, talvolta, depressione.



SE SI HA IL CICLO LA MAIONESE IMPAZZISCE

FALSO. In molte culture, **le mestruazioni sono ancora associate a idee sbagliate** che descrivono ragazze e donne come **impure** o contaminate. Questo pregiudizio è alimentato da **disinformazione**, che perpetua miti antichi come quello secondo cui il ciclo farebbe appassire i **fiori** o causerebbe il fallimento di preparazioni alimentari come la **maionese** "che impazzisce". Alcune credenze arrivano persino a sostenere che fare il bagno durante il ciclo potrebbe **attirare gli squali**.





TACHIFLUDEC

**È una calda cura
CHE COMBATTE IN FRETTA I SINTOMI DEL RAFFREDDORE
E DELL'INFLUENZA**

TachifluDEC è un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Non utilizzare nei bambini di età inferiore ai 12 anni. Autorizzazione del 14/11/2023.

NASO CHIUSO?

PROVA

ACQUA di SIRMIONE®

100% NATURALE

SCIOLIE
IL MUCO

LIBERA
IL NASO

IDRATA
LA MUCOSA

ELIMINA VIRUS
E BATTERI



A. MENARINI