



A935605978

Mensile - Aprile 2016
0,50€ - Distribuzione gratuita
www.farmacialaboratorio.it

n. 15

CONSORZIO
FARMACIA LABORATORIO
al servizio del tuo benessere

Consigli, novità, eventi e offerte

ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

*Durante il mese di APRILE
puoi risparmiare*

€ 10,00 SULL'ANALISI

Ritaglia il coupon a pagina 4

SPECIALE BELLEZZA

*Oggi nuove figure professionali
per la cura dei capelli*

Pagina 16

NATURA CHE CURA

*Un valido supporto
per mantenersi in forma*

Pagina 6

FOCUS

*I ritmi circadiani
nell'alimentazione*

Pagina 14



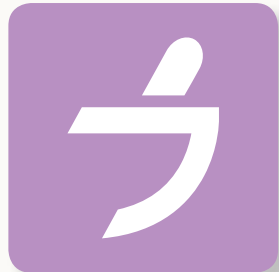
FIDELITY CARD

*Raccolta punti, sconti, promozioni
esclusive e tanto altro ancora...*

RICHIEDILA SUBITO IN FARMACIA!

Siero Collagene

Trattamento idratante anti-aging



Trattamento

Clima secco, aria condizionata, vento, sole, sbalzi di temperatura sono alcuni degli elementi che possono scatenare o peggiorare la secchezza cutanea: la pelle del viso appare ruvida, lievemente desquamante, fragile e irritabile. Quando questa condizione è accompagnata da una diminuzione dell'elasticità e del tono della pelle può essere utile intervenire con prodotti ad azione idratante e anti aging come il Siero Collagene: un prodotto multi azione che apporta direttamente sulla pelle il collagene (idratante, elasticizzante, filmante e riempitivo delle rughe) e contiene un peptide che ne favorisce la sintesi. L'azione sinergica degli attivi è completata dalla presenza di Acido ialuronico che regola l'idratazione della cute favorendo maggiore elasticità e tono per la pelle.

Testato al Nichel, Cromo, Cobalto, Cadmio non contiene siliconi, parabeni, isotiazolinoni, cessori di formaldeide, EDTA e allergeni del profumo.

Per chi è indicato

È indicato per tutti i tipi di pelle in particolare quando c'è la necessità di ripristinare il naturale equilibrio idrico cutaneo o si vuole preparare la pelle all'applicazione della crema di trattamento.

Qualche consiglio in più

Per la detersione prediligi il Latte Detergente e il Detergente Delicato alla Glycyrrhiza che detergono fisiologicamente la cute asportando le impurità e mantenendo inalterato il film idro-acido-lipidico. Il risciacquo può essere fatto con acqua tiepida o con il Tónico Camomilla e Arancio privo di alcool. La crema di trattamento deve essere scelta tra prodotti con azione idratante e nutriente.

Quando applicarlo

Va utilizzato mattina e sera, prima della crema di trattamento, stendendolo delicatamente dapprima sull'area periorbitale inferiore, proseguendo verso la palpebra, lungo l'arcata sopracciliare e infine nel resto del viso e del collo.



€ 15,00

€ 9,90

Utilizza questo coupon per l'acquisto del Siero Collagene 30 ml

Valido dall'1 al 30 Aprile 2016

Ritaglia il coupon e portalo con te in farmacia!



Consigli, novità, eventi e offerte

Mensile - Aprile 2016 n. 15
0,50€ - Distribuzione gratuita
www.farmacialaboratorio.it

Direttore Responsabile
Luigi Cavalieri
luigi.cavalieri12@gmail.com

Direzione e Amministrazione
Punto Farma Srl
Via A. Grandi, 18 - 25125 Brescia
Tel. 030.3665611 - Fax 030.3665680
info@punto-farma.it

Segreteria di Redazione
Veronica Donà
veronica.dona@laboratoriodellafarmacia.it
Tel. 041.5841672

Concessionaria per la pubblicità
Consorzio Farmacia Laboratorio

Stampa
Tiber SpA - Brescia



Sommario

EVENTO DI APRILE

Analisi della composizione corporea in offerta ad Aprile

04

NATURA CHE CURA

Piante e rimedi

06

FLASH NEWS

Pillole di salute

08

PRODOTTI IN OFFERTA

I nostri prodotti in offerta durante il mese di Aprile

10

SPECIALE 2° E 3° ETÀ

Anziani: come invecchiare bene

13

FOCUS

Alimentazione circadiana

14

SPECIALE BELLEZZA

I capelli nella storia

16

SPECIALE BAMBINO

Come riconoscere il disagio emotivo nel bimbo piccolo

18



Veronique
Mylan Plant Senior Director

La nostra Mylan è la vostra Mylan.

Io posso

essere orgogliosa di far parte di un team in cui ognuno garantisce la qualità dei nostri prodotti, indipendentemente dal luogo di produzione.

Io posso...

perché

Mylan è una delle maggiori e affermate aziende al mondo produttrici di farmaci equivalenti e specialistici. I nostri team conducono accurati controlli su tutti i medicinali, dal principio attivo alla distribuzione.

In Mylan, la priorità siete voi e i vostri pazienti.

Visitate YourMylan.com

Mylan
Seeing is believing

ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA IN OFFERTA AD APRILE

Essendo il nostro corpo una macchina sofisticata, la sola determinazione del peso corporeo non è sufficiente per stabilire lo stato di benessere; anche il tessuto muscolare e adiposo svolge un ruolo importante

Per capire che cos'è la Bioimpedenziometria o BIA è necessario suddividere il nostro corpo in 3 parti: **il tessuto adiposo, muscolare e l'acqua.**

Questi tre elementi sono in grado di condurre la corrente elettrica in modo diverso. Il grasso condurrà la corrente elettrica in modo meno rapido rispetto ai muscoli e questi ultimi ancora meno rispetto all'acqua. Facendo passare una corrente elettrica a bassissima intensità e misurando la sua capacità di attraversare il nostro corpo, possiamo risalire alla composizione corporea di qualunque essere umano.

Inoltre, utilizzando della corrente elettrica con due frequenze diverse, si è in grado di determinare l'acqua presente all'interno e all'esterno delle cellule e la quantità dei relativi sali in essa contenuti come il potassio e il sodio fondamentali per la vita umana. La raccolta di tutti questi dati ci permette di capire, se una persona è in uno stato di benessere oppure no. Infatti, a parità di peso, un soggetto, che presenta una maggiore quantità di massa magra rispetto a quella grassa, sarà un soggetto "in forma" rispetto ad una persona con una più elevata quantità di grasso distribuito soprattutto a livello addominale. Quest'ultima sarà più esposta a ri-

schio di malattie come l'ipertensione, il diabete, le dislipidemie e la sindrome metabolica.

Tra i vari elementi, che possono essere rilevati, vi è anche il grado di idratazione del nostro corpo. Un buono stato di idratazione renderà più facili i processi e gli scambi metabolici con un conseguente migliore stato di benessere.

Un'ultima cosa: è un esame non invasivo, infatti si esegue mediante l'applicazione di quattro cerotti che fungono da elettrodi, ed è privo di dolore. Non ci resta, a questo punto, che augurarvi un buon esame!



RISPARMIA

€ 10,00

**PRESENTANDO
QUESTO TAGLIANDO**

**SULL'ANALISI DELLA
COMPOSIZIONE
CORPOREA**

PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO
Offerta riservata per tutto il mese di Aprile 2016



PRODOTTI CONSIGLIATI

Vai nella tua farmacia di fiducia: personale qualificato potrà suggerirti delle cure personalizzate attraverso prodotti naturali.

BIODRENA

Il drenante dei liquidi in eccesso

È un integratore alimentare a base di Tarassaco, Tè verde con teofillina, Lespedeza, Pilosella e Meliloto, principi vegetali che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

THERMOSNELL

L'arancio che stimola il metabolismo

È un integratore alimentare a base di Arancio amaro, Guaranà e Tè verde estratti vegetali che stimolano il metabolismo. L'associazione con il Coleus forskohlii migliora, inoltre, l'equilibrio del peso corporeo.

LIPOBLOCK

Il "controllore" degli zuccheri e dei grassi

È un integratore alimentare a base di Garcinia, Cassia nomame, Gymnema e Cromo. Il Cromo e la Gymnema favoriscono il mantenimento di una normale livello di glucosio nel sangue, mentre la Cassia nomame e la Garcinia favoriscono il metabolismo dei grassi.

FUCUS COMP

L'alga per una perfetta forma

È un integratore alimentare a base di Alga bruna, Ananas, Betulla e Ortosifon. L'Alga, stimolando il metabolismo, aiuta il mantenimento del peso corporeo.



Consigli utili

Alcuni semplici suggerimenti di educazione alimentare per migliorare la nostra composizione corporea e il nostro stato di benessere.

1. Evitare l'assunzione di carboidrati o zuccheri semplici, come pane, pasta, sciatto, riso, patate, dolci, ecc. nel pasto serale.
2. Iniziare qualunque pasto principale con abbondante verdura fresca e cotta.
3. Iniziare la giornata con un'abbondante colazione ricca di carboidrati, in particolare quelli provenienti dalla frutta.
4. Evitare l'assunzione di frutta dopo le ore 16.00.
5. Programmare la giornata con almeno 5 pasti, costituiti da 3 spuntini e 2 pasti abbondanti uno al mattino e uno a mezzogiorno.
6. Evitare l'assunzione di cibi fritti soprattutto nelle ore serali.
7. Ricordarsi di assumere almeno 2 litri di acqua al giorno.

Piante e rimedi

Spesso è il mondo vegetale a fornirci un valido supporto per mantenerci in forma. Scopriamo la pianta che può aiutarci a ridurre il tessuto adiposo e più adatta al nostro tipo di alimentazione



ALGA MARINA

Chiamata anche *Fucus vesiculosus*, è una pianta acquatica ricca di iodio. Viene inserita in molte preparazioni dimagranti, in quanto stimola l'attività di una ghiandola molto importante, responsabile dell'utilizzo delle scorte di grasso presenti nell'organismo. Lo iodio è abbastanza carente nelle popolazioni che risiedono lontano dal mare e consumano poco pesce: l'uso di sale iodato è sicuramente da raccomandare, ma, per raggiungere le quantità minime di iodio, non basta. Anche perché l'u-

so del sale da cucina, benché iodato, va limitato il più possibile. Il *Fucus* è, quindi, una buona fonte di iodio, che deve essere evitata solo da chi soffre di malattie della tiroide, cardiache e ipertensione grave. Può dare nervosismo e palpitazioni, nel qual caso è meglio ridurre drasticamente la dose o smettere del tutto.

TÈ VERDE

La *Camelia Sinensis* dà origine sia al tè nero che a quello verde. La differenza risiede nel processo di lavorazione, che permette al tè verde di



mantenere intatti i polifenoli, che, invece, nel tè nero vengono ossidati al fine di dare colore e aroma all'infuso. Le proprietà dimagranti del tè verde sono legate alla capacità di attivare le cellule adipose nel rilascio dei grassi. I benefici di questa pianta, oltre a questa capacità dimagrante, sono tali e tanti da meritare un approfondimento.

Il tè verde, di solito, è inserito nei dimagranti sotto forma di estratto secco titolato in catechine, ma può essere consumato anche come infuso preparato in casa. In questo caso vale la regola di non utilizzare acqua bollente, ma riscaldata sui 65°C, al fine di non distruggere le preziosissime catechine, di non estrarre troppa caffeina e di non rovinare il sapore delicato della bevanda più bevuta al mondo dopo l'acqua.

GARCINIA CAMBOGIA

Si trova spesso negli integratori, non solo dimagranti, per le diverse attivi-

tà che esplica nell'organismo.

Riduce la fame, il colesterolo e limita molto l'immagazzinamento delle calorie sotto forma di grassi da deposito, il tutto con meccanismi enzimatici piuttosto complessi. A fronte di tutto ciò non manifesta effetti collaterali e controindicazioni degne di nota.

GYMNEMA SILVESTRE

Utilizzata come dimagrante e ipoglicemizzante (antidiabetico). Riesce ad "ingannare" i recettori dello zucchero, che, invece di essere assorbito nell'intestino, viene eliminato come scoria.

CASSIA NOMAME

Ha la capacità di ridurre l'assorbimento dei grassi agendo sulla lipasi pancreaticata, con un meccanismo simile all'orlistat.

Per questo motivo, pur non avendo effetti collaterali, bisogna prestare attenzione in caso di carenza di vitamine liposolubili (come la vitamina D).

ARANCIO AMARO

Dal frutto immaturo di *Citrus aurantium* varietà amara si ottiene un estratto ricco in sinefrina, una sostanza in grado di stimolare il metabolismo. Grazie, quindi, a questa azione, detta anche termogenesi, a parità di quantità di cibo introdotta e di lavoro muscolare effettuato il nostro corpo consuma più calorie andandole a prelevare a livello dai tessuti o organi addetti alla riserva energetica (Fegato e Grasso) con conseguente riduzione del peso corporeo. È controindicato in persone che soffrono di pressione alta.

COLEUS FORSKOHLII

Dalla radice della pianta di *Coleus forskohlii* si ottiene un estratto caratterizzato dalla presenza di una sostanza chiamata forskolina. Tale principio attivo è in grado, tramite un complesso meccanismo, di promuovere la riduzione dei grassi corporei e di stimolare la formazione della massa magra. A queste azioni si associa anche una riduzione del senso di fame.

Pillole di salute

SVOGLIATO O VOLENTEROSO A SCUOLA? È SCRITTO NEL DNA

Se un bambino è svegliato a scuola, è anche "colpa" del Dna che ha ereditato dai genitori, ovvero la genetica conta moltissimo nella motivazione individuale allo studio, per cui alcuni bambini e ragazzi possono essere di natura più motivati a studiare, rispetto ad altri, indipendentemente dalla bravura dei professori e dall'aiuto di mamma e papà coi compiti a casa. Lo rivela una ricerca su ben 13 mila coppie di gemelli identici e non, pubblicata sulla rivista *Personality and Individual Differences*. Non significa che insegnanti e genitori non debbano mettere impegno per motivare bambini e ragazzi allo studio, coinvolgerli e interessarli - spiega uno degli autori del lavoro, Stephen Petrill della Ohio State University ma che la motivazione allo studio è un fenomeno ben più complesso che va oltre il semplice incoraggiamento e dipende molto da fattori genetici ereditari, cioè è per molti versi una caratteristica innata. Questo lavoro è un classico studio su gemelli identici e gemelli non identici per pesare il ruolo di geni e fattori ambientali (stimoli esterni, scuola, influenza familiare e amicizie, etc) su una certa caratteristica, in questo caso la motivazione allo studio. I gemelli coin-

volti (dai 9 ai 16 anni di età) sono di sei Paesi diversi con sei differenti sistemi di istruzione. Gli esperti hanno studiato con vari test psicologici il grado di partecipazione, motivazione allo studio, o al contrario, la svogliatezza di ciascuno e visto che, di solito, i gemelli identici, che hanno identico Dna, condividono la motivazione allo studio o, al contrario, la svogliatezza; non così i gemelli diversi, che hanno Dna simile, ma non uguale. Da questa indagine i ricercatori hanno dedotto che la motivazione allo studio dipende da fattori ereditari almeno per il 40-50% e che, quindi, l'ambiente non ha un ruolo forte come si è creduto finora.

L'HDL? SI PUO' "FABBRICARE"

Ci sarebbero riusciti i ricercatori di

due Università americane, di Los Angeles e di Chicago, creando un colesterolo "buono" (l'HDL che ripulisce le arterie) artificiale. È costituito da nanoparticelle formate da un nucleo di oro e ricoperte di grassi e proteine che funzionano (o funzionerebbero) proprio come la parte migliore del colesterolo, quella che cattura i grassi presenti nelle arterie e che danno vita alle pericolose placche, e li trasporta nel fegato dove vengono metabolizzati ed eliminati. Ma per ora gli effetti di questo HDL fabbricato in laboratorio sono stati visti in provetta e testati solo negli animali. Ma, secondo i primi analisti, questo colesterolo buono può diventare parte integrante della terapia anti-aterosclerosi insieme a dieta e farmaci. Vedremo.



AFTE E LESIONI DELLA BOCCA? SOLLIEVO IMMEDIATO DALLA PRIMA APPLICAZIONE.

SUNSTAR

G·U·M®
**Afta
Clear™**

NOVITÀ

CON ACIDO
IALURONICO



In caso di afte e lesioni della bocca,
l'efficacia del trattamento dipende dalla rapidità d'azione.

Grazie alla produzione di un film protettivo, dalle forti proprietà muco-adesive, GUM® AftaClear forma una barriera che protegge l'afte dagli stimoli esterni per un sollievo dal dolore già dalla prima applicazione. Il naturale processo di guarigione viene accelerato, il disagio viene alleviato rapidamente ed il beneficio dura nel tempo. GUM® AftaClear, con acido ialuronico, ingredienti di origine naturale ed un gusto a basso contenuto di allergeni, risulta non irritante e quindi particolarmente indicato nei pazienti con piccole lesioni della mucosa orale. Non contiene alcool, non pizzica, non brucia, non crea torpore o secchezza. Non lasciare che le afte limitino la vita dei tuoi pazienti.

CONSIGLIA GUM® AFTACLEAR, PER UN IMMEDIATO SOLLIEVO ED UNA RAPIDA GUARIGIONE.

È un dispositivo medico **CE**. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Sunstar Italiana srl. · www.sunstargum.it · nr. verde 800-580840 · info.italy@it.sunstar.com



I nostri prodotti in offerta ad Aprile

MOMENT ACT

20 compresse

Per il trattamento dei dolori di varia origine e natura come mal di testa, mal di denti, nevralgie, dolori osteo-articolari e muscolari, dolori mestruali.



€ 9,90 ~~€ 12,90~~

SOMATOLINE SNELLENTI 7 NOTTI ULTRA INTENSIVO

400 ml

Trattamento snellente intensivo grazie alla sua tripla azione snellente: lipolitica, drenante e anti-stoccaggio.



€ 40,90 ~~€ 51,50~~

LACTOFLORENE PIANCIA PIATTA

20 bustine

I fermenti lattici vivi favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale. Gli enzimi contribuiscono alla digestione. Gli estratti vegetali favoriscono una regolare motilità intestinale.



€ 13,90 ~~€ 19,90~~

IMIDAZYL

Flacone 10 ml

Indicato negli stati allergici ed infiammatori della congiuntiva accompagnati da fotofobia, lacrimazione, sensazione di corpo estraneo e dolore.



€ 5,50 ~~€ 7,80~~

MAALOX REFLUSSO

14 compresse

Prodotto indicato per il trattamento del reflusso gastroesofageo al fine di ridurre i sintomi ad esso correlati.



€ 6,80 ~~€ 8,50~~

IRIDIL GOCCE

Monodose

Gocce oculari lenitive, rinfrescanti e lubrificanti che attenuano le sensazioni fastidiose di prurito, bruciore e stanchezza.



€ 5,50 ~~€ 7,80~~

RILASTIL SMAGLIATURE

Crema 200 ml

Migliora l'elasticità ed il turgore della cute, previene la formazione delle smagliature ed esercita un'intensa azione idratante e nutriente.



€ 36,45 ~~€ 42,90~~

ITAMI

10 cerotti medicativi

Cerotti sottili e inodori, si adattano alla superficie corporea. Per un'azione localizzata contro i dolori muscolari e articolari.



€ 14,50 ~~€ 20,30~~

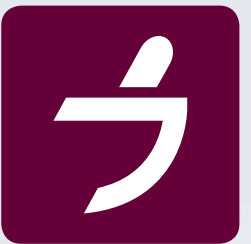
GUM MAXIMUM CLEAN

Spazzolino

Ha uno specifico design delle setole che serve per aiutare a lucidare in modo efficace e delicato la superficie dei denti. Le differenti inclinazioni delle setole aiutano a sollevare ed eliminare la placca.



€ 2,45 ~~€ 3,50~~



TRICOLAB

TRICOLAB DONNA

Tricolab Donna è un integratore alimentare a base di L-Cistina, L-Metionina, Estratti Vegetali, Zinco e Vitamine. Lo Zinco e la Biotina contribuiscono al normale trofismo di capelli e unghie, mentre l'Equiseto ne favorisce il benessere.

TRICOLAB UOMO

Tricolab Uomo è un integratore alimentare a base di L-Cistina, L-Metionina, Estratti Vegetali, Zinco e Vitamine. Lo Zinco e la Biotina contribuiscono al normale trofismo di capelli e unghie, mentre l'Ortica e la Serenoa ne favoriscono il benessere.



L'INTEGRAZIONE

NEGLI SPORT

ENDURANCE

Il mondo sportivo è costituito da tante discipline differenti per tipologia (sport individuale o di squadra), per luogo di attività (outdoor o indoor), per gli strumenti utilizzati, ma soprattutto per il **diverso sforzo e l'impegno** che viene richiesto al proprio fisico.

Praticare **sport ad alto livello di resistenza** comporta un elevato dispendio energetico per l'organismo che utilizza ossigeno, glicogeno e grassi per produrre l'energia necessaria ai muscoli per affrontare gli allenamenti e le competizioni. Durante il loro svolgimento l'organismo perde molti liquidi attraverso la sudorazione, che dovranno essere reintegrati per mantenere un'ottima performance fino al termine dell'impegno sportivo.

Per questo motivo allenamenti efficaci devono essere combinati con piani alimentari specifici: questi permettono, infatti, di ottenere un'alimentazione bilanciata che fornirà al proprio fisico gli elementi necessari per essere nella condizione migliore per lo svolgimento dell'attività sportiva; diventa, quindi, indispensabile preparare anche un buon piano d'integrazione, per fornire pronta energia all'organismo e reidratarlo in modo rapido. Infine, al termine dell'attività è necessario rifornire il proprio fisico di sali minerali e di zuccheri, per recuperare gli elementi persi, e di aminoacidi che andranno a riparare i muscoli danneggiati con lo sforzo.



PODISMO, RUNNING E MARATONE

L'attività sportiva aerobica, può essere suddivisa in sport prettamente di resistenza (Endurance), come il ciclismo, il podismo, il nuoto, il triathlon, lo sci di fondo, l'arrampicata, e in sport di potenza e concentrazione, come, ad esempio tutti gli sport di squadra, dove ci sono continui cambi di direzione (Stop & Go). Questo tipo di attività è senz'altro il miglior modo per raggiungere obiettivi legati al benessere psicofisico, ma permettono anche di ottenere grandi soddisfazioni agonistiche.

Per ottenere una buona performance nell'Endurance, è di fonamen-

tale importanza assumere, **PRIMA**, carboidrati facilmente assimilabili (maltodestrine in polvere, liquide o gel) per garantire un corretto apporto energetico. L'assunzione di Sali Minerali, **DURANTE**, è finalizzata alla reidratazione e non deve essere mai eccessiva. L'apporto, **PRIMA** e **DOPO**, aminoacidico, e **PROTEICO** al mattino, è finalizzato al mantenimento del tono muscolare, che può venire meno in questo tipo di attività.



ANZIANI

COME INVECCHIARE

BENE

Le donne e gli uomini del nostro tempo hanno ricevuto l'enorme dono di una vita molto più longeva rispetto al passato; il tutto è avvenuto in modo inaspettato e, soprattutto, senza che vi sia stata una "progettazione"

Si è creato un mix positivo di fattori ambientali (alimentazione, qualità dell'habitat, modalità di lavoro, ecc.) e di fattori clinici (sia sul versante preventivo che curativo), che hanno portato a guadagnare molti anni rispetto alle generazioni, che ci hanno preceduto. Il tutto è stato vissuto quasi come un evento naturale e non si sono messi in moto meccanismi, che ci facessero comprendere la dimensione umana dell'evento e, quindi, nemmeno le responsabilità che ciascuno di noi ha rispetto a questo "nuovo" tempo di vita, per renderlo un tempo pieno di significato.

VIVERE A LUNGO IN BUONA SALUTE

Umberto Veronesi nel bel volume intitolato "Longevità" (edizioni Bollati Boringhieri) ci offre indicazioni importanti per invecchiare bene, dettate da un'enorme esperienza clinica, ma anche dalla soggettività (Veronesi non è più giovanissimo!). Per capire il libretto, basta scorrere le prime righe, dove scrive: "La longevità è insieme desiderio e timore"; tutto il testo si dipana tra questa polarità e le cose da fare, perché prevalgano

gli aspetti positivi, quelli del desiderio, cioè che sia possibile vivere un'esistenza lunga in buona salute.

L'IMPORTANZA DELLA RICERCA

L'impegno della scienza e della medicina è di chiarire i meccanismi dell'invecchiamento e della longevità: l'epidemiologia ci dice che oggi circa il 10% degli individui con più di 65 anni presenta limiti della propria autonomia; sono persone che sono state colpite da varie malattie croniche, le quali hanno esercitato nel tempo un'influenza negativa sulle capacità di vita autonoma. Il numero dei disabili tende ad aumentare, perché cresce il numero delle persone in età avanzata, con conseguenze sia sul piano soggettivo (l'anziano sente di non possedere più la libertà di agire secondo le proprie preferenze), sia sul piano oggettivo (la famiglia in primis, ed anche la collettività, devono gestire il peso affettivo, organizzativo ed economico di persone che hanno bisogno di essere accompagnate ed aidate nelle normali attività della vita quotidiana). Perché alcuni sono più fragili, si

ammalano spesso e non vivono a lungo? Perché altri raggiungono i novanta, cento anni e non cadono mai o quasi mai nel trauma della malattia, delle disabilità, non hanno mai avuto bisogno di cure e possono raccontare di non essere mai entrati in un ospedale? Rispondere a queste domande può chiarire molto sui tumori, sull'aterosclerosi, sul parkinson, sulla malattia di Alzheimer; significa scovare i processi o le caratteristiche che proteggono i "fortunati", per provare ad estendere i vantaggi alla maggioranza della popolazione.



I RITMI CIRCADIANI NELL'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è una formidabile arma per difendere ed incrementare il nostro stato di salute. Seguire i ritmi circadiani dell'organismo con gli alimenti della dieta mediterranea consente di raggiungere ottimi risultati e sentirsi subito molto meglio

L'organismo umano è una macchina meravigliosa, ma anche molto complessa.

È ormai appurato che l'organismo segue dei ritmi ben precisi, organizzati su base giornaliera, detti ritmi circadiani. Questi vengono scanditi dalla secrezione delle sostanze deputate alla regolazione, soprattutto ormoni e neuromediatori.

Questi ritmi non sono casuali, ma derivano dalla storia evolutiva del genere umano. Dal punto di vista fisiologico e metabolico noi siamo molto simili all'uomo del neolitico, che viveva a stretto contatto con la natura, facendosi dettare da essa i ritmi di base della fisiologia.

Anche le società contadine, che hanno soppiantato quelle dei cacciatori/raccoglitori, sono state caratterizzate da un fortissimo legame con i cicli della natura. Il sorgere ed il calare del sole hanno, da sempre, scandito il ritmo sonno-veglia della maggior parte del genere umano fino alla introduzione dell'illuminazione elettrica.

I ritmi circadiani di secrezione di molti ormoni e neuromediatori sono, a loro volta, legati al ciclo sonno-veglia e permettono il corretto svolgersi delle funzioni metaboliche di anabolismo (costruzione)

e catabolismo (destrutturazione). Il progresso tecnologico ha consentito all'uomo, nel giro di poco più di un secolo, di affrancarsi dall'obbligo di seguire i ritmi della natura, adeguandosi piuttosto a quelli della produzione industriale prima e della società dei servizi dopo. Gli effetti collaterali indesiderati di questo processo di distacco dai ritmi circadiani colpiscono lo stato di salute psicofisica di molte persone, generando spesso sintomatologie varie ed aspecifiche (i cosiddetti Mus), che successivamente possono sfociare in vere e proprie patologie

cronico-degenerative. Non sempre è possibile, anche volendo, tornare a seguire i ritmi circadiani per quanto riguarda il sonno-veglia ed anche per l'attività fisica, che andrebbe posizionata nella finestra mattutina e mai alla sera.

Seguire un'alimentazione circadiana è, invece, alla portata di tutti. Si ottengono ottimi risultati in termini di salute psicofisica, riducendo le manifestazioni stress-correlate ed aumentando l'energia a disposizione. Inoltre migliora la composizione corporea, diminuendo il grasso totale ed il pericolosissimo grasso viscerale. Gli



alimenti sono, generalmente, a Pral negativo, ovvero in grado di ridurre l'acidità e salvaguardare a lungo termine la salute delle ossa. Lo schema di base di un'alimentazione circadiana è uguale per tutti: le personalizzazioni possono essere effettuate da professionisti esperti in base all'analisi differenziale della composizione corporea.

Gli ingredienti sono quelli della "vera" dieta mediterranea, che predilige frutta, verdura e carboidrati complessi integrali (la pasta raffinata è un alimento industriale relativamente recente).

Evitare pane bianco e derivati, insaccati ed affettati, formaggi stagionati ed i cosiddetti "soft drink". Come condimento favorire l'olio extra vergine d'oliva e limitare il sale. La colazione deve essere ricca di carboidrati provenienti dalla frutta fresca (non meno di due frutti), dai cereali integrali (es. fette biscottate con composta di frutta o miele) e si può tranquillamente inserire anche frutta disidratata come

datteri e fichi secchi, tè e caffè se graditi e, preferibilmente, evitare il latte vaccino.

PRANZO

Abbinare ad una fonte proteica magra, come pesce o carne bianca, molta verdura. Alternare legumi, pasta o riso integrali e patate come fonte di carboidrati. Niente frutta a fine pasto.

CENA

Variare la fonte proteica, differenziandola da quella del pranzo, ed abbondare in verdure di ogni genere. Si possono cucinare sotto forma di minestrone, passato, oppure, secondo i gusti, preparate al vapore o saltate in padella.

I carboidrati andrebbero limitati per consentire che, durante la notte, vi siano bassi livelli di insulina e possano agire Glucagone e ormone GH.

SPUNTINI

A metà mattina e pomeriggio è consigliabile assumere almeno due frutti di stagione. Chi avesse fretta può ripiegare sulla frutta disidratata: fichi secchi o datteri nutrono ed abbassano il Pral.

ACQUA

Assumere meno acqua di quella necessaria vanifica quasi totalmente gli effetti di una alimentazione anche perfetta! La necessità di acqua di una persona dipende dalla propria composizione corporea e può essere misurata con un esame Bia. Per approssimazione possiamo dire che raramente si scende al di sotto dei 2 litri al giorno, mentre i soggetti fisicamente "importanti" (molto pesanti o molto atletici) possono facilmente arrivare a 3,5 litri al giorno.



I CAPELLI NELLA STORIA

Da sempre ai capelli è stata rivolta una particolare attenzione.

Anche oggi costituiscono un corredo prezioso. Accanto al dermatologo un operatore tricologico e il tecnico della microscopia per affrontare tutte le problematiche in maniera esaustiva



Nell'uomo la capigliatura si forma dopo la perdita della lanugine fetale, quale pelo permanente. Fenomeno puramente umano, le sue differenze sono tanto notevoli, da poter servire come base per la suddivisione del genere umano secondo gruppi.

Se ciò è materia per l'antropologo, le immagini pittoriche e scultoree del passato sono uno straordinario campionario di eccellenze, peculiarità e tradizione per quanto afferente alla capigliatura. Le parole degli storici ed i versi dei letterati ben presto esal-

tano le acconciature, cura costante dell'uomo e della donna sin dall'età neolitica, testimoniata dal ritrovamento di pettini d'osso negli scavi archeologici.

Talvolta raccolti in elaborate architetture, destinate a sciogliersi come l'incantesimo di una nevicata al tocco di un incontro amoroso, i capelli, in ogni tempo ed a qualsiasi latitudine, sono di grande impatto espressivo. Capelli che risplendono di festa nelle cerimonie allestite per segnare le tappe della vita: presso i Masai allorché vengono tagliati i teneri capelli al

bimbo in occasione dell'attribuzione del nome; nell'India Centrale al momento dello svezzamento; fra i Santal del Bangladesh recisi, gettati in acqua nel rito di "purificazione dalla nascita".

L'etnia Himba della Namibia riconosce alla capigliatura una simbologia complessa per indicare le varie età e la maturazione sessuale di uomini e donne. E metafora del distacco appare la chioma della vedova indiana, recisa e gettata sulla tomba del marito, nella separazione.

I Mesopotamici ed i Fenici usavano piegare i capelli in ondulazioni orizzontali, laddove la barba subiva un'ondulazione verticale. Le signore amavano raccogliere le ciocche in acconciature complicate, sormontate da diademi preziosi. Grande attenzione per il capo anche fra gli Egizi, che, tuttavia, lo rasavano, per poi coprirlo con il klaft, rettangolo di stoffa spesso a righe, lasciato ricadere ai lati del viso. Parrucche adorne di nastri e cerchi per le donne.

Alle Ebree, dopo l'esodo dall'Egitto, Mosè vietò l'acconciatura alla maniera egizia. Nessun divieto subirono mai le Etrusche, ricciolute sulla fronte, boccoli laterali, trecce di vincente malia sulla nuca. Un cenno sulla sim-

bologia della capigliatura non può tacere del biblico Sansone, uomo di Dio che traduceva nella lunghezza della chioma il lessico devoto di un'anima votata a Yawè, da cui traeva forza invincibile. Più forte di chi? Di che cosa? Di tutto, a patto che esibisse i lunghi capelli, sigillo di castità.

Anche oggi, nella società moderna attenta all'immagine, i capelli costituiscono un corredo prezioso. Nella calvizie comune oltre all'ereditarietà sono coinvolti altri fattori difficili da quantificare, come lo stress, l'alimentazione e lo stile di vita. La caduta dei capelli, per alcuni individui, ha un impatto considerevole sulla qualità della vita quotidiana.

Questi soggetti tendono, pian piano, a perdere la stima di se stessi, con ripercussioni anche sul rendimento lavorativo, ad avere problemi nelle relazioni, soprattutto con l'altro sesso, ad evitare certe situazioni sociali, fino ad arrivare, a volte, all'isolamento. La fissazione rispetto allo stato dei propri capelli può portarli a guardarsi spesso allo specchio, a rimuginare sullo stato attuale delle cose, ad ammicchiare e contare i capelli caduti, accentuando ancor più le dinamiche sopra menzionate. I fattori responsabili della caduta dei capelli sono

vari: malattie del cuoio capelluto, malattie infettive, disordini ormonali, anemie ferro prive, deficit nutritivo, assunzione di farmaci, stress, ecc. È una problematica a cui la ricerca dermatologica è molto attenta. Esami di laboratorio e tecniche strumentali sofisticate sono un valido supporto per valutare le condizioni di salute del cuoio capelluto.

Nuovi farmaci vengono testati senza soluzione di continuità per la cura e la bellezza dei capelli. Recenti studi scientifici hanno dimostrato le potenzialità terapeutiche del Prp (Plasma arricchito di piastrine).

Il mondo della tricologia, in questi ultimi anni, è enormemente cambiato. Il dermatologo necessita sempre più di figure professionali come quella dell'operatore tricologico e del tecnico della microscopia per poter affrontare al meglio ed in maniera esaustiva tutte le problematiche, che ruotano attorno al mondo dei capelli. L'attività, svolta dalla figura del tri-coestetico, abbraccia tutti gli aspetti estetici legati allo stelo ed al cuoio capelluto, mentre il tecnico della microscopia coadiuva il dermatologo, attraverso un'indagine strumentale, per una diagnosi tricologica sempre più mirata.



I fattori responsabili della caduta dei capelli sono vari: malattia del cuoio capelluto, malattie infettive, disordini ormonali, anemie ferroprive, deficit nutritivo, assunzione di farmaci, stress



COME RICONOSCERE IL DISAGIO EMOTIVO NEL BIMBO PICCOLO

Importante la prevenzione in campo psicologico e ruolo fondamentale di medici, infermieri, ostetriche per poterla realizzare.

Anacronistico continuare a scindere mente, corpo ed emotività

Insegnare a medici, infermiere, psicologi, ostetriche, a riconoscere precocemente il disagio emotivo del bambino piccolo: questa la missione della dottoressa Kaija Puura, professore di psichiatria del bambino all'Università di Tampere e Associate Director dell'Associazione Mondiale per la Salute del Bambino. L'incontro è stato organizzato dall'Associazione Il sorriso dei bimbi, coadiuvata da Pediatria on line, a Brescia nella raffinata cornice del Ristorante Carlo Magno. Qui si è svolta una serrata due giorni alla ricerca di un modo, rapido ma efficace, per riconoscere i primi segni di qualche cosa che non va. La professo-

ressa Puura ha abilitato i partecipanti all'utilizzo della "scala di allarme del disagio nel bambino": uno strumento sufficientemente facile per essere utilizzato da medici, ostetriche, infermieri nella pratica di tutti i giorni, ma sofisticato abbastanza per entrare nei meandri dell'emotività in formazione di un piccolo. Teoria, tecnica, ma anche un'occasione per gli operatori della salute per fermarsi a riflettere sull'importanza della prevenzione in campo psicologico e sul ruolo fondamentale di medici, infermieri, ostetriche per poterla realizzare. E su come sia anacronistico continuare a scindere mente, corpo ed emotività oc-

cupandoci di salute. Al lavoro, perciò, operatori seriamente intenzionati ad affermare nella pratica quotidiana il concetto di salute globale e di promozione del benessere. In questa sfida, fatta di professionalità, ma anche di tanto cuore, ancora una volta in campo "Il sorriso dei bimbi", associazione che da anni si occupa della formazione di tecnici e dell'aiuto di genitori nel campo della perinatalità. L'attenzione al "cuore" di salute e benessere ha fatto centro. Internazionalità, sapere, sensibilità e tanta bella passione per lo star bene del piccolo hanno creato una ricetta nuova, che fa proprio venire voglia di continuare così.



COMBATTE IL DOLORE, MIGLIORA IL MOVIMENTO.

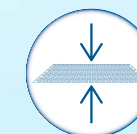
Contro i dolori muscolari e articolari come mal di schiena, torcicollo, stiramenti e contusioni puoi provare i **Cerotti Medicati Itami**.



TRASPIRANTE
E CONFORTEVOLE



AGISCE FINO
A 12 ORE



SOTTILE
E INODORE

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

SNELLENT* GLOBALE BODY-SLIM

RIDUCENTE - TONIFICANTE - SUBLIMANTE

LIERAC crea il suo concentrato snellente*, riducente e sublimante**. Un trattamento a base del complesso Morpho 4D che aiuta ad eliminare le adiposità localizzate e a migliorare l'aspetto della pelle: la silhouette è come rimodellata, i cuscinetti levigati e la pelle visibilmente più bella.

*Uso cosmetico che non comporta perdita di peso - **Test in vitro sul principio attivo

INNOVAZIONE
MORPHING 4D

La mia nuova silhouette
all'orizzonte



LA BELLEZZA NON HA ETÀ
LIERAC
P A R I S