

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

FRANCO
SERVADEI
RIGENERARE
IL CERVELLO

Salute senza età

SE IL SANGUE
NON VA ALLA TESTA

Piccoli grandi passi

VITA (SOCIAL)
SPERICOLATA

Allo specchio

PENSIERO
CREATIVO

Con in testa
la salute

UN NUOVO VIAGGIO ATTRAVERSO
IL NOSTRO CORPO, A PARTIRE DAL CERVELLO.

OTT / NOV 2023

#09

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

**NUOVA
LINEA**

Multicentrum

IL BENESSERE A MODO TUO



MOVIMENTO & FLESSIBILITÀ

PER OSSA, MUSCOLI
E FUNZIONALITÀ
ARTICOLARE



Con Boswellia

Estratto di Boswellia
Vitamine C, D, K
Manganese
Omega 3

BELLEZZA & COLLAGENE

PELLE DALL'ASPETTO TONICO,
BENESSERE DI
UNGHIE E CAPELLI



Con Olio di Enotera

Collagene idrolizzato
Olio di enotera
Vitamine A, C, E
Biotina, Selenio e Zinco

IMMUNITÀ & DIFESA

PER LE DIFESE NATURALI
E LA FUNZIONE DELLE
PRIME VIE RESPIRATORIE



Con Sambuco

Sambuco
Vitamine A, C, D
Zinco e Selenio
Vitamina E



INTEGRATORE ALIMENTARE. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.
Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2023 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-MULT-23-00003

06

COVER STORY
FRANCO SERVADEI
Rigenerare il cervello



28

LA FARMACISTA GIADA
Un diamante per capello



44

PICCOLI GRANDI PASSI
Vita (social) spericolata

5 EDITORIALE

Un numero dedicato alla testa

6 COVER STORY

Rigenerare il cervello

12 SALUTE SENZA ETÀ

Se il sangue non va alla testa

18 FOCUS

Tempesta perfetta

24 SALUTE TECH

Curarsi da remoto

28 LA FARMACISTA GIADA

Un diamante per capello

38 DIMMI COSA MANGI

Il carburante per la mente

44 PICCOLI GRANDI PASSI

Vita (social) spericolata

50 ALLO SPECCHIO

Pensiero creativo

54 MUOVIAMOCI!

Lo scacco matto che fa bene

60 ANIMALI A CHI?

Ripetere a pappagallo?

65 METTITI IN GIOCO

Cruciverba

66 COSA C'È DI VERO

Le domande e i dubbi sul mal di testa

Ottobre - Novembre 2023
Anno II - n° 4

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

Ilaria Liberti, Maria Neri,
Simona Nobili

Fotografie

Dove non specificato
Shutterstock

Consulenti medico scientifici

Elisa Ambrosio, Marco Longoni,
Michele Piga, Gianpaolo Usai

Stampa

Pigini Group
Via Breccie, 96
60025 Loreto (AN)

Con **CORYFIN** puoi spegnere

MAL DI GOLA

RAUCEDINE

TOSSE





Cari lettori,

in questo numero parliamo di **testa** e in particolare di **cervello**, approfondendo diversi aspetti che fanno di quest'organo il motore del nostro corpo e uno dei centri più importanti per la nostra salute e il nostro benessere. Nella storia di copertina, il luminare della neurochirurgia **Franco Servadei**, tra i massimi esperti di **trauma cranico**, ci racconta le nuove frontiere della ricerca scientifica che spera, un giorno, di poter riparare il danno cerebrale attraverso cellule staminali, terapie genetiche e biomolecolari. Con la consulenza di **Marco Longoni**, direttore Stroke Unit degli ospedali di Forlì e Cesena, parliamo di **ictus**, una delle patologie che più colpisce gli over 65 in cui è molto importante la prevenzione. Il "Focus" è dedicato al rapporto *Osservasalute* secondo cui la popolazione che invecchia, l'aumento delle malattie legate all'età e un Servizio Sanitario Nazionale sempre meno performante sono gli ingredienti della **tempesta perfetta** che rischia di investire l'Italia nei prossimi anni. In "Salute tech" conosciamo meglio i servizi di **Telemedicina**, di cui si dotano sempre di più anche le farmacie, utili nella diagnosi, nel monitoraggio e nella gestione delle patologie, in particolare di quelle croniche. La **farmacista Giada** ci spiega quali sono i principi attivi e i rimedi fitoterapici o farmaceutici per prendersi cura dei **capelli**, specialmente quando sono stanchi, opachi o diradati. In "Dimmi cosa mangi" scopriamo come **nutrire il nostro cervello**, una Ferrari che ha bisogno delle giuste cure per funzionare bene. Lo sapevate che l'acqua è il suo carburante preferito?

Iniziamo un nuovo ciclo di CorofarHealth tutto dedicato agli organi e alle parti più importanti del nostro corpo, per stare bene dalla testa ai piedi.

In "Piccoli grandi passi" capiamo come i meccanismi dei **social network** rischiano di spingere i più giovani a **sottovalutare il pericolo** esponendosi a rischi per se stessi e per gli altri e come aiutarli a vivere la dimensione digitale in modo responsabile. Dedichiamo poi la rubrica "Allo specchio" al **pensiero creativo**, un vero enigma per gli studiosi e una marcia in più per vedere la realtà da un punto di vista diverso. Per la rubrica "Muoviamoci!" vi proponiamo un argomento inconsueto: gli **scacchi**. Un gioco dalla **storia millenaria** che viene equiparato alla categoria degli sport ed è un ottimo modo per allenare memoria, concentrazione e logica. Ripetere a pappagallo? È la domanda da cui prende le mosse la rubrica dedicata agli animali in cui conosciamo le straordinarie abilità mentali di un pappagallo esotico inserito nella categoria degli animali a rischio estinzione: il **cenerino**. Avete letto con attenzione tutti gli articoli di questo numero? Allora mettevvi alla prova con il nostro **cruciverba** e scoprite la parola misteriosa. Infine, per "Cosa c'è di vero", sfatiamo i miti legati al **mal di testa**. Anche in questo caso, l'acqua gioca un ruolo fondamentale.

Buona lettura a tutti.

Stefano Scozzoli, Direttore responsabile



Rigenerare il *cervello*

Franco Servadei, forlivese, è neurochirurgo di fama internazionale e tra i massimi esperti di trauma cranico. È stato l'unico italiano a presiedere la Federazione mondiale delle Società di Neurochirurgia. Tra i fondatori del Trauma Center di Cesena, ci racconta le nuove frontiere della ricerca scientifica che spera, un giorno, di poter riparare il danno cerebrale dopo traumi, ictus o tumori.

DI MARIA NERI | PH GIANMARIA ZANOTTI

Un colpo violento alla testa o una malattia possono provocare un danno al cervello. Le conseguenze, talvolta, sono gravi e molteplici: dall'incapacità di camminare, di parlare normalmente, alla paralisi di una parte del corpo, fino a problemi nella sfera della personalità e del comportamento. Il ripristino delle funzioni fondamentali delle cellule cerebrali non è sempre possibile perché le cellule del sistema nervoso centrale, una volta morte, non si rigenerano. Ne parliamo con **Franco Servadei**, neurochirurgo di fama internazionale, professore di Neurochirurgia all'Università Humanitas di Milano, unico italiano ad avere presieduto la **Federazione mondiale delle Società di Neurochirurgia**, tra i massimi esperti di trauma cranico, una delle prime cause di morte nei Paesi occidentali. Ogni anno in Italia, per trauma cranico, finiscono al Pronto Soccorso circa 1400 persone, in 250 vengono ricoverati, 15 muoiono, 25 riportano gravi disabilità (ogni 100mila abitanti). Nonostante i progressi della medicina, la cura dei danni cerebrali porta in un'area di incertezza terapeutica per l'impossibilità di conoscerne i risultati finali e gli esiti che può comportare. Per questo rigenerare il cervello resta oggi una delle più grandi sfide del mondo scientifico.



01

PROFESSOR SERVADEI CHE COS'È IL DANNO CEREBRALE?

Il danno cerebrale è una lesione del cervello provocata o da un **trauma**, o da un **ictus** o da un **tumore**. Il dato essenziale è che esistono due tipi di danno: il **danno primario** per il quale, al momento, non c'è cura perché consiste nella morte delle cellule nervose in seguito all'evento che lo ha provocato e il **danno secondario** che consiste in un rigonfiamento del cervello o in un'ischemia che causa una lesione delle cellule non definitiva, ma in evoluzione. Noi possiamo agire sul danno secondario cercando di recuperare le cellule parzialmente lese. Per evitare il danno primario invece c'è solo la prevenzione.

02

COSA DISTINGUE IL TRAUMA CRANICO DALLE ALTRE PATOLOGIE CEREBRALI?

Il trauma cranico non è una malattia, ma un evento accidentale, prima causa di **disabilità tra i giovani** tra i 15 e 35 anni e prima causa di morte tra i traumi in generale.

03

LEI È STATO TRA I GRANDI SOSTENITORI DELL'OBBLIGATORietà DEL CASCO SUI CICLOMOTORI, QUANTO CONTA LA PREVENZIONE?

L'Italia è stata l'ultima nazione in Europa ad introdurre, nel 2000, il **casco obbligatorio** sui ciclomotori. La legge, cui le lobby si opponevano, ha prodotto un effetto immenso, con il **crollo della mortalità** per trauma cranico e la scomparsa di alcuni tipi di ematoma post traumatico.

Oggi, a compensare la diminuzione dei traumi **nei giovani** c'è l'aumento negli anziani con più patologie, dei quali oltre la metà è in cura con anticoagulanti o aspirina. Farmaci che, dopo una caduta, provocano ematomi più gravi.

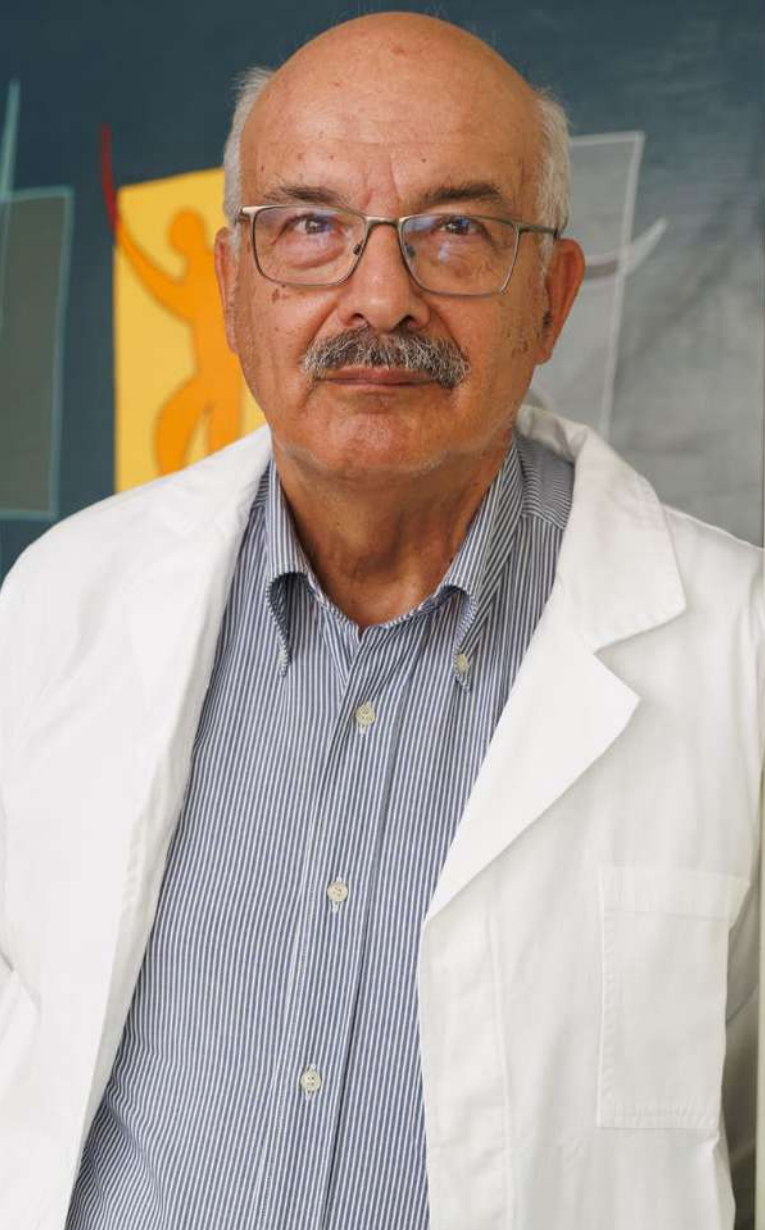
E, con l'utilizzo del **monopattino**, si affaccia una **nuova emergenza** e la necessità di introdurre regole per non rischiare l'aumento di gravi incidenti, soprattutto tra i giovani ma non solo.



04

IN CASO DI TRAUMA COSA PUÒ FARE LA DIFFERENZA?

La **tempestività** dell'intervento, con un soccorso medico efficace e il trasporto del paziente traumatico nell'**ospedale giusto**, laddove può essere curato, sono le priorità. L'autentica scoperta è che i miglioramenti ottenuti, in termini di sopravvivenza e cura, derivano dall'organizzazione, con la nascita di centri specializzati come i **Trauma Center** che hanno messo in sequenza tutto quanto l'assistenza medica può offrire al miglior livello possibile, 24 ore su 24, dalla diagnostica alla chirurgia.



Il casco obbligatorio ha ridotto notevolmente la morte per trauma cranico tra i giovani. Oggi il problema si ripropone con i monopattini. In futuro ci sarà la possibilità di curare il danno cerebrale con cellule staminali, terapie biomolecolari e genetiche ma sui tempi non c'è certezza.

05

HA CONTRIBUITO A FAR NASCERE IL TRAUMA CENTER DI CESENA, PUNTO DI RIFERIMENTO PER TUTTA LA ROMAGNA...

Il Trauma Center della Romagna è **stato uno dei primi del Paese** e fu un'intuizione operativa scaturita dalla necessità dei professionisti di volere curare i traumi in modo ottimale. Oggi i centri traumatologici ad **alta specializzazione**, con équipe multidisciplinari, esistono in molte regioni, soprattutto al Nord, e sono il punto di riferimento per ogni tipo di trauma. È un modello valido anche per lo stroke (ictus) e per il trattamento dei **tumori cerebrali**: si integrano in modo innovativo neurochirurgia, oncologia, neuroradiologia e neurochirurgia.

06

CHE TIPO DI TRATTAMENTI SONO POSSIBILI PER IL TRAUMA CRANICO?

Possiamo intervenire solo nella parte del cervello che si gonfia e si espande in una cavità chiusa con **terapie farmacologiche** fino alla **chirurgia estrema**, con l'apertura del cranio per diminuirne la pressione. Nella parte del cervello dove i neuroni sono morti il danno, ad oggi, è irreversibile.

Osmobiotic FLORA

Una chiave per il tuo benessere intestinale

Se la tua flora intestinale è alterata da:



Integratore alimentare. Leggere le avvertenze prima dell'uso.



La tua salute merita il più grande rispetto

07

PREVEDERE IL RISULTATO FINALE DOPO LE CURE, È POSSIBILE?

L'esito finale è legato alla nostra capacità di trattamento della parte curabile. Davanti a un trauma cranico, sappiamo che c'è una percentuale di **mortalità** e una quota di pazienti che rimarrà con **gravi deficit**, ma cerchiamo di ottenere il miglior risultato possibile perché non conosciamo la prognosi individuale, calibrando giorno dopo giorno le terapie mediche e chirurgiche. Infine, bisogna offrire una **riabilitazione** in grado di **potenziare gli effetti della cura** in fase acuta, al massimo. Se uno solo degli anelli della catena fallisce, il recupero del paziente non può essere ottimale. L'importante è affidarsi alla struttura adeguata.



08

COME SI AVVIA IL PERCORSO PER LA RIABILITAZIONE?

Il centro che cura il paziente in fase acuta lo invia in una struttura specializzata nella riabilitazione che è prevista per tutti. In Italia ci sono **centri per le cerebrolesioni** eccellenti e ne dobbiamo andare fieri, soprattutto perché i pazienti possono essere riabilitati finché se ne ravvisa il bisogno. **Negli altri Paesi, non è così.**

09

A CHE PUNTO È LA RICERCA NEL CAMPO DELLA RIGENERAZIONE DEL CERVELLO?

Ci sono studi clinici che riguardano l'utilizzo delle **staminali, cellule pluripotenti** che possono trasformarsi anche in cellule del cervello e riparare il danno. Nella pratica ci sono esperienze di iniezioni di cellule staminali che alimentano grandi speranze, ma **non ci sono risultati definitivi**. Al momento, più che a livello cerebrale, si sono ottenuti risultati nei **traumi spinali**, nel tentativo di ripristinare la capacità di camminare, ma con due o tre esiti positivi su migliaia di pazienti.

10

COSA POSSIAMO ASPETTARCI IN FUTURO?

Curare il danno al cervello con cellule staminali, terapie biomolecolari e genetiche, ma **i tempi restano un punto interrogativo.**

Luminare della neurochirurgia

Franco Servadei è stato il primo italiano a presiedere la **Federazione mondiale delle Società di Neurochirurgia** (2017-2021) e uno dei due consulenti europei per la formazione delle linee guida americane sul trauma cranico. La sua prestigiosa carriera inizia nel 1977 a Bologna e nel 1989 si trasferisce alla Neurochirurgia dell'Ospedale Bufalini di Cesena dove ha un ruolo determinante nella nascita del **Trauma Center dell'Ausl Romagna**. Nell'ambito della sua consulenza con l'Ausl di Ravenna, ha sviluppato la Neurochirurgia oncologica, contribuendo all'avvio del gruppo neuro-oncologico romagnolo nel 2003. Per un decennio, dal 2007, è stato alla direzione della Neurochirurgia - Neurotraumatologia degli Ospedali di Parma e Reggio Emilia. Dal 2017 è Professore di Neurochirurgia presso la Humanitas University di Milano ed è autore di oltre 300 pubblicazioni scientifiche.

Se il sangue non va alla testa

L'ictus, o stroke, si verifica quando la rottura o l'ostruzione di un'arteria impedisce l'afflusso del sangue al cervello. I sintomi sono improvvisi e il fattore tempo, sia nei soccorsi che nella prevenzione, fa la differenza. Come ridurre il rischio? Con stili di vita salutari, controlli mirati e medicina predittiva.

DI MARIA NERI

C'è una patologia in cui il **tempo** sembra essere un fattore ricorrente e determinante. Tempo di reazione che non c'è, perché i sintomi compaiono all'improvviso e senza dolore. Tempo di soccorso che più è breve più fa la differenza tra uscirne indenni o con danni permanenti. Tempo utile in cui bisogna agire per ridurre il rischio. Stiamo parlando dell'ictus, che in latino letteralmente significa "colpo" e che viene chiamato anche con il termine inglese *stroke*. Un disturbo neurologico che provoca un **danno** al cervello e che dipende dalla **chiusura** di un'arteria che porta sangue al cervello (ischemia) o dalla **rottura** di un piccolo vaso intracranico (emorragia cerebrale). Il tipo **ischemico** è il più frequente, contando per l'80% dei casi, mentre l'**emorragico** rappresenta il 20% e a differenza del primo si manifesta spesso con il mal di testa. Gli studi dimostrano che quasi la metà dei casi si potrebbe evitare grazie a **stili di vita** più salutari e controlli più mirati nei soggetti a rischio. Per questo la prevenzione è fondamentale per regalare più tempo al nostro cervello e alla nostra salute in generale.



CON LA CONSULENZA DI
MARCO LONGONI

Direttore S.C. di Neurologia
e Stroke Unit di Cesena e Forlì

L'ictus, o "stroke" in inglese, è la prima causa di disabilità nell'adulto. Colpisce in particolare gli over 65 ma anche persone più giovani.



VUOI AIUTARE IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO?

con lattoferrina 200 immuno puoi!



 PROMOPHARMA®

PromoPharma S.p.A.
Via Biagio di Santolino, 156 - 47892 Acquaviva - Rep. di San Marino - tel. 0549 911030
info@promopharma.it - www.promopharma.it

Numero Verde
800 142 701



AZIENDA CON SISTEMA
DI QUALITÀ CERTIFICATO
UNI EN ISO 9001
UNI EN ISO 13485

C'È UN TEMPO DELLA VITA IN CUI SI VERIFICA PIÙ SPESSE

In Italia si contano circa 180mila ictus all'anno con un impatto importante in termini sociali e economici. L'ictus è la prima causa di disabilità nell'adulto, la seconda causa di demenza e la terza causa di morte dopo l'infarto e i tumori. In generale, colpisce i soggetti di **oltre 65 anni** e l'incidenza della malattia aumenta progressivamente con l'età raggiungendo il valore massimo negli ultraottantenni.

Ma può colpire anche persone **più giovani**: 15mila ricoverati all'anno hanno meno di 54 anni. I sintomi più frequenti sono la mancanza di forza, l'assenza di sensibilità o la paralisi di un braccio o di una gamba o di entrambi gli arti, più spesso di un lato del corpo, la bocca storta, difficoltà nella parola e disturbi della vista. Il mancato afflusso di sangue crea una lesione nel tessuto cerebrale, ma questo non significa che non si possa recuperare l'autonomia nella vita quotidiana. Se i sintomi durano un'ora o due, con una **regressione completa** nel giro di 24 ore, si è di fronte a un attacco ischemico **transitorio** (TIA). Il TIA necessita di attenzione medica urgente: in oltre il 10% dei pazienti, entro una settimana, si verifica uno stroke.

LA TEMPESTIVITÀ DI INTERVENTO FA LA DIFFERENZA

Appena si ha un sospetto di ictus, occorre evitare il fai da te e chiamare subito i **soccorsi** per un rapido trasporto in ospedale.

La tempestività fa la differenza perché l'ictus è una patologia **tempo-dipendente**: prima si interviene, più cellule cerebrali si possono salvare, consentendo una migliore ripresa.

Gli interventi, nel giro di pochi minuti o poche ore, sono di due tipi: la **terapia trombolitica**, con la somministrazione di farmaci che sciolgono i coaguli, e il **trattamento endovascolare** (trombectomia) che interessa il 5-10% di tutti i pazienti.

Altro cardine terapeutico per il paziente è il ricovero in **Stroke Unit**, strutture ad alta specializzazione dedicate alla cura dell'ictus. La gestione rapida dell'ictus permette a più della metà dei pazienti di ritornare a casa senza disturbi invalidanti.

Quattro passi da fare per tempo

01

STOP A FUMO E ALCOL

Il consiglio è di abolire le sigarette e di bere alcol il meno possibile, **non più di un bicchiere di vino al giorno** sopra i 65 anni, zero sotto i 18 anni.

02

CONTENERE IL PESO

Obesità e sovrappeso sono tra i maggiori fattori di rischio. Bisognerebbe mantenere un indice di massa corporea **tra 18.5 e 25** (si ottiene dividendo il peso per il quadrato dell'altezza).

03

FARE ATTIVITÀ FISICA

Meglio bandire la sedentarietà e fare un'attività fisica regolare, almeno **30 minuti di cammino** sostenuto al giorno.

04

CURARE L'ALIMENTAZIONE

Una dieta povera di grassi saturi, zuccheri semplici e sale e ricca invece di frutta e verdura aiuta a mantenere **basso** il colesterolo "cattivo" e mantenere glicemia e pressione arteriosa **entro i limiti**.

Resvis

NUTRI IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO



NEW
COPRESSE
EFFERVESCENTI

NEW
ADATTO AI
PIÙ PICCOLI



Resvis Forte XR

Per il supporto del sistema immunitario

Resvis Junior XR

Per il supporto del sistema immunitario dei bambini

Resvis Fluid

Per il benessere delle vie respiratorie

RESVERATROLO e LATTOFERRINA con ZINCO e VITAMINE C,A,E

RESVERATROLO e LATTOFERRINA con N-ACETILCISTEINA



ADATTO IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO



IN PRATICI STICK E COPRESSE EFFERVESCENTI



GUSTO AGRUMATO



DAI 3 ANNI IN SU PER IL SISTEMA IMMUNITARIO DEI PIÙ PICCOLI



1 BUSTINA AL GIORNO

Da sciogliere in acqua, succhi o latte



GUSTO FRAGOLA



DAI 3 ANNI IN SU



1 BUSTINA AL GIORNO

Da sciogliere in un bicchiere d'acqua anche calda.



GUSTO PESCA



SENZA GLUTINE



SENZA LATTOSIO



SENZA ZUCCHERI

bustine



SENZA GLUTINE



SENZA LATTOSIO



SENZA ZUCCHERI



SENZA GLUTINE



SENZA ZUCCHERI

Integratori alimentari. Leggere attentamente le avvertenze.

ATTRAVERSO TEST GENETICI E SCREENING, ACCESSIBILI ANCHE IN FARMACIA, LA MEDICINA PREDITTIVA AIUTA A DETERMINARE IL PROPRIO PROFILO DI RISCHIO.

MUOVERSI IN ANTICIPO CON LA MEDICINA PREDITTIVA

La prevenzione gioca un ruolo determinante e oltre all'adozione di uno stile di vita sano per mantenere pressione arteriosa, colesterolo e glicemia entro limiti favorevoli, si possono introdurre **integratori, antiossidanti e fitoterapici**, o attuare un vero e proprio **controllo farmacologico**, ad esempio nei soggetti ad elevato rischio per l'effetto combinato di più fattori.

Ad aiutare c'è anche la **medicina predittiva** che attraverso test genetici e screening, accessibili anche in farmacia, aiuta a determinare il profilo di rischio di ciascuna persona e a personalizzare la strategia terapeutica. I fattori di rischio per lo stroke si dividono in **fattori genetici**, genere o familiarità, non modificabili, e **fattori modificabili** come l'inquinamento ambientale l'ipertensione, la dislipidemia (colesterolo alto), il diabete, il fumo di sigaretta, l'utilizzo di alcol, l'obesità, l'associazione di patologie cardiologiche e malattie respiratorie come le **apnee notturne**. Recentemente si è scoperto che è fattore di rischio per l'ictus anche l'aumento dell'**acido urico** nel sangue, strettamente correlato all'alimentazione.

Tra i fattori di rischio ci sono diabete, colesterolo alto, fumo di sigaretta e malattie respiratorie come le apnee.



La ricerca corre ma serve cambiare marcia

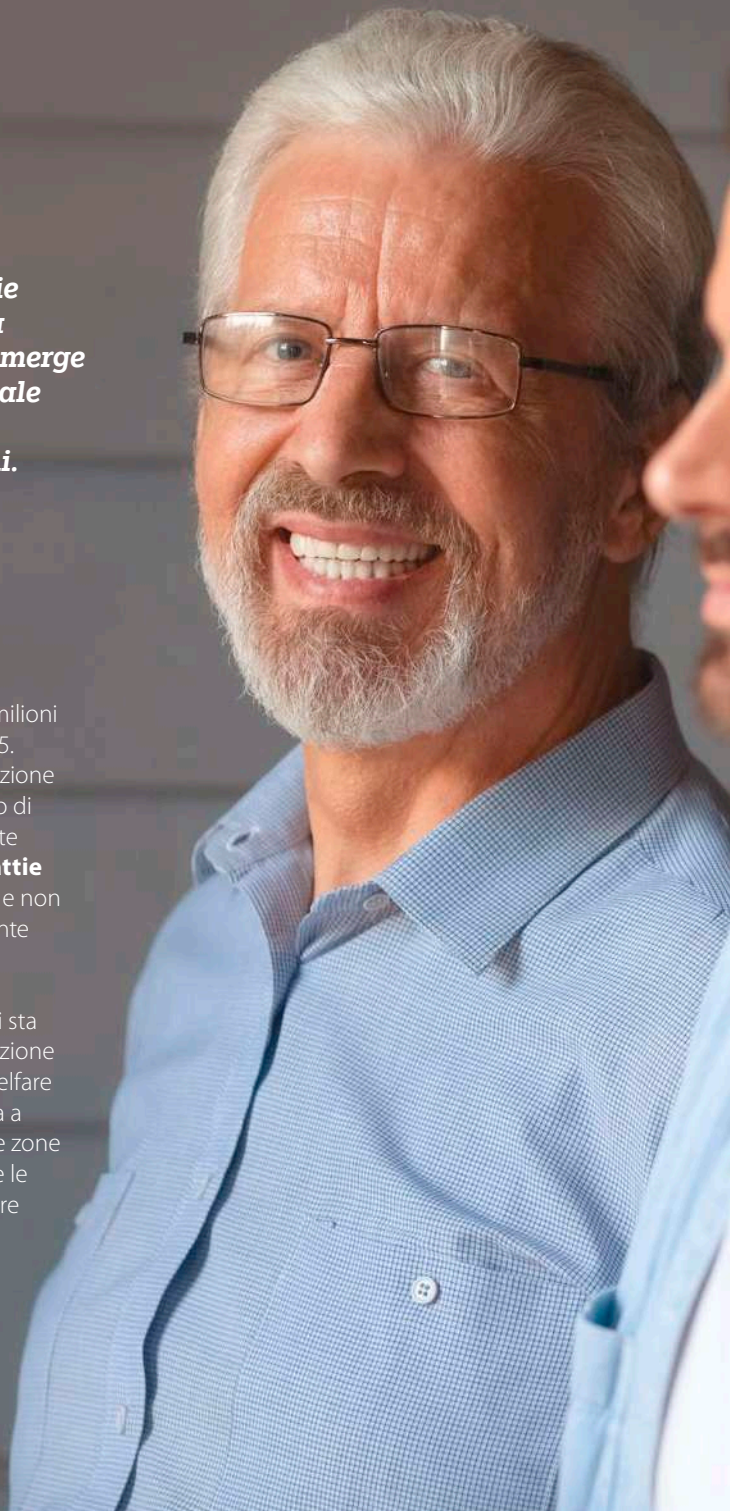
La ricerca sta mettendo a punto nuovi farmaci sia per la prevenzione, come gli **anticoagulanti** con un più basso rischio emorragico, sia per la fase acuta dell'ischemia, per proteggere il cervello dal danno. Tra i trattamenti riabilitativi, si sta testando anche la **stimolazione magnetica** delle aree corticali del cervello attraverso impulsi, una tecnica non invasiva per favorire la ripresa cognitiva e motoria. Sempre sul fronte della riabilitazione, si sono sviluppati modelli sperimentali di **teleassistenza** per seguire efficacemente a casa propria e con maggiore efficacia le persone che si stanno riprendendo dopo un ictus. Adottare uno stile di vita sano che protegga le arterie e il cervello resta però la prima medicina, non solo dopo i 60 anni ma anche da più giovani.

Tempesta *perfetta*

Sempre meno nati, età media e malattie croniche in aumento mentre il Sistema Sanitario langue di risorse. È quanto emerge dal rapporto dell'Osservatorio Nazionale sulla Salute nelle Regioni Italiane che lancia l'allarme per i prossimi anni.

DI ROBERTA INVIDIA

Età media che nel 2050 supererà i 50 anni e una popolazione che si prevede passerà da 59,2 a 54,2 milioni di residenti con circa il 35% rappresentato da over 65. È il ritratto di un'Italia che invecchia e di una popolazione che si riduce a causa della **bassa natalità** e del calo di afflusso di stranieri. Ed è anche un'Italia dove, a fronte di un aumento del numero di **anziani** e delle **malattie croniche** legate all'età, il Sistema Sanitario Nazionale non cresce, con finanziamenti che restano sostanzialmente invariati. Ce n'è abbastanza per far dire agli esperti di *Osservasalute*, il rapporto che da 20 anni misura la temperatura della sanità nelle regioni italiane, che si sta preparando la "tempesta perfetta" ovvero una situazione in cui la popolazione avrà sempre più bisogno di welfare e di assistenza, mentre il sistema pubblico farà fatica a fornire **servizi adeguati**, certo con zone d'ombra e zone di eccellenza, ma con una tendenza comune a tutte le regioni. Secondo il rapporto, è ancora difficile stimare quale sia stato l'impatto della pandemia sul Sistema Sanitario, ma è indubbio che alcuni **modelli** sono andati in crisi e non sono ancora stati sostituiti e che la questione della **programmazione** delle risorse in base a come cambia la popolazione sarà prioritaria nei prossimi anni.





50,6

L'ETÀ MEDIA
NEL 2050.

54,2

(MILIONI)
I RESIDENTI
NEL 2050.

34,9%

GLI OVER 65
SUL TOTALE
DEI RESIDENTI
NEL 2050.

microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

Con tecnologia
GENTLE+

per una misurazione
più delicata
e confortevole

B1 CLASSIC

Misuratore di **PRESSIONE**
semplice, preciso ed affidabile

garanzia
5 anni

*Tieni sotto controllo
la tua pressione
arteriosa!*

Maggiori
info



www.microlife.it



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

SECONDO LE STIME, LA SARDEGNA È LA REGIONE IN CUI CI SARÀ IL BALZO PIÙ MARCATO DELL'ETÀ MEDIA, CON UN AUMENTO DI OLTRE 7 PUNTI.

SEMPRE MENO E SEMPRE PIÙ BRIZZOLATI

Secondo il rapporto - curato dall'Osservatorio Nazionale sulla Salute nelle Regioni Italiane che opera nell'ambito di Vihtali, spin off dell'Università Cattolica, presso il campus di Roma - l'età media della popolazione aumenterà di oltre 4 anni nei prossimi decenni passando dai 46,2 anni del 2022 ai 50,6 del 2050.

Una buona notizia, si potrebbe pensare, dato che si allunga notevolmente la **durata della vita**, se non fosse che in molti casi un'età più alta si accompagna anche a maggiori malattie, specialmente croniche. La popolazione **over 65**, al primo gennaio 2022, secondo i dati Istat, rappresentava il 23,9% della popolazione residente, ossia più di una persona su 5, e nel 2050 potrebbe arrivare al 34,9%.

NASCITE RIDOTTE AL LUMICINO E TARDIVE

La pandemia, con i decessi più frequenti tra gli anziani, ha solo momentaneamente ridotto il processo di invecchiamento.

La **Liguria** è la regione che ormai da tempo detiene il record di **regione più anziana** d'Italia, la **Campania** quello di **regione più giovane**. La Sardegna è la regione in cui si stima ci sarà il balzo più marcato dell'età media, con oltre 7 punti, derivanti dalla concomitanza di bassissima natalità e alti livelli di sopravvivenza. Nel 2021 è stato registrato il **record negativo** sui nuovi nati e il numero di figli per donna è stato pari a 1,25 con picchi in positivo di 1,72 a Bolzano e in negativo di 0,99 in Sardegna. Chi decide di avere figli posticipa la scelta sempre più avanti (l'età media delle partorienti è di 32,4 anni).



PIÙ LONGEVI MA PIÙ FRAGILI

Al progressivo invecchiamento è strettamente correlato anche l'aumento di numerose patologie croniche che insorgono sempre prima rispetto al passato. Nel 2021, l'**ipertensione arteriosa** è risultata la patologia maggiormente riscontrata nei pazienti in carico agli 800 medici di medicina generale del network *Health Search* (il network di ricerca della Società italiana di medicina generale), con il 29,7% degli assistiti. I **disturbi tiroidei** erano il 17,1%, l'**osteoartrite** il 15,9%, l'**asma bronchiale** il 9,1%, il **diabete mellito di tipo 2** l'8,1%, l'**ictus ischemico** il 4,7%, le **malattie ischemiche del cuore** il 4,3%, la **BPCO** il 2,9%, lo **scompenso cardiaco congestizio** l'1,2%, e, infine, la malattia di **Parkinson** lo 0,3%. Le **donne** hanno presentato più spesso l'ipertensione arteriosa, l'osteoartrite, i disturbi tiroidei (con l'eccezione dei tumori tiroidei) e l'asma bronchiale. Mentre gli **uomini** il diabete mellito di tipo 2, l'ictus ischemico, le malattie ischemiche del cuore, la BPCO e il Parkinson.

Il Covid ha ridotto, non arrestato, il processo di invecchiamento della popolazione.

ATTCC ccidenti
di stagione?

Dagli **esperti** della **terapia inalatoria**
per tutta la famiglia

nebula

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

10 ANNI
garanzia



rinowash
Alte Vie

soffio cube

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

3 ANNI
garanzia



E C'È DI PIÙ!

con Rinowash scopri
l'APP dedicata

RinoAPP

Dr.Rino



Scarica **RinoAPP**
gratuitamente
da Play Store e App Store

Air Liquide
HEALTHCARE

L'ETÀ DEL PARTO SEMPRE PIÙ AVANZATA FARÀ AUMENTARE LA DOMANDA DI FECONDAZIONE ASSISTITA E DIAGNOSI PRENATALE.

LE CRONICITÀ SARANNO IN CIMA AI BISOGNI

La struttura della popolazione e le stime sulle tendenze dei prossimi decenni sono fondamentali per capire quali saranno i **bisogni sanitari** e come orientare le scelte di investimento. Nel caso delle donne che decidono di allontanare sempre più il momento del primo figlio, bisogna tenere in mente che il tasso di fertilità è via via decrescente e maggiori sono i rischi per il nascituro. Fattori che potrebbero portare, rispettivamente, a un maggiore ricorso a tecniche di **fecondazione assistita** e a una maggiore domanda di diagnosi prenatale. L'aumento dell'età media e delle malattie collegate rende necessaria l'adozione di modelli organizzativi più adeguati, tenendo in considerazione che nei pazienti con cronicità gli interventi, non potendo avere come fine la guarigione, devono tendere a ridurre al minimo la **sintomatologia**, a prevenire la **disabilità** e a migliorare la **qualità di vita**. A questo scopo, secondo *Osservasalute*, è necessario il potenziamento dell'**assistenza territoriale diffusa** e dell'**innovazione tecnologica** per aumentare i livelli di assistenza. Fondamentali sono poi gli interventi di promozione della salute (prevenzione e adozione di stili di vita salutari) in tutte le fasce di età, specialmente nei giovani adulti che saranno gli anziani di domani.



INVESTIRE OGGI PER UN FUTURO DI SALUTE

Nelle parole di **Walter Ricciardi**, direttore di *Osservasalute* e ordinario di Igiene Generale e Applicata al Dipartimento di Scienze della Vita e Sanità Pubblica dell'Università Cattolica di Roma, "si corre il rischio di avere una tempesta perfetta, cioè da un lato l'**aumento dei fattori di rischio** per diverse malattie, legati sia alla demografia della popolazione, sia all'epidemiologia con un importante aumento delle malattie croniche, e dall'altro il **forte deterioramento del Servizio Sanitario Nazionale** che riesce sempre meno a garantire anche i servizi essenziali". Per questo serve una svolta decisa per dotare, già da oggi, la nostra sanità pubblica degli strumenti e delle risorse necessarie per affrontare in modo adeguato i bisogni sanitari del futuro.

Con l'aumento delle malattie croniche sarà necessario potenziare l'assistenza territoriale e puntare sull'innovazione tecnologica per dare servizi adeguati alle nuove necessità.

Curarsi da remoto

Il Covid 19 ha dato una grande spinta allo sviluppo della telemedicina e anche le farmacie sono diventate dei punti di riferimento per servizi sempre più sofisticati, utili per prestare assistenza alle persone con malattie croniche e supportare i pazienti nella gestione delle terapie.

DI ROBERTA INVIDIA

Ci sono parole destinate ad entrare nel nostro vocabolario, a mano a mano che diventiamo società sempre più connesse. Sono **teleconsulto, televisita, telemonitoraggio**.

Di cosa parliamo? Degli strumenti che rientrano nel più ampio concetto di **Telemedicina**, cioè la possibilità di ricevere visite, diagnosi e cure da parte di medici che non sono nel nostro stesso luogo fisico ma connessi con noi attraverso dispositivi elettronici e app dedicate. Lo sviluppo della telemedicina, e della **medicina digitale** in senso ancora più ampio, è considerata una delle più valide risposte alle criticità che il nostro sistema sanitario si troverà ad affrontare nei prossimi anni: risorse in calo, età media e patologie croniche in aumento. Il **Covid 19** ha segnato un punto di svolta nella consapevolezza delle potenzialità della telemedicina, che in molti casi ha aiutato a superare i **limiti dell'isolamento** per continuare a dare assistenza ai pazienti. In futuro, e se sviluppata nel modo corretto, la telemedicina certamente non potrà sostituire **l'approccio vis-à-vis** con il medico, ma potrà aumentare notevolmente gli strumenti medici a disposizione e la platea di persone che possono usufruire di servizi sanitari, anche complessi, stando comodamente seduti sul divano di casa propria.







*Solo in
farmacia*

Aerosol New Nebone

- Indicato per la **cura** di tutte le **affezioni croniche e acute dell'apparato respiratorio**
- Sistema per **aerosolterapia a 2 velocità**
- **Compatto, facile da usare e da pulire**
- **Adatto a tutta la famiglia**

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito di un controllo medico.
È un dispositivo medico CE 0051 - Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 31/05/2023.

ELETTROCARDIOGRAMMA, HOLTER CARDIACO E PRESSORIO, TELESPIROMETRIA, SONO TRA I SERVIZI GIÀ DISPONIBILI IN FARMACIA.



I PRIMI ESPERIMENTI E IL BALZO DURANTE IL COVID 19

Il Covid 19 ha riportato alla ribalta il tema della Telemedicina anche se già nel 1967 la NASA aveva sviluppato strumenti per dare cure mediche agli **astronauti** durante le missioni spaziali. Gli sviluppi successivi sono datati dagli anni '70 e '80 per dare assistenza a distanza a persone che vivevano in **comunità isolate**, difficili da raggiungere, o per permettere ai medici di strutture o Paesi diversi di trasmettere referti di un paziente per arrivare a una **diagnosi condivisa**. Con il passare degli anni, lo sviluppo delle tecnologie ha dato la possibilità di utilizzare computer e dispositivi mobili per accedere ai **servizi sanitari da remoto** e gestire l'assistenza sanitaria in modo più capillare, con un aumento esponenziale nel loro utilizzo durante il confinamento per il Covid 19. Passata la fase emergenziale, oggi il tentativo è di far entrare la Telemedicina a pieno titolo nei programmi di miglioramento del Sistema Sanitario Nazionale anche se ancora i passi da fare sono tanti, specialmente per avere una **piattaforma nazionale** e personale medico adeguatamente formato.

SEMPRE PIÙ TELEMEDICINA IN FARMACIA

In questo scenario anche le farmacie si sono attrezzate sempre più per poter essere un punto di fruizione di servizi di Telemedicina, ad esempio, per prestare assistenza alle persone con **malattie croniche** o supportare i pazienti nella **gestione delle terapie**. Secondo i dati di **Federfarma**, in Italia sono oltre 6.500 le farmacie che offrono questo tipo di servizio e nel 2021 hanno erogato oltre 250.000 prestazioni. Un numero destinato ad aumentare vista l'importanza che il **Pnrr** ha assegnato allo sviluppo della telemedicina inserendo le farmacie tra i soggetti incaricati a pieno titolo di erogare questo tipo di servizio anche in convenzione con il Servizio Sanitario.

I SERVIZI A DISTANZA PER LA SALUTE DI CUORE, ARTERIE, POLMONI

Ma quali sono i servizi di cui si può usufruire in farmacia? Oltre all'ECG, i più diffusi riguardano le malattie croniche come il diabete, le malattie cardiovascolari o lo screening di malattie polmonari. Ad esempio, in farmacia si può noleggiare un glucometro wireless con il rilevamento in continuo e la registrazione dei dati sulla glicemia 24 ore su 24, oppure un **holter cardiaco**, un dispositivo indossato dal paziente che rileva il funzionamento del cuore per un determinato periodo di tempo (giorni o settimane), utilizzato specialmente nella prevenzione e controllo delle malattie cardiovascolari. I dispositivi registrano e inviano via web, al dossier sanitario dell'utente, i dati che poi possono essere utilizzati dal medico per una diagnosi tempestiva. Stesso meccanismo per l'**holter pressorio**, che registra le variazioni della pressione sanguigna, e per la **telespirometria**, che registra i valori relativi alla funzionalità polmonare, utilizzata in particolare per screening, diagnosi e monitoraggio di BPCO (Bronco-Pneumopatia Cronica Ostruttiva).

La telemedicina può aumentare i servizi sanitari e la platea di persone che può usufruirne.



La farmacista Giada

La cura dei capelli è stata, ed è tuttora, una parte fondamentale della routine di bellezza e benessere. Ogni fase della vita, dall'infanzia all'età adulta, presenta sfide specifiche per la salute e la bellezza della nostra chioma. In questo articolo, esploreremo **i principi attivi, le molecole farmaceutiche e i rimedi fitoterapici** che possono essere consigliati per prendersi cura dei capelli in base alle necessità.

Bisogna però ricordare che la bellezza dei capelli non dipende solo dai prodotti utilizzati, ma anche da una **dieta equilibrata**, uno **stile di vita sano** e la **corretta igiene quotidiana**.

GIADA ZANELLI

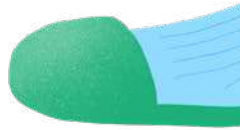
Farmacia Delle Erbe,
Roncalceci (Ravenna)

Un diamante *per capello*

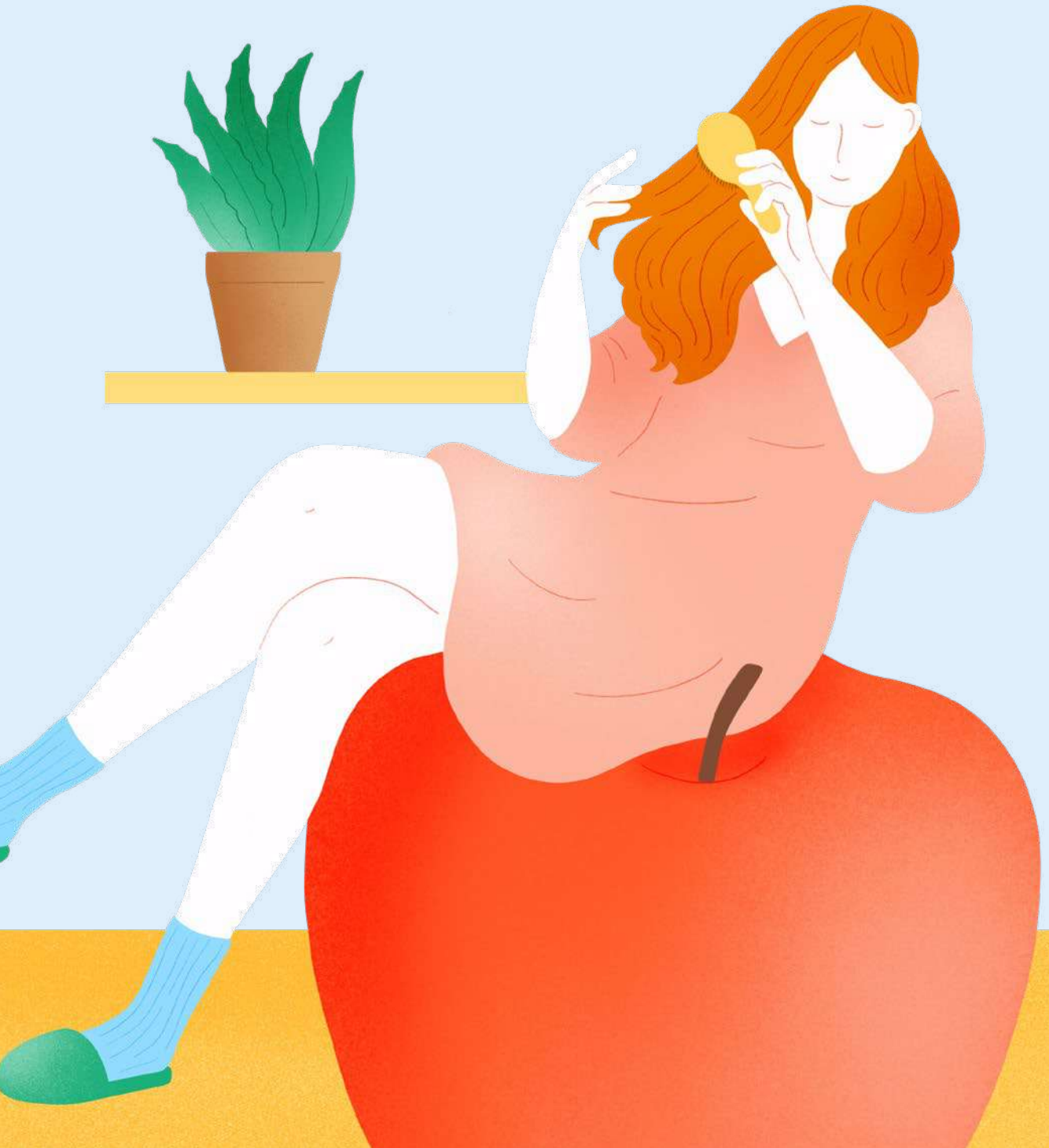
Una chioma folta e vitale è un segno di bellezza ma anche di salute, perché i nostri capelli, spesso e volentieri, riflettono il nostro stato di benessere generale. Mantenerli forti e lucenti è dunque possibile facendo le scelte giuste. Nei casi in cui questo non basti, ci sono principi attivi, molecole farmaceutiche e rimedi fitoterapici che possono venirci in soccorso specialmente in autunno.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

I capelli fanno parte di noi e spesso sono il nostro **tratto distintivo**, esprimono la nostra **personalità** e ci rendono riconoscibili. Spesso però ci accorgiamo della loro importanza solo quando cominciamo a vederli **stanchi, opachi** o addirittura **diradati**. Capelli e cuoio capelluto hanno esigenze che cambiano in base all'età ed è utile conoscerle per adottare i giusti rimedi. Premettendo che la salute dei capelli è spesso legata al nostro **stato di salute complessivo**, ci sono tante cose che si possono fare, in ogni fase della vita, per prendersene cura, tra cui anche l'utilizzo di principi attivi, molecole farmaceutiche e materie prime cosmetiche e nutraceutiche specifiche. Dagli shampoo delicati per i più piccoli alle formulazioni arricchite per gli adulti e gli anziani, l'industria farmaceutica e cosmetica offre una vasta gamma di prodotti mirati a migliorare la salute e l'aspetto dei capelli. Tuttavia, è importante consultare un professionista della salute, come un **farmacista** o un **dermatologo**, per determinare le esigenze e scegliere il trattamento più adatto.



Capelli e cuoio capelluto hanno esigenze che cambiano in base all'età ed è utile conoscerle per adottare i giusti rimedi.





Caring Innovation



IL MAL DI SCHIENA BLOCCA LA TUA VOGLIA DI FARE?

PUOI PROVARE

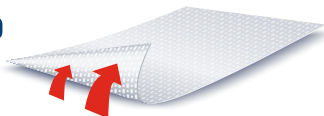
Flector Unidie®



CEROTTO MEDICATO
Contro mal di schiena,
dolori muscolari
e articolari.



**CEROTTO
SOTTILE**



**ADERENTE
E FLESSIBILE**

ATTIVO COME TE.

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 18/01/2023.

www.flector.it

BIOTINA, COLLAGENE E OLIO DI SEMI DI LINO
POSSONO AIUTARE IN CASO DI PERDITA DI
VOLUME, OPACITÀ E FRAGILITÀ.

ALOE VERA, PANTENOLO E CAMOMILLA PER LA CROSTA LATTEA

Durante l'infanzia e l'adolescenza, è importante prestare particolare attenzione alla delicata struttura dei capelli.

La cosiddetta **crosta lattea** del neonato e del lattante è una delle manifestazioni cutanee delle prime epoche di vita del bambino. Spesso desta preoccupazione nel genitore a causa del suo impatto estetico negativo, motivo per cui esistono vari trattamenti, alcuni impropri ed eccessivi dato l'andamento benigno di questa condizione, che vanta un'elevata percentuale di **risoluzione spontanea** e non comporta alcun fastidio al bambino. L'uso di shampoo delicati e formulazioni specifiche per bambini è consigliato per evitare **irritazioni** e **sensibilizzazioni** della cute. Ingredienti come l'aloe vera, il pantenolo e la camomilla possono apportare benefici **lenitivi** e **idratanti**.



BIOTINA, COLLAGENE E OLIO DI SEMI DI LINO PER CAPELLI FORTI E LUCENTI

Nell'età adulta, i capelli possono essere soggetti a vari fattori che possono influenzarne la salute e l'aspetto. Tra i problemi comuni si annoverano la **perdita di volume**, la **fragilità** e l'**opacità**. Per migliorare la condizione dei capelli, si possono utilizzare principi attivi come la biotina, il collagene idrolizzato e l'olio di semi di lino. Questi ingredienti possono contribuire a **fortificare** i capelli, **stimolarne la crescita** e renderli più **lucenti**. Con l'avanzare dell'età, i capelli possono diventare più deboli e soggetti alla perdita. L'uso di prodotti specifici può essere di grande aiuto. Gli **integratori alimentari** contenenti aminoacidi solforati come la cisteina e la metionina, oltre a vitamine come la vitamina E, la vitamina A, quella D e la vitamina C e il complesso vitaminico B, possono sostenere la salute dei capelli e favorirne la ricrescita. Inoltre, l'uso di **oli naturali**, come l'olio di argan e l'olio di jojoba, può apportare nutrimento e idratazione ai capelli maturi.

**Ingredienti
lenitivi e
idratanti sono
più indicati
per l'esigenze
dell'infanzia.**



LA MELA ANNURCA È RICCA DI ANTIOSSIDANTI MA SULLA SUA EFFICACIA PER I CAPELLI NON ESISTONO STUDI SPECIFICI.

INTEGRATORI, LASER E FARMACI PER FERMARE LA CADUTA

La caduta può essere causata da diversi fattori, tra cui predisposizione genetica, squilibri ormonali, stress, farmaci e malattie della cute o carenze nutrizionali. È importante sottolineare che l'uso di **farmaci** per la caduta dei capelli dovrebbe essere sempre supervisionato da un **medico** o un **dermatologo**. Ogni persona può avere esigenze e risposte individuali, quindi è fondamentale ottenere una consulenza professionale prima di intraprendere qualsiasi terapia farmacologica. Inoltre, esistono molte altre opzioni di trattamento disponibili, come **terapie laser, trapianto di capelli** e **integratori nutrizionali**, che possono essere considerate in base alla causa e alla gravità della caduta dei capelli. Ciò detto, alcuni farmaci comunemente utilizzati sono **Minoxidil**, per il trattamento dell'alopecia androgenetica, che è la forma più comune di perdita di capelli negli uomini e nelle donne; **Finasteride** che agisce inibendo l'enzima 5-alfa-reduttasi, responsabile della conversione del testosterone in diidrotestosterone, un ormone coinvolto nell'alopecia androgenetica; e i **corticosteroidi** che riducono l'infiammazione e il processo autoimmune che danneggia i follicoli piliferi.

MELA ANNURCA TRA ASPETTATIVE E REALTÀ

Contro la caduta dei capelli si usa anche la mela annurca. Nota scientificamente come *Malus pumila Miller var. Annurca*, è una varietà di **mela originaria della Campania**. Negli ultimi anni, sono emerse alcune affermazioni sulla sua potenziale efficacia nel trattamento della caduta dei capelli. Tuttavia, è importante notare che attualmente **non esistono studi scientifici specifici** che dimostrino l'efficacia della mela annurca. La maggior parte delle informazioni disponibili si basa su esperienze aneddotiche e tradizionali. Pertanto, la sua efficacia e il suo meccanismo d'azione specifico non sono ancora completamente compresi. La mela annurca è conosciuta per essere ricca di **polifenoli**, in particolare procianidine, che sono **antiossidanti potenti**. Gli antiossidanti aiutano a neutralizzare i radicali liberi che possono danneggiare i follicoli piliferi e influenzare la salute dei capelli. Si ritiene che i polifenoli presenti nella mela annurca possano promuovere la **microcircolazione** del cuoio capelluto migliorando così la salute dei capelli. Tuttavia, come accennato in precedenza, non esistono studi che abbiano indagato l'effetto della mela annurca sulla caduta dei capelli. A funzionare di più sono le nostre scelte di salute, che coinvolgono inevitabilmente anche i nostri capelli.

**Se i capelli cadono
si può ricorrere
a laser, trapianto
o farmaci, ma sotto
controllo medico.**

Offerte dal 1 ottobre
al 30 novembre 2023

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

MOMENTACT 400 MG

20 compresse
rivestite

13,90
10,90



-22%

Trattamento di dolori
di varia origine e natura.



VICKS SINEX ALOE 0,05%

Flacone nebulizzatore
15 ml

11,48
8,90



-22%

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



FLOMAX 350 MG GRANULATO

20 bustine

12,97
11,50



-11%

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



OKI DOLORE E FEBBRE

12 compresse
effervescenti

7,00
5,90



-16%

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



SUPRADYN RICARICA

35 compresse rivestite

18,00
13,50



-25%

SUPRADYN DIFESE

15 compresse effervescenti

15,35
11,50

Vitamine e minerali per
aiutare il sistema immunitario
e sentirsi più attivi.



GAVICON 500 MG + 267 MG

24 compresse
masticabili

12,00
9,60



-20%

Rapido sollievo dal bruciore
di stomaco occasionale,
gusto menta.



NO-DOL CAPSULE

60 capsule

17,90
14,90



-17%

Per donare sollievo
in caso di dolori muscolari
e articolari.



PROSTAMOL

30 capsule molli

24,90
20,90



-16%

Ripristina la funzionalità
della prostata
e delle vie urinarie.



**EUCERIN
UREAREPAIR PLUS 10%**

Crema piedi
rigenerante
100 ml

~~18,50~~
12,95



-30%

Sollievo immediato
per piedi e talloni secchi,
ruidi o screpolati.



**ACTIFED
DECONGESTIONANTE SPRAY**

10,89
7,60

**ACTIGRIP
COMPRESSE**
12,29
8,60



-30%

Trattamento dei sintomi
della congestione nasale
e dell'influenza.



**RINAZINA
AQUAMARINA**

Spray nasale
20 ml

~~10,75~~
8,90



-17%

Soluzione ipertonica
decongestionante con
acqua di mare ed Eucalipto.



BENAGOL

16 pastiglie,
gusti vari

~~9,40~~
7,50



-20%

Antisettico del cavo
orofaringeo, anche
senza zucchero.



**FROBEN
PRET 8,75 MG**

16 pastiglie

~~9,00~~
6,60



-27%

Antinfiammatorio per dolori
di intensità moderata e per
il bruciore di bocca e gola.



**FROBEN
GOLA**

Spray 15 ml

~~10,90~~
9,70



-11%

Antinfiammatorio per dolori
di intensità moderata e per
il bruciore di bocca e gola.



**OKI
GOLA 0,16%**

Flacon spray
15 ml

~~10,40~~
7,90



-24%

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



**ASPIGOLA
8,75 MG PASTIGLIE**

9,30
6,50

**ASPIGOLA
0,25% SPRAY**
10,90
7,60



-30%

Contro dolore e irritazione
di gengive, bocca e gola.



**ASPIRINA C
400 MG**

20 compresse
effervescenti

~~10,40~~
9,30



-11%

Con Vitamina C, contro febbre
e influenza, mal di testa
e di denti, nevralgie.



**NUROFEN
INFLUENZA
E RAFFREDDORE**

12 compresse

~~10,30~~
8,70



-16%

Contro febbre, congestione
nasale e dolori di varia
origine e natura.



**YOVIS
FLACONCINI**

10 flaconcini
da 10 ml

~~16,90~~
13,50



-20%

Integratore alimentare
a base di 25 miliardi
di fermenti lattici vivi.



**LACTOFLORENE
PLUS**

20 capsule
gastroresistenti

~~15,50~~
11,90



-23%

Fermenti lattici vivi
probiotici, con Vitamina
B e Zinco.



ABOCA METARECOD

40 buste



31,50
27,90

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



PROCTOLYN CREMA RETTALE

Tubo 30 g



12,60
9,30

Per irritazioni e infiammazioni dovute a emorroidi interne ed esterne.



VITAMINA B12

30 film orodispersibili



19,90
16,90

Contribuisce al normale metabolismo energetico.



VITAMINA D3 1000 UI, 2000 UI

30 film orodispersibili



14,90
12,90

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



CALCIOBASE

30 stick da 10 ml



15,80
14,20

Utile per il mantenimento della normale struttura del tessuto osseo.



NAMEDSPORT VITAMINA C

90 compresse



22,99
18,50

Contribuisce alle normali funzioni del sistema immunitario.



MULTICENTRUM DIFESE IMMUNITARIE BOOST

28 bustine



21,90
18,80

Contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario, con Vitamina C.



RESVIS XR FLUID, FORTE, JUNIOR

In bustine o compresse effervescenti



18,90
15,90

Per il supporto del sistema immunitario, con Vitamina C, Zinco e antiossidanti.



ARMONIA RILASCIO CONTROLLATO

120 compresse



15,20
12,60

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



SAMEFAST UP

20 compresse o 20 stick orosolubili



26,50
21,90

Aiuta il tono dell'umore nei periodi di stanchezza ed affaticamento fisico e mentale.



THERMACARE COLLO/SPALLE/POLSO, SCHIENA, VERSATILE

19,80

16,80



THERMACARE GINOCCHIO
11,10
9,40

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



DICLOREUM UNIDIE 136 MG

5 cerotti medicati



18,20
14,50

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



FLECTOR UNIDIE 14 MG

8 cerotti medicati

-22%

22,90
17,90



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



FLECTORARTRO 1% GEL

Flacone 100 g

-23%

12,90
9,90



Sollievo locale del dolore da contusioni, distorsioni e tendini.



VOLTAREN EMULGEL 1% GEL

Tubo 60 g

-15%

9,90
8,40



Stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica.



MEDIKER ANTI-PEDICULOSI

Shampoo o schiuma delicata

-30%

13,90
9,70



Elimina pidocchi e lendini, agisce in 10 minuti, delicato sulla cute.



BIOSCALIN NOVAGENINA, TRICOAGE 50+, ENERGY

30 compresse

OFFERTA

26,70



Trattamento anticaduta 1 mese, per donna e uomo.



BIOSCALIN NOVAGENINA, TRICOAGE 50+, ENERGY

60 compresse

OFFERTA

47,90



Trattamento anticaduta completo 2 mesi, per donna e uomo.



BIOSCALIN NOVAGENINA, TRICOAGE 50+, ENERGY

Shampoo 200 ml

OFFERTA

9,90



Shampoo fortificanti per volumizzare e rivitalizzare, per donna e uomo.



BIOSCALIN ATTIVATORE CAPILLARE ISFRP-1

1 fiala anticaduta

OFFERTA

62,90



Molecola anticaduta che favorisce la ricrescita, 6 settimane di trattamento.



CLENNY A FAMILY CARE

Dispositivo per aerosolterapia

-20%

49,90
39,90



Per tutta la famiglia, nebulizza tutti i farmaci e soluzioni.



PROFAR AEROSOL NEW NEBONE

Dispositivo per aerosolterapia

-30%

46,90
32,90



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



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it

MICROLIFE B1 CLASSIC

Misuratore di pressione automatico

-43%

86,90
49,90



Gonfiaggio ottimale e veloce, rilevazione delle aritmie precoci.





LA DOLCEZZA E LA RICCHEZZA DEI PRODOTTI DELL'ALVEARE, ABBINATA AD UN'ATTENTA SELEZIONE DI PACKAGING ECOSOSTENIBILE, PER UNA GAMMA DI COSMETICI BIOLOGICI PER VISO, LABBRA E MANI.



Carta biodegradabile e compostabile secondo la norma EN13432.



Verificato dal metodo ASTM D6866.



Visita il sito per approfondire:

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



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

www.helan.it



L'efficacia nelle erbe

MADE IN ITALY

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





Il carburante per *la mente*

Ci sono cibi che fanno bene al nostro cervello e altri che aumentano il rischio di sviluppare malattie come la demenza senile. Scegliere ogni giorno come alimentarsi è dunque una strategia intelligente per un invecchiamento a prova di "tagliando".

DI ILARIA LIBERTI

"Siamo quello che mangiamo": una massima che prima o poi tutti ci siamo sentiti dire come esortazione a mangiare più sano. E se, ovviamente, da un lato questa frase contiene in sé un'iperbole, dall'altro si tratta comunque di un modo per descrivere la realtà. Ok, nessuno si è mai trasformato in un pomodoro o in una fetta di torta dopo averne fatto una scorpacciata, ma la verità è che il nostro corpo è una macchina molto **complessa** e che la sua salute è davvero il riflesso di quello che gli forniamo come carburante nei tre - o più - pasti quotidiani. Per questo, è importante conoscere i **valori nutrizionali** degli alimenti e sapere per quale specifico ingranaggio possono essere più indicati e funzionali - come ad esempio lo sono i cereali integrali per il cuore, i cibi ricchi di glutazione (come asparagi, anguria e broccoli) per il fegato e quelli con vitamina C per i polmoni. Ma se per avere una macchina **prestante** è sì necessario che tutti gli elementi funzionino, ce n'è uno da cui non si può proprio prescindere e che in un certo senso comanda gli altri: il motore, che spostato su un piano più umano altro non è che il nostro **cervello**. È infatti da lì che partono gli impulsi che governano tutti gli altri apparati che permettono all'intero meccanismo di funzionare alla perfezione. Così, prendersene cura fornendogli la giusta benzina è fondamentale per prevenire eventuali incidenti di percorso, come **l'invecchiamento precoce** e il **decadimento cognitivo**, e arrivare in buona salute al traguardo: quello di affrontare i segni del tempo con una vettura a prova di "tagliando".



CON LA CONSULENZA DI
GIANPAOLO USAI
Educatore alimentare

MoreVit OroDefend

Più difese per il tuo organismo!

Difese
immunitarie
basse?

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



VITAMINE

MINERALI

Integratore alimentare di
VITAMINE, MINERALI e MIELE.

IL PESCE AZZURRO È LA PRINCIPALE FONTE ALIMENTARE DA CUI ATTINGERE OMEGA-3, INSIEME A SEMI E FRUTTA SECCA.



IL CERVELLO: UNA FERRARI DA TRATTARE COI GUANTI

A differenza di altri organi - che sono influenzati dall'alimentazione sia in positivo che in negativo - il cervello è fatto di un tessuto che risente particolarmente dell'esposizione a una dieta non salutare. Questo perché la sua struttura è composta per gran parte di **Omega-3** (detto anche DHA), un tipo di **grasso** che il corpo non è in grado di sintetizzare in autonomia e che, di conseguenza, deve necessariamente essere introdotto con l'alimentazione, per garantirgli la giusta dose di carburante. Diversi studi hanno dimostrato, infatti, che le persone con una dieta che conta **meno di 4 grammi** di Omega-3 al giorno, nel tempo, finiscono per mostrare alti tassi di restringimento del cervello e un incremento del rischio di Alzheimer. Viceversa, quelle con un regime alimentare da **6 grammi o più** vanterebbero un cervello maggiormente in salute e complessivamente più giovane.



COME ALIMENTARLO PER ANDARE A PIENA POTENZA

Se è assodato che è necessario assumere l'Omega-3 per un cervello a piena cilindrata, è importante conoscere le fonti da cui si può ricavare: la principale è il **pesce azzurro** - di cui è consigliabile l'assunzione 3 o 4 volte a settimana - a cui seguono **semi** e **frutta secca** da integrare giornalmente nella dieta. Altri nutrienti utili sono poi forniti dai **cavoli** che contengono **acido folico**, una vitamina utile per prevenire deficit di memoria e contrastare anche eventuali danni cardiovascolari. Ancora, via libera agli alimenti ricchi di **colina**, un enzima fondamentale che aiuta a mantenere integra la struttura dei neuroni e si trova nel **tuorlo d'uovo**, nel **fegato**, nei **legumi** e nel **germe di grano**. E se infine si è alla ricerca di una coccola, un quadretto di **cioccolato fondente** ogni tanto non solo non fa male, ma aiuta a stimolare le funzioni cerebrali che diminuiscono il rischio di demenza e di disturbi degenerativi; il tutto a patto che sia fondente almeno al 70%.

Piccole quantità di cioccolato fondente aiutano a stimolare le funzioni cerebrali.



BioNike
SALUTE E BELLESSERE

MY AGE PROGRAM



-30%

all'acquisto di 2 cosmetici e/o integratori
delle linee MY AGE PEARL, MY AGE,
MY AGE GOLD E NUTRACEUTICAL WELL-AGE



Mantenere il corpo idratato fa bene all'umore, alla memoria e alla concentrazione.

L'ACQUA È IL CARBURANTE INDISPENSABILE

Forse può sembrare strano, ma il carburante che nutre per eccellenza la nostra mente - e il nostro corpo in generale - non si mangia ma... si beve. Per una dieta tale da garantire le piene funzionalità cerebrali e motorie, infatti, **bere** la giusta quantità d'acqua è quella manovra capace di dare l'accelerata che fa la differenza. Questo perché oltre alla sua componeste grassa, il cervello è fatto in gran parte proprio di acqua e mantenere il corpo sempre idratato può influire positivamente sull'**umore**, sulla **concentrazione** e anche sulla **memoria**. Inoltre, gli studi di imaging cerebrale, tra cui rientrano la TAC e la risonanza magnetica, hanno evidenziato come basti anche solo una **disidratazione** lieve per ridurre le dimensioni del cervello rispetto a quelle che presenterebbe in uno stato di normale o buona idratazione. Per questo, è importante assicurarsi di bere sempre almeno **due litri di acqua** al giorno, aumentando la dose se si svolgono attività fisiche che portano alla sudorazione o durante la stagione estiva.

AGES: GLI OSTACOLI DA TENERE D'OCCHIO

Oltre a prestare attenzione a quello che si mangia, è altrettanto importante scegliere con cura anche quello che si decide di non mangiare. Esistono infatti dei cibi capaci di predisporre il **decadimento cognitivo** e di aumentare il rischio di alcune malattie degenerative come la **demenza senile**; tra questi è bene guardarsi soprattutto da quelli ricchi di **AGEs** (advanced glycation end-product - prodotti di glicazione avanzata). Gli AGEs sono una serie di composti chimici ottenuti dalla combinazione di zuccheri con proteine o grassi e di cui solitamente abbondano i **cibi industriali** e **preconfezionati** come cracker, patatine e pietanze in scatola - tutti alimenti da consumare quindi con parsimonia preferendo ricette fatte in casa.

Il traguardo dell'invecchiamento in salute

Spesso si sente parlare di dieta anti-aging (contro l'invecchiamento), ma visto che non è possibile arrestare il passare del tempo, è stato coniato un termine più calzante che propone uno stile di vita capace di ottimizzare le opportunità disponibili per **migliorare la salute fisica e mentale: healthy-aging** - o invecchiamento sano. È questo il vero traguardo a cui ambire e che si compone di tre elementi classificati riconosciuti come pilastri di uno stile di vita sano dalla stessa OMS. Al primo posto c'è l'**alimentazione**: chi segue una dieta equilibrata e bilanciata facendone un vero e proprio stile di vita, va sano e va lontano e anche più veloce. Poi il **movimento**: fare regolarmente sport anche a bassa intensità aiuta a nutrire sia il corpo che la mente mantenendo entrambi attivi e vigili. Infine, le **interazioni sociali** importantissime per alimentare il buon umore e avere la sicurezza di avere qualcuno a cui chiedere una ruota di scorta nei momenti di bisogno.

Vita (social) spericolata

Il sistema dei social rischia di affievolire la percezione del rischio e a volte può spingere i più giovani a sottovalutare i pericoli in cerca di like. Un fenomeno in cui anche l'exasperazione dei media può fare danni. Ecco i consigli degli esperti per capirne di più.

DI SIMONA NOBILI

"Voglio una vita spericolata, voglio una vita come quelle dei film...".

Gli adolescenti sono sempre stati attratti dal **rischio** e dalla ricerca della "vita spericolata", ribelle, senza regole, tesa al superamento dei limiti e del mettersi alla prova per **sentirsi parte di un gruppo**. Parafrasando Vasco, sempre attualissimo, possiamo dire che la vita spericolata oggi si è trasferita sui social, lasciando impreparati, rispetto alle conseguenze, sia i giovani che gli adulti.

La cronaca porta continuamente alla ribalta situazioni in cui il mix tra **leggerezza adolescenziale** e **mondo social** sfocia in comportamenti pericolosi per se stessi e per gli altri. E il rischio è che siano anche i mezzi di informazione tradizionale a fornire carburante al problema orientando il pensiero non solo dei genitori preoccupati, ma anche dei ragazzi in cerca di nuove sfide e attratti dal "fascino del proibito".

Che fare allora? Chiudersi a riccio non serve. Serve piuttosto un dialogo con i ragazzi e con psicologi, educatori ed esperti in problematiche giovanili e nuove tecnologie, specialmente nelle scuole, per aumentare il più possibile la **consapevolezza** sulla posta in gioco.



CON LA CONSULENZA DI
MICHELE PIGA

*Psicologo esperto
di fenomeni digitali*





Ogni giorno
ha la sua **D**



...anche il sabato!

D₃Base Junior

È l'integratore alimentare di vitamina D₃ in forma di caramella gommosa da 600 U.I. per i bambini dai 4 anni in su. **La vitamina D è necessaria per la normale crescita** e lo **sviluppo osseo** nei bambini e contribuisce alla normale funzione del **sistema immunitario**.

Diamo forza alla crescita

30 caramelle - 13,00 Euro
In farmacia



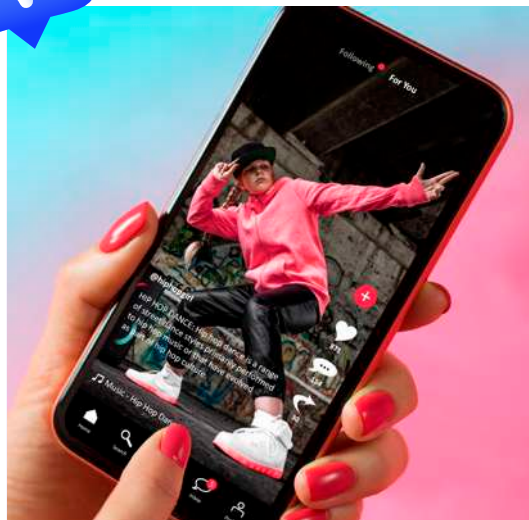
WWW.D3BASEJUNIOR.IT

VITE SOCIAL ESAGERATE E SEMPRE CONNESSE

Partiamo dai dati. Secondo l'**Osservatorio Nazionale Adolescenza**, il 98% dei ragazzi tra i 14 e i 19 anni ha uno smartphone personale e nella maggior parte dei casi lo possiede già dall'età di 10 anni. La metà di loro usa il cellulare, al di fuori della scuola, dalle 3 alle 6 ore al giorno. Si capisce come il vivere connessi sia un **fenomeno non più arginabile**. I meccanismi dei social, che spingono a condividere contenuti in grado di catturare consensi, associati ad un sistema emotivo ancora instabile e alla continua ricerca del **piacere di osare**, possono favorire comportamenti pericolosi, senza riflettere sulle conseguenze di determinate azioni. Nella preadolescenza e adolescenza, infatti, la **percezione del rischio** è inferiore rispetto all'adulto: la corteccia prefrontale, area del cervello deputata al controllo e blocco di comportamenti inappropriati, non si è ancora sviluppata del tutto.

SENTIRSI COME LE STAR DI INTERNET

Per sentirsi popolari nella comunità virtuale, i ragazzi sono tentati di misurarsi in sfide potenzialmente pericolose e selfie estremi - i **kilfie** o **selfie killer** - rischiando di mettere a repentaglio la propria vita e quella degli altri. Una ricerca realizzata in India, Paese dove il fenomeno è molto diffuso, mostra che dal 2011 al 2017 sono morte 259 persone mentre si scattavano foto in situazioni o luoghi estremi. Certo non tutte le sfide social sono pericolose e ne esistono anche dal risvolto creativo, sociale o benefico, ma alcune rischiano di provocare danni seri. Uno studio epidemiologico su 8.700 studenti tra gli 11 e i 17 anni condotto dal **Centro Nazionale Dipendenze e Doping e Istituto Superiore di Sanità** - diffuso lo scorso giugno dopo l'ennesimo episodio di cronaca in cui erano coinvolti dei giovani youtuber - ha messo in risalto che il 6% dei ragazzi ha partecipato almeno una volta a una sfida pericolosa.



CHALLENGE E EFFETTO MOLTIPLICATORE DEI MEDIA

Le challenge estreme su Tik Tok sono uno dei fenomeni più temuti dai genitori, ma sono sempre vere? Alcune sfide estreme, secondo gli ultimi articoli di stampa, sarebbero in realtà una esagerazione dei media e sarebbero esplose solo dopo che i giornali ne avevano parlato. È il caso del **Boat jumping**, tuffarsi da un motoscafo in corsa, che secondo alcuni media negli Stati Uniti aveva già causato alcuni morti, mentre altri approfondimenti hanno messo in evidenza come sul social non ci fossero né hashtag né video riferiti a questa sfida. Stessa considerazione spesso emersa sul fenomeno **Blue whale** (balena blu) presunta causa di suicidi tra giovanissimi. In Italia prima del servizio delle lene non era stato registrato alcun caso, e gli stessi autori del programma avevano poi ammesso che i video trasmessi non erano stati accuratamente verificati e si erano rivelati falsi. Dunque, un fenomeno, quello delle sfide, da non sottovalutare ma da saper misurare con la giusta obiettività.

MAL DI TESTA FORTE?



**CON MOMENTACT
PUOI LIBERTARTENE RAPIDAMENTE**

È un medicinale a base di ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 14/11/2022.

 **Angelini
Pharma**



PER I GIOVANI LE PIATTAFORME SONO IL LUOGO DELLE RELAZIONI SOCIALI E SPESSO ANCHE DI OCCASIONI LAVORATIVE.

VIVERE LA VITA SOCIAL SENZA METTERE A RISCHIO QUELLA REALE

Nei genitori la consapevolezza di questi pericoli e l'urgenza di tutelare i propri figli può portare a un rifiuto e a una demonizzazione di tutto ciò che arriva dalla sfera social. Per i giovani invece le piattaforme rappresentano un'importante - se non la più importante - forma di **socializzazione** e, per alcuni, una **fonte di reddito** e di realizzazione personale dalle grandi potenzialità. La tentazione potrebbe essere quella di **criminalizzare** l'intera esperienza social dei ragazzi. Potrebbe però non essere la strada giusta, proprio per quello che si diceva prima: lo smartphone e i social, forse anche un po' per colpa degli adulti e anche del Covid, sono sempre di più, e sempre prima, parte integrante della loro vita. Serve allora un approccio diverso che aiuti i ragazzi a vivere la propria vita digitale senza necessariamente mettere a rischio la vita reale.

Gli adulti sono tentati di criminalizzare tutto ciò che viene dai social, ma potrebbe non essere la strada giusta.



Il vademecum

QUALCHE CONSIGLIO PER UNA VITA SOCIAL SANA.

01

STABILIRE DELLE REGOLE

Anche se con gli adolescenti può essere più difficile, può essere utile stabilire delle regole sui **tempi, modalità e luoghi** di utilizzo degli smartphone.

02

ASCOLTARE SENZA GIUDICARE

Tenendo sempre alta l'attenzione, bisogna cercare di **comprendere il mondo online**, accettando l'autoimprenditorialità dei giovani che spesso si esprime anche sui social.

03

CREARE CONSAPEVOLEZZA

Occorre aiutare i ragazzi a essere **utilizzatori critici**, non passivi e manipolabili, dei social sviluppando la consapevolezza delle conseguenze delle proprie azioni.

Pensiero *creativo*

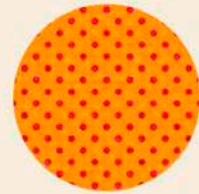
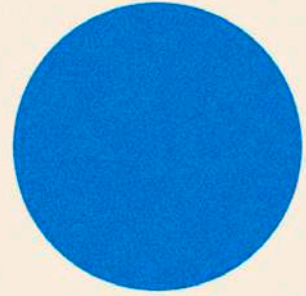
Chi ha detto che logica e creatività viaggiano su binari paralleli? Se in alcuni l'immaginazione e l'approccio creativo sono certamente più spiccati, ci sono metodi e strategie per allenare la propria creatività e metterla a frutto in ogni ambito della propria vita, anche senza essere grandi artisti.

DI ILARIA LIBERTI

Gli Ufo, il mostro di Lochness, il triangolo delle Bermuda: misteri affascinanti che da sempre attirano a sé moltissima curiosità dividendo le persone tra scettici e sognatori.

La stessa cosa accade con un argomento dalle accezioni meno soprannaturali, ma egualmente coinvolgenti: il funzionamento del **processo creativo**. Di fronte a una grande opera d'arte - che si tratti di un quadro, una scultura, un libro o un film - diventa infatti spontaneo domandarsi se questa sia il frutto del solo **genio**, rimanendo così attaccati a una visione più romantica, o se siano la **tecnica** e l'**esercizio** a fare la differenza, convertendosi invece al pragmatismo. Questo interrogativo viene poi alimentato da un altro meccanismo ancora non del tutto chiaro:

il ruolo ricoperto in tal senso dall'emisfero destro del cervello e dal sinistro; il primo comunemente associato all'**immaginazione** e al **pensiero creativo** mentre il secondo alla **razionalità** e alla **logica**. È così che, seguendo queste distinzioni, il risultato sarebbe una divisione netta tra persone inquadrato e persone creative, rispettivamente guidate dal lato della mente adibito alla singola inclinazione. Ma siamo sicuri che creatività e logica viaggino su due binari paralleli? E ancora, è vero che l'atto creativo dipende solo dal lato destro del cervello?





IN PASSATO SI CREDEVA CHE LA CREATIVITÀ DIPENDESSE DALL'EMISFERO DESTRO DEL CERVELLO. STUDI RECENTI DIMOSTRANO CHE NON È COSÌ.

CONVERGERE O DIVERGERE, L'INIZIO DEL CASO

Una risposta ha provato a darla **Joy Paul Guilford**, psicologo statunitense che per primo ha iniziato a studiare il funzionamento della creatività. Guilford, in particolare, ha teorizzato l'esistenza di due tipi di pensiero: quello convergente, guidato dall'**emisfero sinistro del cervello** e caratterizzato dalla capacità di produrre una sola soluzione logica a partire da fatti e regole note; e quello divergente, orchestrato dall'**emisfero destro** e portato a ricercare numerose soluzioni, fuori dagli schemi e inusuali - responsabile quindi dell'atto creativo. Secondo questa classificazione, se chiedessimo a una persona che usa il **pensiero convergente** di dirci a cosa può servire un mattone, questa ci risponderebbe che il suo utilizzo è solo quello di materiale da costruzione. Viceversa, la stessa domanda posta a chi usa il **pensiero divergente** porterebbe a scenari inaspettati come, ad esempio, il suo utilizzo come tagliere da cucina.

SVOLTA A DESTRA O A SINISTRA, L'ENIGMA SI INFITISCE

Ulteriori ricerche erano poi state effettuate dal neurobiologo statunitense **Roger Sperry** che, incuriosito dal funzionamento dei due emisferi del cervello, nel 1963 aveva effettuato uno studio presso il *California Institute of Technology*, incentrato su persone dotate di **una sola metà funzionante**. Da quanto emerso, la sinistra sarebbe stata effettivamente in grado di risolvere calcoli in modo puntuale, mentre la destra avrebbe elaborato gli impulsi in maniera generalizzata e meno lineare; rafforzando così la teoria che vedeva il lato destro associato all'aspetto creativo e il sinistro a quello logico. Per quanto però le ricerche decennali di Sperry gli siano valse il **Premio Nobel per la medicina** nel 1981, le tecnologie odierne hanno permesso di fare ulteriori passi avanti facendo luce su alcuni aspetti da lui trascurati.



La creatività come segreto del successo

A prescindere dal come si origini e assodato che non esiste una divisione netta e immutabile tra persone creative e non, avere la capacità di ideare non è utile solo in quelle professioni che mettono la creatività al centro, ma ha molti altri vantaggi sia in ambito lavorativo che personale. Saper guardare le cose da **un'altra prospettiva**, può risultare la chiave vincente per risolvere svariati problemi o gestire situazioni a prima vista insormontabili. Ancora, la **versatilità** propria del lato creativo di ciascuno consente di adattarsi facilmente a diversi contesti e occasioni, dominando gli imprevisti. Anche le regole e i dogmi assumono un aspetto diverso perché è con la creatività che si possono mescolare le carte in tavola per giungere a **scoperte sempre nuove** e, a volte, illuminanti.

UN CAMBIO DI ROTTA, SVELATO L'ARCANO?

Nel 2016, alcuni neuroscienziati del Centro Mente e Cervello dell'Università di Trento, in collaborazione con il Museo d'arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto, hanno tracciato una nuova direzione. Utilizzando la tecnica della **risonanza magnetica funzionale**, hanno mappato le **aree del cervello attivate** durante l'ideazione di **un'opera d'arte** su un campione di professionisti del settore e di non addetti ai lavori. Il risultato? Secondo quanto emerso dai tracciati, il processo creativo non sarebbe opera di una sola parte del cervello ad esso imputata, ma il frutto di un **dialogo costante tra l'emisfero destro e il sinistro** e altre aree apparentemente scollegate, rendendone così evidente anche il suo lato logico e razionale. In più, stando ai risultati, le aree accese aumenterebbero di intensità in artisti e creativi di professione, proprio perché abituati a un **allenamento costante** per migliorare il proprio estro.



Guardare le cose da un'altra prospettiva può essere la chiave per nuove scoperte.

Allenare la creatività

ECCO QUALCHE PICCOLO
ESERCIZIO PER ALIMENTARLA
UN PO' OGNI GIORNO.

01 CAMBIARE PROSPETTIVA

Partendo da una determinata situazione, è interessante **cambiare il punto di vista** da cui la si osserva. Per esempio, al ristorante chiedersi cosa pensa il cameriere che prende l'ordine, il cuoco che lo riceve e il commensale che lo effettua.

02 CAMBIARE AMBIENTE

Se si ha la possibilità, cambiare ambiente di lavoro può essere un toccasana per **avere nuovi stimoli**. Altrimenti un'idea può essere quella di modificare l'assetto della scrivania o della stanza in cui si trascorre più tempo, apportando delle piccole modifiche.

03 TRASFORMARE GLI OGGETTI

È interessante osservare un oggetto e attribuirgli una **nuova funzione** o un nuovo ruolo all'interno di una storia. Ad esempio, un candeliere potrebbe fungere da bicchiere per alcolici o una cornice per foto da parete di un acquario e così via.

Lo scacco matto

che fa bene

Gli scacchi non sono solo un gioco ma un vero sport e c'è chi spera di vederli un giorno tra le discipline olimpiche. Giocare è un modo per tenere la mente brillante e allenata.

DI ILARIA LIBERTI

Tutti conosciamo il detto *mens sana in corpore sano* (mente sana in corpo sano), ma invertendo il detto - corpo sano in mente sana - otterremmo comunque una grande verità.

Tenere il **cervello allenato** è infatti fondamentale per garantirsi il giusto livello di **benessere psicofisico** e tra tutte le tipologie di esercizi che si possono fare in questo senso, ne esiste uno che è una vera e propria **palestra per la mente**: gli scacchi.

Considerati uno sport a tutti gli effetti - tanto che gli appassionati sperano di vederli inseriti all'interno delle discipline olimpiche - gli scacchi sono il **gioco di strategia** per eccellenza che permette di affinare e potenziare moltissime capacità come la concentrazione, l'organizzazione, la logica e perfino la memoria, ma sempre a patto che si decida di dedicare buona parte del proprio tempo a cimentarsi con la scacchiera e con avversari di livello.



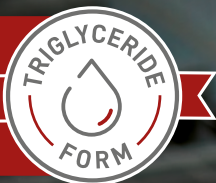
MUOVIAMOCI!



OMEGA 3 CARDIO Q10 >

NAMEDSPORT®
SUPERFOOD

LA TUA ROUTINE
DI BENESSERE



1 soft gel al giorno
contribuisce alla **normale**
funzione **cardiaca**



3 soft gel al giorno
aiutano il mantenimento dei normali
livelli di trigliceridi nel sangue



4 soft gel al giorno
aiutano a mantenere
una normale **pressione sanguigna**



- > Formula **altamente concentrata** (56% Acidi grassi EPA + 23% Acidi grassi DHA per un totale di Acidi Grassi Omega 3 pari all'85%)
- > **Altissima qualità e purezza delle materie prime**
- > **Olio di pesce concentrato e purificato**, certificato **IFOS 5 Stelle**
- > Con **25mg di Coenzima Q10** per soft-gel
- > Altamente **digeribile, senza retrogusto**
- > Certificazione di qualità **Informed Sport**



namedsport.com

UN GIOCO ANTICHISSIMO NATO IN ORIENTE IL CUI NOME È L'ADATTAMENTO DEL PERSIANO SHAH MAT: "RE SCONFITTO".

UN GIOCO SENZA TEMPO DA 1500 ANNI

Anche se non esistono documenti che attestino una data precisa dell'invenzione degli scacchi, si ritiene che si tratti di un **gioco antichissimo** praticato già 1500 anni fa e che la sua nascita sia avvenuta in Oriente. Lo stesso modo di dire "scacco matto" avrebbe infatti **origini persiane** e sarebbe l'adattamento dell'espressione *shah mat* (traducibile come "re sconfitto"). Anche le pedine, in origine avrebbero avuto altre forme, coerentemente del resto al loro luogo di appartenenza: gli **alfieri** sarebbero stati degli elefanti, la **torre** un cammello e la **regina** - il secondo pezzo per importanza dopo il re - non avrebbe fatto la sua comparsa prima del 1500 sostituendo la figura del visir (il consigliere del sultano). La versione che conosciamo oggi è quindi il risultato del **passaggio in Occidente** che ne ha rivoluzionato sia le regole che l'aspetto.

LA COSTANZA È LA MOSSA VINCENTE

Secondo uno studio condotto da un team di ricercatori tedeschi e pubblicato dalla rivista *Journal of Experimental Psychology General*, esiste una notevole differenza che divide i **giocatori di scacchi occasionali** e chi pratica questa disciplina a **livello agonistico**. I primi, applicandosi solo sporadicamente non essendo abituati a mettere in pratica determinate strategie, utilizzerebbero **solo il lobo temporale mediano** (collegato alla memoria a breve termine) per studiare di volta in volta le mosse da mettere in campo. I secondi invece, accumulando le esperienze di gioco - partita dopo partita - e immagazzinandole nella memoria a lungo termine, sarebbero in grado di attivare **più aree del cervello** contemporaneamente tra cui quelle che servono per la pianificazione e, appunto, per la memoria che, esercitata, manifesterebbe un miglioramento nella sua ricettività.



Serie Tv e film hanno riacceso l'interesse

Il modo di vedere gli scacchi e le fasce d'età che si sono interessate a questa disciplina hanno subito un cambiamento radicale nel corso degli ultimi anni. Se una volta venivano considerati un'attività prevalentemente da adulti, dopo l'avvento di alcuni prodotti cinematografici e televisivi, trascorrere il tempo davanti alla scacchiera è diventato un **trend anche tra i giovanissimi**. Già dopo l'uscita del primo film di Harry Potter in cui viene rappresentata una partita di *scacchi dei maghi*, si è dato il via alla produzione di pezzi sempre più elaborati e a tema - oggetto del desiderio di molti bambini. Ma è con la serie *La regina degli scacchi* del 2020 che il gioco ha iniziato a vivere sotto una nuova luce, avvicinando a sé persone di tutte le età e (ri)popolando circoli degli scacchi in tutto il mondo e tornei amatoriali.

SOLIDEA®

Non rinunciare al tuo benessere, scegli la compressione graduata!

Calze e collant a compressione graduata
che coniugano **benessere, eleganza
e confort.**

Ideali per la prevenzione di disturbi
della circolazione e per il trattamento
dell'insufficienza venosa e linfatica.

Adatti a tutte le fisicità e gusti, i prodotti
Solidea sono 100% made in Italy,
realizzati con le più moderne tecnologie e
con materiali di altissima qualità.

))) GRADUATED
COMPRESSION (((
8/21 mmHg

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



solidea.com



STRATEGIA PER ECCELLENZA, GLI SCACCHI AFFINANO LOGICA, CONCENTRAZIONE, MEMORIA E SONO PARAGONABILI ALLO SPORT.

BRUCIARE L'AVVERSARIO BRUCIA CALORIE?

Se è vero che gli scacchi vengono considerati pacificamente uno sport, sulla loro equivalenza rispetto all'esercizio fisico la partita è ancora aperta. In particolare, il neurobiologo e primatologo dell'Università di Stanford Robert Sapolsky, nei suoi studi condotti sullo stress umano, avrebbe rivelato che i giocatori di scacchi coinvolti in partite di alto livello - che richiedono un enorme sforzo a livello di concentrazione -, sarebbero in grado di **bruciare fino a 6000 calorie a partita**: tre volte il consumo normale di una persona. Il dato sarebbe ricavato dalla **frequenza respiratoria** (triplicata durante la gara), dalla **pressione sanguigna** e dalle **contrazioni muscolari**. Per contro, la neuroscienziata Petra Ritter ha evidenziato che se è vero che tra i giocatori di scacchi questi valori possono essere pari a quelli di un atleta durante un allenamento, questo non significa che venga utilizzata la stessa quantità di energia. Secondo Ritter il dispendio di calorie sarebbe **solo del 10%** in più. Pertanto, per non mettersi in scacco da soli, meglio tenere separate le due sfere e allenare mente e corpo in modi diversi.

I motivi per mettersi in gioco



PERCHÉ SONO ALFIERI DELLA CONCENTRAZIONE

Richiedendo uno sforzo prolungato su una singola attività, gli scacchi sono un perfetto **antidoto alla mancanza di concentrazione** propria del tempo degli smartphone.



PER NON VEDERE SOLO BIANCO O NERO

Gli scacchi alimentano **attitudini diverse**: da quelle legate alla creatività e all'inventiva, a quelle più razionali come la logica e il pensiero matematico.



PER NON SENTIRSI PEDONI DELLA SCACCHIERA

I risultati raggiunti nel gioco sono frutto di intelligenza e di autodisciplina. Per questo, gli scacchi sono un ottimo banco di prova per imparare a **prendere decisioni senza lasciarsi influenzare** dagli altri.

Ripetere a pappagallo?

Contrariamente a quanto si pensi i pappagalli sono molto intelligenti. I cenerini in particolare hanno capacità cognitive molto sviluppate. Una specie ricercata come animale da compagnia, che oggi è protetta perché considerata a rischio estinzione.

DI MARIA NERI

Docile e amichevole, spesso desideroso di scambiare due chiacchiere. È il pappagallo cenerino (*Psittacus erithacus*), una delle specie animali più intelligenti. Mai modo di dire è stato meno azzeccato come “ripetere a pappagallo”: contrariamente a quanto si crede, il cenerino non si limita a **ripetere le parole**, ma è in grado di **associarle al loro significato** e, se istruito, sa **formulare intere frasi** nel contesto di una conversazione, come dimostrano numerosi studi scientifici. Tra questi, il più famoso è **Alex** (Avian Language Experiment), dal nome del pappagallo e dello studio della zoologa Irene Pepperberg che ha accertato come il cenerino sia dotato di **capacità intellettive** pari a quelle di un **bambino di 3-4 anni**. Originario dell’Africa, oltre 30 centimetri di altezza, dal tipico colore grigio, penne rosse nella coda e becco tutto nero, il cenerino, per la sua straordinaria **capacità di affezionarsi** e di parlare riproducendo perfettamente suoni e parole, è tra gli animali da compagnia più ricercati tanto che è una specie a **rischio di estinzione**, sottoposta a protezione.

UN GENIO CON LE PIUME CHE FA E CHIEDE MOLTA COMPAGNIA

Prima di prendere questo pappagallo è bene assicurarsi che la sua provenienza sia lecita (possono essere venduti solo esemplari da allevamento) e sapere che richiede molte attenzioni. Scordatevi di relegarlo in una stanza da solo come un soprammobile dentro una gabbia. Dovrete dedicargli tanto tempo perché ha bisogno di una **compagnia costante**, di **girare libero** il più possibile e di **interagire**: ama parlare, essere accarezzato e giocare. Ma più lo stimolerete, più vi darà grandi soddisfazioni e **imparerà a parlare**. Non saranno parole in libertà: conoscerà le vostre abitudini, vi saluterà e darà la buonanotte all’ora opportuna, vi chiederà come state o se vuole le coccole, vi farà gli scherzi facendovi credere che squilla il vostro telefonino perché saprà riprodurne il suono e guarderà la televisione accanto a voi, con tanto di commenti.



CON LA CONSULENZA DI
ELISA AMBROSIO

Veterinaria esperta
in animali esotici



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

LA NOIA È IL PEGGIOR NEMICO DELLA SUA SALUTE

La scelta di un cenerino è un impegno anche dal punto di vista economico. **Una gabbia spaziosa, trespoli, posatoi e giocattoli** - solo per accoglierlo in casa - possono essere molto costosi e vanno rinnovati spesso perché vengono distrutti col becco. Un'alimentazione adeguata, per evitare carenze nutrizionali che col tempo diventerebbero fatali, comprende estrusi pronti (sotto forma di croccantini) da integrare con **verdura e frutta fresca** tutti i giorni. Questi pappagalli producono un grande quantitativo di deiezioni e l'igiene quotidiana della gabbia è fondamentale per il benessere dell'animale. I problemi di salute più gravi si verificano se il cenerino **si annoia**: allora tende a **distruggere** tutto ciò che ha intorno e a **strapparsi le penne**, un comportamento compulsivo che difficilmente si risolve. Per questo, piuttosto che lasciarlo da solo, meglio offrirgli da subito la compagnia di **un altro animale domestico**. Una visita all'anno dal veterinario è d'obbligo, ma se il pappagallo sta male bisogna ricorrere a una struttura specializzata. Se invece tutto filerà liscio, questo genio con le piume vi farà buona compagnia per molto tempo: può vivere più di cinquant'anni.



Le regole per tenere un cenerino in casa

01

ESSERE SICURI DELLA PROVENIENZA

Chi detiene un cenerino deve denunciare la sua provenienza **da allevamento** per non incorrere in una **sanzione salata** in base alla Convenzione sul commercio internazionale delle specie minacciate di estinzione (Cites).

02

AVERE TEMPO DA DEDICARGLI

Può vivere fino a 65 anni di età, ma **non può stare da solo**: ha bisogno di compagnia e di interagire perciò richiede molto tempo nella routine quotidiana.

03


OFFRIRGLI CIBO FRESCO

L'alimentazione comprende **verdura e frutta fresca tutti i giorni**, non solo semi secchi o confezioni di mangimi pronte.

04

FARE CONTROLLI PERIODICI

Non ha bisogno di vaccinazioni, ma una visita veterinaria all'anno è consigliata. Se sta male si deve ricorrere a **strutture specializzate** nella cura dei pappagalli.



Tutti abbiamo
bisogno di qualcuno
su cui contare.

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



Feel the care.

 RECORDATI

www.alovex.it 

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

Cruciverba

QUANTA TESTA HAI MESSO NELLA LETTURA DEGLI ARTICOLI DI COROFARHEALTH? SCOPRILO CON IL NOSTRO CRUCIVERBA. A GIOCO COMPLETATO, NELLA RIGA EVIDENZIATA APPARIRÀ UNO DEI TEMI DELLE NOSTRE RUBRICHE.

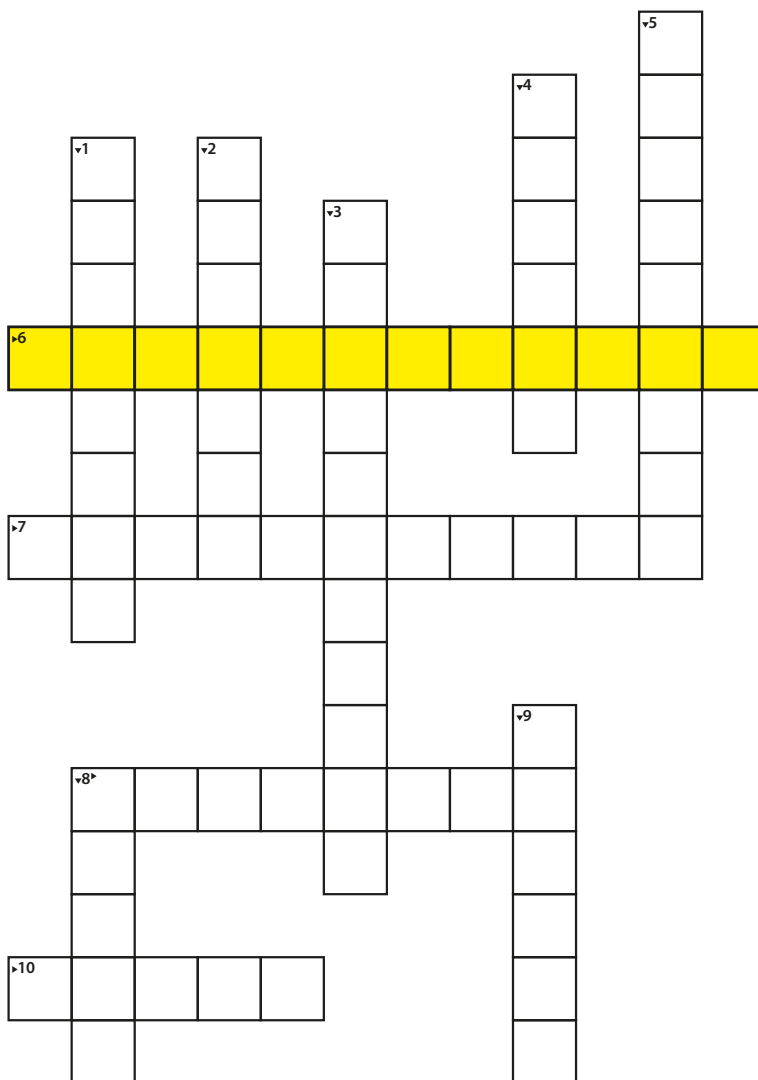
A CURA DI ILARIA LIBERTI

ORIZZONTALI

- 6 Un tema delle nostre rubriche.
- 7 Diventare anziani.
- 8 Pensiero divergente.
- 10 Può essere ischemico o emorragico.

VERTICALI

- 1 Pappagallo esotico e geniale.
- 2 Lo è una chioma forte e sana.
- 3 La vita cantata da Vasco.
- 4 Vince quando è matto.
- 5 ... è meglio che curare.
- 8 Protegge la testa.
- 9 Dispositivo per il monitoraggio cardiaco.



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 **MAL DI TESTA**.



LA DISIDRATAZIONE PUÒ CAUSARE IL MAL DI TESTA

VERO. Vi hanno mai detto “bevi” quando avete mal di testa? Non è un consiglio privo di fondamento, anzi. Secondo una ricerca della *Cleveland Clinic* se non si beve a sufficienza si mette in difficoltà anche il cervello. Il tessuto cerebrale, infatti, in assenza di idratazione può **restringersi** allontanandosi dal cranio e modificando, anche se di poco, la sua posizione. Sarebbe proprio questo movimento a fare **pressione** sui **nervi** innescando il **dolore**. Ecco perché bere acqua appena inizia il mal di testa può servire a farlo sparire o almeno ad attenuarne i sintomi.

NON SI PUÒ FARE NULLA PER PREVENIRE LE CEFALEE

FALSO. Certamente il mal di testa, di qualunque natura sia, è uno scomodo compagno di vita e se molti sanno riconoscere il momento in cui una nuova crisi sta per scoppiare, non tutti sanno come prevenirla. Per evitare attacchi di cefalea è utile modificare il proprio **stile di vita** e le proprie **abitudini** cercando di fare **movimento** su base giornaliera, di **alimentarsi in modo sano** (preferendo cibi non processati, limitando gli zuccheri e l'alcol) e di non alterare l'equilibrio sonno-veglia. Anche la cattiva qualità del **sonno** infatti può innescare gli attacchi.



FUMARE SIGARETTE È UTILE IN CASO DI CEFALEA TENSIVA

FALSO. Una falsa credenza diffusa tra gli appassionati di nicotina e legata all'associazione **sigaretta-relax**. Visto che la cefalea tensiva è spesso legata a stati di stress fisico ed emotivo, fumare sarebbe un buon modo per alleviare l'ansia e la tensione. In realtà la nicotina è un **vaso costringitore** e oltre a ridurre l'afflusso di sangue al cervello (che in alcuni può provocare dolore) ha anche un **effetto irritante** sui nervi. Alcuni studi in particolare hanno visto come il fumo di sigaretta sia tra i maggiori fattori scatenanti delle cefalee, in particolare dell'emigrania.



Bioycalin®

PIÙ FORTI. PIÙ SANI. PIÙ BELLI.

SCOPRI DI PIÙ



TIRA FUORI IL TUO LATO **B**IOSCALIN

TricoAGE 50+

Dopo i 50 anni, con la pre e la menopausa, i capelli della donna hanno bisogno di attivi specifici che sostengano il metabolismo del follicolo.

Per questo la Ricerca Giuliani ha studiato la linea TricoAGE 50+ che combina formule uniche ed innovative tecnologie di rilascio che massimizzano l'efficacia degli attivi, per regalare capelli visibilmente più forti, voluminosi e lucenti.

83%
dei soggetti*

HAI RISCOTRATO CAPELLI PIÙ FOLTI E CORPOSI

NOVITÀ



IN FARMACIA

GIULIANI

✓ Colesterolo

✓ Trigliceridi

✓ Glicemia



Un semplice gesto
per aiutarti a ritrovare
l'equilibrio.



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

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

Metarecod, un unico rimedio per tre problemi diversi.



AZIONE NON FARMACOLOGICA

Lo hai già provato?

Racconta la tua esperienza su aboca.it.

Perché è anche grazie a te che miglioriamo ogni giorno.

Iniziativa finalizzata alla raccolta di informazioni nell'ambito del sistema di sorveglianza post commercializzazione in base alla normativa vigente sui dispositivi.

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 05/05/2022



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

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

Aboca