CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

TEO ZENICO
CURARE
LA PROSTATA

L'altra metà della cura

LA FONDAZIONE
MARATONA ALZHEIMER

Allo specchio

CERVELLO
POPCORN

Dimmi cosa mangi

GLI ALIMENTI
ANTIOSSIDANTI



Benessere consapevole

PARLIAMO DI PREVENZIONE AL MASCHILE
DALL'INFANZIA ALL'ETÀ ADULTA.

OTT / NOV 2024
#14

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

Libera il naso chiuso

- LIBERA IL NASO CHIUSO **DI GIORNO E DI NOTTE***
- **AZIONE RAPIDA** E PROLUNGATA
- ANCHE IN CASO DI **SINUSITE**

FARMACO SENZA OBBLIGO DI RICETTA





Rinazina

*1-2 nebulizzazioni in ciascuna narice, 2-3 volte al giorno

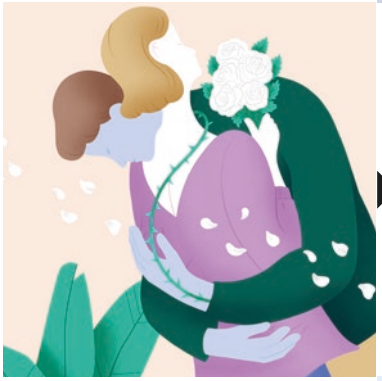
È un medicinale a base di Nafazolina. Indicato per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 05/06/2023. Marchi Haleon o sue licenzianti. © 2023 Haleon e sue licenzianti. PM-IT-RIN-23-00007.

INDICE



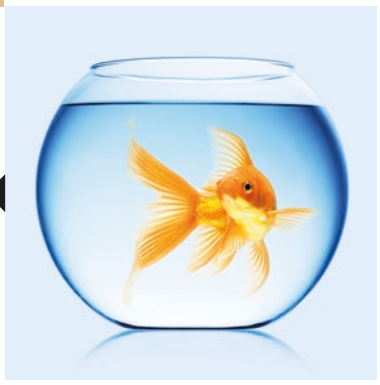
06

COVER STORY
TEO ZENICO
Curare la prostata



18

FOCUS
Pensavo fosse amore



60

ANIMALI A CHI?
Uscire dalla bolla

5 EDITORIALE
Benessere consapevole

6 COVER STORY
Curare la prostata

12 MEGLIO PREVENIRE
Pensarci da giovani

18 FOCUS
Pensavo fosse amore

24 SALUTE TECH
Fattore Montalcini

28 L'ALTRA METÀ DELLA CURA
Oltre la memoria

38 SALUTE SENZA ETÀ
Quando i nervi saltano

44 DIMMI COSA MANGI
Salute inossidabile

50 ALLO SPECCHIO
Cervello popcorn

56 MUOVIAMOCI!
Il potere di un passo

60 ANIMALI A CHI?
Uscire dalla bolla

64 METTITI IN GIOCO
Sai tenere i nervi saldi?
Scoprilo con il nostro test

66 COSA C'È DI VERO
Le domande e i dubbi
sulla salute maschile

Ottobre - Novembre 2024
Anno III - 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
Arianna Fadda, Ilaria Liberti,
Sara Mazzotti, Maria Neri

Fotografie
Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici
Daniela Biserni, Luca Ceredi,
Roberta Gunelli, Marco Longoni,
Andrea Spada

Stampa
Pigini Group
Via Brecce, 96
60025 Loreto (AN)

Ogni giorno ha la sua D



...anche il sabato!

30 caramelle - 13,00 Euro
In farmacia

D3Base Junior

è l'integratore alimentare di vitamina D_3 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



WWW.D3BASEJUNIOR.IT

Leggere attentamente le avvertenze



Cari lettori,

cominciamo un nuovo ciclo della nostra rivista con un numero che vale doppio e che ha come filo conduttore quello della **consapevolezza**. La possibilità di stare bene dipende dalle nostre scelte consapevoli e dalla nostra capacità di prenderci cura di noi stessi nel modo più adeguato. A questo proposito parleremo di **salute al maschile**. A differenza delle donne, che si sottopongono prima e più spesso ad esami e screening, gli uomini tendono a **sottovalutare** l'aspetto della prevenzione. Ed è qui che una maggiore consapevolezza dei propri "punti deboli" – dall'infertilità ai problemi della prostata, alla gestione delle proprie emozioni – può aiutare a vivere più sani e più a lungo. Sempre a proposito di consapevolezza parleremo della **salute dei nervi** e del sistema nervoso, che ci permette di percepire il nostro corpo e gli stimoli esterni.
Apriamo dunque questo numero con l'intervista di copertina dedicata a **Teo Zenico**, urologo di lungo corso che ci spiega come mantenere sana la **prostata** e quali sono i controlli da fare, specialmente **dopo i 50 anni**.
In "Meglio prevenire", con l'aiuto di Roberta Gunelli, primaria di Urologia dell'ospedale Morgagni Pierantoni di Forlì, passiamo in rassegna le **malattie andrologiche** che possono insorgere fin dall'**infanzia** e dall'**adolescenza**.
Parliamo poi di uomini e di **emozioni** e di come l'incapacità di gestirle possa portare a **comportamenti violenti**, in particolare in un contesto culturale che li spinge a sentirsi predominanti nei rapporti di coppia.

La possibilità di stare bene dipende dalle nostre scelte consapevoli e dalla nostra capacità di prenderci cura di noi stessi.

Nella rubrica "Salute tech" ci immergiamo nei meccanismi del sistema nervoso ripercorrendo le tappe della scoperta del "fattore di crescita nervoso" di **Rita Levi Montalcini**: a distanza di 70 anni l'**NGF** è la base di **nuovi farmaci** per le patologie degli occhi e del cervello.
"L'altra metà della cura" è la nuova rubrica dedicata alle **associazioni dei pazienti** che lavorano per una maggiore consapevolezza degli effetti di alcune malattie, offrendo strumenti di cura complementari a quelli medici. In questo numero conosciamo la **Fondazione Maratona Alzheimer**.
In "Salute senza età" parliamo di **neuropatie periferiche** e delle possibili soluzioni.
In "Dimmi cosa mangi" scopriamo quali sono i cibi autunnali più ricchi di **antiossidanti**.
Parliamo poi di "*cervello popcorn*" nella rubrica "Allo specchio", per capire l'effetto che le continue **notifiche dei cellulari** hanno sul nostro livello di attenzione. Rimettiamo i piedi per terra con "Muoviamoci!" per percorrere almeno **8000 passi** al giorno: lo sapevate che camminare toglie anche l'ansia? Usciamo poi dalla bolla per scoprire le qualità nascoste dei **pesci rossi** e vi sottoponiamo il **test** per capire quanto sapete tenere i **nervi saldi**. Chiudiamo con la rubrica "Cosa c'è di vero" per rispondere ad altre domande sulla salute maschile.

Buona lettura a tutti.

***Stefano Scozzoli**, Direttore responsabile*



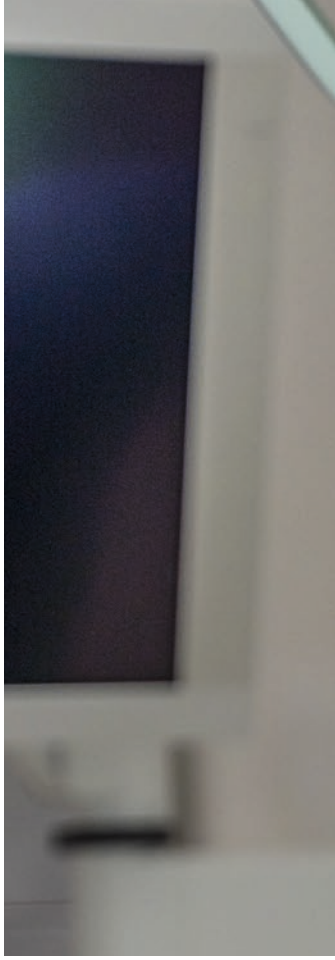
Curare la prostata

Spesso gli uomini hanno difficoltà a prendersi cura della propria salute e a fare per tempo i passi necessari per una buona prevenzione. È il caso degli esami per i problemi della prostata che possono insorgere specialmente dopo i 50 anni. Ne parliamo con Teo Zenico, urologo di lungo corso.

DI ROBERTA INVIDIA | PH ANDREA BONAVITA

Novembre è il mese della prevenzione maschile, noto con il nome di Movember. Un'iniziativa globale nata con una funzione specifica: aumentare la **consapevolezza** degli uomini sulla necessità di superare le resistenze **culturali** che li portano a trascurare la propria salute, rivolgendosi al medico solo quando i problemi sono già evidenti.
La prevenzione è importante a tutte le età, ma lo è in particolare dopo i 50 anni, una fase della vita in cui **sottovalutare** i rischi non è più consigliabile, come nel caso delle patologie della prostata.
Con il passare degli anni la prostata tende ad aumentare di **volume** e può causare disturbi di diverso tipo come l'adenoma della prostata anche conosciuto come **ipertrofia prostatica benigna**.
Il tumore alla prostata, in particolare, è il tumore più **frequente** negli uomini e ha la stessa incidenza del tumore al seno nelle donne.
Secondo la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, circa il 53% degli uomini teme di ammalarsi ma solo 1 su 4 si sottopone a regolari esami di controllo e la maggior parte ha una scarsa **conoscenza** della funzione di questa ghiandola e di come mantenerla in salute.
Che esami fare allora? A cosa stare attenti? Ne parliamo con il dottor **Teo Zenico**, già direttore dell'U.O. di Urologia dell'ospedale di Forlì e oggi urologo di Ospedali Privati Forlì.





01 DOTTOR ZENICO, CHE COS'È E A COSA SERVE LA PROSTATA?

LA PROSTATA È UN ORGANO MASCHILE POSTO TRA LA VESCICA E L'URETRA E DIETRO IL RETTO. IN GIOVANE ETÀ ARRICCHISCE IL LIQUIDO SEMINALE, CONTRIBUENDO A PRESERVARE LA VITALITÀ DEGLI SPERMATOZOI UNA VOLTA USCITI DAL TESTICOLO. NEL TEMPO, IL CALO DEGLI **ORMONI** E I **PROCESSI INFIAMMATORI** NE FANNO AUMENTARE LA DIMENSIONE, CAUSANDO PATOLOGIE **BENIGNE**, COME L'ADENOMA DELLA PROSTATA, O **MALIGNE**, COME IL TUMORE. SI CALCOLA CHE QUESTA GHIANDOLA CONTINUI A CRESCERE DAI 40 ANNI IN SU E CHE A 70 ANNI **UN UOMO SU DUE** ABBIA UNA QUALCHE FORMA DI PATOLOGIA AD ESSA COLLEGATA.

02 QUALI SONO I SINTOMI PIÙ COMUNI?

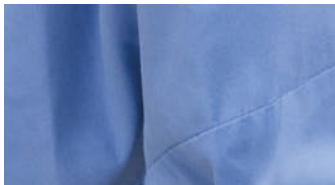
Nel caso di adenoma, ovvero di un aumento volumetrico della prostata, si può avere una **ostruzione** dell'uretra che non permette un normale flusso dell'urina. Quindi si possono avere problemi a **svuotare** completamente la vescica con rischio di **infezioni**, bruciore, bisogno improvviso di urinare e anche anomalie nel **flusso**. Ci sono poi disturbi **irritativi** in cui non c'è ostruzione, ma comunque c'è uno stimolo continuo a fare la pipì, anche di notte.

03 CHE TIPO DI ESAMI BISOGNA FARE IN QUESTI CASI?

In generale, gli esami di base comprendono il dosaggio del **PSA**, una **ecografia addominale** e una **esplorazione rettale**, fondamentale per capire la dimensione della prostata.
A queste si aggiungono, per la patologia ostruttiva, la valutazione del **residuo post minzione** (cioè quanta pipì resta nella vescica) e la **flussometria**, che valuta il flusso della minzione.

04 COS'È IL PSA E PERCHÉ È IMPORTANTE?

Si misura attraverso le analisi del sangue ed è un **indicatore** molto importante della **salute** della prostata, ma bisogna specificare che da solo **non basta** a fare delle diagnosi. Non sempre, infatti, un valore alterato di PSA è un indice di malattia perché il suo livello può essere influenzato da tante cose come l'**attività sportiva**, l'attività **sessuale** o anche la presenza di **infiammazioni**.
Alle analisi bisogna necessariamente associare altri esami, in primis l'esplorazione rettale.
Per una diagnosi di tumore della prostata poi bisogna considerare il rapporto tra **PSA libero** e **PSA totale** e anche la velocità del PSA, ovvero di quanto aumenta annualmente.





05 SE NE SENTE PARLARE MENO, MA IL TUMORE DELLA PROSTATA HA LA STESSA INCIDENZA DEL TUMORE AL SENO NELLE DONNE...

Ogni anno ci sono circa 40.000 nuove diagnosi che si avvicinano molto a quelle di tumore al seno. È un tumore **silenzioso** e per questo la prevenzione è molto importante. Certo, oggi siamo in grado di **diagnosticare** questa patologia molto prima e molto di più. Ad esempio, la **risonanza magnetica multiparametrica** consente di individuare le zone potenzialmente malate con una attendibilità molto più alta rispetto all'ecografia transrettale di cui disponevamo in passato. Con la metodica **fusion** siamo anche in grado di fare **biopsie** mirate solo sui tessuti sospetti, a differenza di quanto avveniva con la metodica **random**, che necessitava di molti prelievi, di fatto "alla cieca".

06 C'È UN RAPPORTO STRETTO TRA INTESTINO E PROSTATA...

Sì, tutto ciò che irrita l'intestino, e il **colon** in particolare, ha il potere di **irritare** anche la prostata. Quindi se ci sono dei problemi di questo tipo è necessario agire sull'**alimentazione** eliminando alcol, pepe, insaccati, caffè.

MOMENTACT

spegne il mal di testa forte



Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 12/03/2024.

Angelini Pharma

07 QUALI ALTRE ABITUDINI PRESERVANO LA SALUTE DELLA PROSTATA?

Camminare fa molto bene perché massaggia la prostata, come anche avere una sana **attività sessuale** e mangiare alimenti ricchi di **fitoestrogeni**, come la soia. Per ridurre l'irritazione si possono assumere integratori a base di estratti vegetali come **Serenoa Reperens**, **Ortica** o **Pigeo Africano**. Se c'è un fatto ostruttivo si possono assumere dei farmaci **alfa-litici** che permettono di svuotare meglio la vescica e ridurre la frequenza delle minzioni. A partire dai 50 anni, dai 45 se ci sono casi di tumore alla prostata in famiglia, **la regola principale è fare dosaggi del PSA e farsi visitare annualmente**.

08 A CHI BISOGNA RIVOLGERSI E CHE DIFFERENZA C'È TRA ANDROLOGO E UROLOGO?

Al medico di base oppure all'urologo.
La differenza tra le due specialità è che l'andrologo si occupa della **fertilità** maschile e delle problematiche sessuali, mentre l'urologo ha un **focus più ampio** occupandosi di organi genitali, ma anche di reni, vescica e uretra.

09 QUANDO SI INTERVIENE PER L'ADENOMA?

Quando l'ostruzione è tale da non rendere più gestibili i sintomi. Se la prostata è troppo grande si fa un intervento a cielo aperto con l'**asportazione** dell'adenoma, oppure si può fare una **resezione** transuretrale per ridurne le dimensioni. Oggi si utilizzano molto i **laser** a Holmio, Tullio o Green Light che permettono una minore degenza ospedaliera e possono essere utilizzati anche nei pazienti che usano farmaci antiaggreganti. Ci sono anche **farmaci** in grado di ridurre le dimensioni della prostata, che però possono avere **effetti collaterali** che si ripercuotono sulla sfera sessuale.



Chi è Teo Zenico

Teo Zenico vanta al suo attivo oltre **10.000 interventi**. Nel corso degli anni, ha ricoperto incarichi di rilievo all'interno della **Società italiana di Andrologia** e ha organizzato diverse iniziative di **sensibilizzazione** e prevenzione rivolte ai ragazzi negli istituti scolastici del territorio forlivese. È autore di oltre 200 pubblicazioni in ambito nazionale e internazionale.

10 QUALI SONO LE NOVITÀ NEI TRATTAMENTI CHIRURGICI?

La novità è il trattamento chirurgico mininvasivo che si chiama **Rezum** e consiste nel praticare nella prostata dei **microfori** nei quali iniettare acqua calda a 101 gradi. Questo trattamento porta a un calo significativo del volume della prostata nel giro di uno - tre mesi con il vantaggio di **preservare** sia l'erezione che l'eiaculazione, che di rado vengono preservate con altre metodiche. È particolarmente indicata per i pazienti più giovani con patologia benigna ostruttiva. Ma la prima cosa da fare è sempre la prevenzione.

Pensarci da *giovani*

Scoprire di avere problemi andrologici o di fertilità può essere una doccia fredda, ma diverse patologie hanno origine durante l'infanzia e l'adolescenza.
Per questo è molto importante prevedere dei controlli mirati, in particolare, durante quella fascia d'età delicata che va dai 14 ai 20 anni.

DI MARIA NERI

La prevenzione nei maschi? Tanto importante quanto **trascurata**.
Mentre per le giovani donne è un'abitudine ricorrere al ginecologo, oggi sono pochissimi i genitori che prendono un appuntamento da un **andrologo** per il proprio figlio maschio. Risultato: meno del 5% dei ragazzi si fa **visitare** prima dei vent'anni, anche se il 30-40% ha un problema per cui sarebbe utile intervenire tempestivamente per non compromettere una futura **paternità**, una buona **vita sessuale** e per evitare un potenziale **rischio oncologico**.
È accertato infatti che numerose malattie andrologiche dell'età adulta, come l'infertilità, l'ipogonadismo (la ridotta attività funzionale dei testicoli) e il tumore del testicolo, hanno origine durante l'**infanzia** e nel corso della **pubertà**, quando sarebbero più facilmente curabili. La Società Andrologica Italiana ha già lanciato l'allarme da tempo, perché negli ultimi trent'anni l'infertilità maschile è **raddoppiata** e oggi un uomo su tre risulta affetto da problematiche andrologiche o sessuali. Un buon motivo per **sensibilizzare** le famiglie a pensarci subito e a programmare, anche per i figli maschi, tutti i controlli del caso.



CON LA CONSULENZA DI
ROBERTA GUNELLI
Direttrice Urologia ospedale Morgagni Pierantoni Forlì

Meno del 5% dei ragazzi ha fatto un controllo prima dei 20 anni, sebbene per molti problemi sia utile intervenire il prima possibile.





FLOMAX

E IL MAL DI GOLA PUÒ USCIRE DI SCENA



FLOMAX
350 mg granulato

Antinfiammatorio indicato per il mal di gola, con e senza febbre

CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA

PUOI PROVARE ANCHE **FLOMAX GOLA SPRAY**
Antinfiammatorio per il dolore e l'irritazione della gola

Chiesi

FARMACO SENZA OBBLIGO DI RICETTA

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

Flomax Gola 0,25% spray per mucosa orale, farmaco senza obbligo di ricetta. È un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Aut.Min. Sal. 30/07/2024



La visita di leva era uno screening a tappeto. Oggi è centrale il ruolo del medico di base.

IL PASSAGGIO CRUCIALE DAL PEDIATRA AL MEDICO DI BASE

Generalmente l'età **cruciale** è intorno ai 14 anni, quando avviene il passaggio dal **pediatra** al **medico di famiglia**. Un momento importante in cui è bene tenere alta la guardia, perché l'abolizione della visita di **leva**, nel 2005, ha di fatto eliminato l'unica forma di **screening** su vasta scala delle maggiori patologie andrologiche della popolazione giovanile. Per questo, i **controlli** sono più che mai utili in adolescenza, così come lo sono in tutte le fasi della vita. Attenzione va posta poi allo **stile di vita**: abitudini poco salutari che iniziano durante l'infanzia e l'adolescenza e si protraggono in età adulta possono costare care. Un regime alimentare non equilibrato e la **sedentarietà**, soprattutto se portano a sovrappeso e ad alterazioni metaboliche, sono fortemente correlati alla salute dell'apparato riproduttivo. Senza contare che il peggioramento della qualità del liquido seminale nelle popolazioni dei Paesi industrializzati è legato all'**inquinamento** ambientale.

DAL VARICOCELE IN POI, I SEGNALI DA NOTARE

Tra le malattie più frequenti c'è il **varicocele**, una dilatazione delle vene del testicolo, di solito il sinistro, che può avere effetti sulla fertilità. Si manifesta tra gli 11 e i 16 anni e molto spesso è **asintomatico**, per questo i controlli precoci sono fondamentali.
La **fimosi**, invece, è il restringimento del prepuzio che non consente una corretta igiene e può portare a infezioni oltre a rendere difficile l'attività sessuale. Si tratta chirurgicamente con la **circoncisione**.
Un dolore acuto e improvviso, persistente o intermittente, che può irradiarsi a partire dal basso addome fino allo scroto, così come l'aumento di volume del testicolo, possono essere il sintomo di una **torsione testicolare**. Una condizione che si manifesta con più frequenza tra i 12 e i 18 anni e che, se non trattata entro sei ore, con detorsione manuale o con un trattamento chirurgico in **urgenza**, può portare alla perdita del testicolo.

L'AUTOPALPAZIONE, LO STOP CHE SALVA

Cambiamenti nella dimensione o nella consistenza del testicolo, con una sensazione di pesantezza e ancor più la presenza di noduli palpabili, spesso senza dolore, possono essere la spia di un **carcinoma**, il tumore solido più diffuso nei maschi dai 15 ai 35 anni di età. L'incidenza è da 2,5 a 20 volte maggiore nei pazienti con **criptorchidismo**: la mancata discesa dei testicoli a livello scrotale. Il tumore del testicolo è tra i più **curabili** se diagnosticato precocemente, con percentuali di guarigione oltre il 90%. Fondamentale è la diffusione della pratica della autopalpazione che, come nel caso della palpazione della mammella per le ragazze, permette una precoce individuazione di **noduli** sospetti.

microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

Con tecnologia

GENTLE+

per una misurazione
più delicata
e confortevole



AUTOMATIC EASY

Misuratore di PRESSIONE
semplice, preciso ed affidabile

garanzia
5 anni

Tieni sotto controllo la tua pressione arteriosa!



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

Maggiori info

www.microlife.it



IL CONSUMO DI DROGA E L'ABUSO DI ALCOL AUMENTANO LE DIFFICOLTÀ DI CONCEPIMENTO E LE DISFUNZIONI SESSUALI IN ETÀ ADULTA.

DROGA, ALCOL E ANABOLIZZANTI, LE STRADE DA EVITARE

Gli adolescenti sono anche tra le categorie più a rischio di contrarre **infezioni sessualmente trasmissibili** (IST), dalla sifilide alla gonorrea, all'herpes genitale, fino all'epatite virale, alle infezioni da Papillomavirus e HIV. Generalmente curabili, queste infezioni sono in continuo aumento a causa della tendenza ad avere rapporti sessuali **non protetti**.
Problemi sessuali arrivano anche dall'uso di **droghe**, compresa la cannabis. Lo stesso vale per l'**alcol** che, come le droghe, aumenta le difficoltà di concepimento e anche le **disfunzioni** sessuali, dalla riduzione del desiderio all'impotenza.
Pure l'assunzione prolungata di **anabolizzanti**, diffusa tra chi pratica sport, può dare luogo a una serie di problemi sessuali, dall'eccesso di libido alla sterilità, dalla riduzione del liquido seminale all'impotenza. La disfunzione erettile è poi molto frequente tra gli assuntori di sostanze **dopanti**.
Una vita sana da tutti i punti di vista aiuta dunque a preservare la propria salute, anche quella sessuale.

Anche anabolizzanti e dopanti hanno effetti deleteri sulla salute in generale e in particolare su quella sessuale.

Il percorso dei controlli

NEONATI

Subito dopo la nascita, un primo controllo è utile per escludere la presenza di eventuali **anomalie** congenite.

PRIMA INFANZIA

Dai 3 ai 5 anni, il pediatra è la figura principale per controllare il corretto **sviluppo** degli organi genitali.

PUBERTÀ

Tra i 12 e i 20 anni, una visita andrologica è utile per valutare la **maturazione** sessuale e lo sviluppo genitale.

ADULTI

Tra i 35 e i 40 anni, è importante fare una buona **prevenzione** dei fattori di rischio per le disfunzioni sessuali (ipertensione, ipercolesterolemia, obesità, diabete).

DAI 50 IN POI

Dai 50 anni, i controlli aiutano nella **diagnosi precoce** del tumore alla prostata. Già dai 45 anni, in caso di familiarità con il problema.

Pensavo fosse *amore*

Gli uomini che maltrattano e a volte uccidono le proprie compagne, mogli o ex sono spesso persone come tante, senza problemi apparenti. Che cosa scatta nella loro mente? Secondo gli esperti c'è un mix pericoloso che unisce l'incapacità di fondo di gestire le proprie emozioni con una cultura che spinge gli uomini a sentirsi la parte dominante della coppia.

DI ILARIA LIBERTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Nel 2023, in Italia, sono state 13.793 le **richieste di intervento** alla Polizia di Stato per episodi di violenza domestica – circa l'11% in più rispetto a quelle pervenute nel 2022. Nel 61,5% dei casi l'aggressore era il partner (marito, fidanzato, convivente) o l'ex. Sebbene ogni storia sia una storia a sé, la verità è che esiste qualcosa che le accomuna tutte: la **cultura patriarcale**, oggi più che mai al centro di dibattiti in tutto il mondo e prima responsabile della violenza di genere. Si parla di quest'ultima per riferirsi a un particolare tipo di **violenza** che ha manifestazioni sia fisiche che verbali, generate dalla convinzione che, all'interno di un rapporto, spetti all'uomo, solo per il fatto di essere uomo, il **potere** di decidere della propria compagna. Una cultura che parla di "sesso forte", di un uomo che deve essere sempre al **comando**, favorendo così in maniera implicita il ricorso a mezzi estremi pur di ripristinare, se minacciato, questo apparente equilibrio che con l'**equilibrio** ha ben poco a che fare e con l'amore, ancora meno.



CON LA CONSULENZA DI
ANDREA SPADA
Psicologo esperto nel trattamento di uomini maltrattanti e sex-offender

La violenza di genere nasce dalla convinzione che all'interno di un rapporto spetti all'uomo il potere di decidere sulla vita della propria compagna.





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



soffio cube

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

3 ANNI garanzia

E C'È DI PIÙ!

con Rinowash scopri l'APP dedicata **RinoAPP**



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

Air Liquide HEALTHCARE

Autorizzazione Ministeriale del 12/08/2022

MASCHI CONTRO FEMMINE FIN DA BAMBINI

Basta fermarsi un attimo e ripercorrere gli insegnamenti a cui si assiste da bambini: se piangere è "**da femminucce**" e urlare in pubblico è "**da maschiaccio**", non sorprende che gli adulti di oggi siano cresciuti con un **ideale** di uomo e di donna ben preciso e circoscritto alle logiche del patriarcato. Seguendo questo modello, ai ragazzi viene insegnato che hanno il dovere di **proteggere** le ragazze, talvolta anche da sé stesse e da ciò che desiderano. Alle ragazze, vengono invece fatte **pressioni** sul modo in cui è opportuno vestire e su come devono comportarsi, con un metro di giudizio che quasi sempre è la reazione (compiaciuta o contrariata) del sesso opposto. Ecco, è questo immaginario ad alimentare una dinamica di potere **poco sana** in cui le donne pensano che sia loro compito compiacere l'uomo che hanno accanto e gli uomini finiscono per scambiare impulsi **possessivi** nei confronti della propria compagna per atti d'amore.



ANALFABETI EMOZIONALI

Di pari passo con l'aspetto culturale va l'aspetto della gestione delle **emozioni**. Spesso, agli uomini violenti viene accostata la condizione dell'analfabetismo emozionale, espressione coniata dallo psicologo John Nemiah e dallo psichiatra Peter Sifneos per descrivere chi non è in grado di **interpretare** ed **esprimere** le proprie emozioni. Proprio come accade per il più conosciuto **analfabetismo funzionale** – in cui non si è in grado di applicare nel modo corretto le proprie capacità di lettura, scrittura e calcolo nelle azioni della propria quotidianità – le persone che ne sono interessate, non saprebbero tradurre in parole quello che sentono, essendo quindi costrette a processare le proprie emozioni direttamente con le **azioni**.



LA CULTURA DEL POSSESSO NELLA COPPIA

Scendendo nel pratico, non è necessario arrivare ai femminicidi per parlare di **violenza** all'interno della coppia. Secondo lo studio IPSAD (Italian Population Survey on Alcohol and Other Drugs), condotto dal CNR nel 2022, in Italia oltre 2 milioni e mezzo di donne tra i 18 e gli 84 anni hanno riferito di aver subito violenza psicologica da parte del partner che si è concretizzata con atti di **controllo** e **denigrazione**. Dall'ispezionare in modo ossessivo come lei spende i suoi **soldi**, allo spingere affinché lasci il **lavoro**, al divieto di frequentare le sue **amicizie**: sono queste tutte forme di violenza che nascondono la volontà dell'uomo di impedire che la propria metà possa sentirsi autonoma e, in ultima istanza, che possa rischiare di lasciarlo.

Il controllo dei soldi, del lavoro, delle amicizie nasce della volontà di possesso.

Con CORYFIN puoi spegnere



Chiedi maggiori informazioni al tuo farmacista di fiducia

I falsi miti sulla violenza maschile

SONO VIOLENTI PERCHÉ HANNO SUBITO VIOLENZA

Anche se esistono casi in cui gli adulti violenti e manipolatori hanno "**assorbito**" i comportamenti dei genitori, questa non è mai la regola.

SI COMPORTANO COSÌ PERCHÉ SONO DISTURBATI

Nonostante esistano patologie in grado di **accentuare** alcuni tratti che vanno dal violento al paranoico, gli uomini che commettono violenza di genere sono a tutti gli effetti persone **sane** mentalmente che però non sono in grado di gestire i rapporti con l'altro sesso.

LA VIOLENZA È GENERATA DA UN RAPTUS

Il raptus **non esiste**.
Tutte le persone sono dotate di strutture neurali che permettono loro di **filtrare** gli impulsi, anche quelli violenti e questo rende qualsiasi tipo di manifestazione aggressiva sempre una **scelta**.

SOLO ALCUNI SOGGETTI HANNO TENDENZE VIOLENTE

La violenza è **democratica** e può presentarsi in **qualsiasi categoria** di soggetto: dalle persone meno istruite a quelle con un'ottima istruzione. Da quelle con una carriera di successo a quelle in difficoltà economica.



Se un uomo è capace di mettersi in discussione e di gestire le proprie emozioni saprà creare relazioni equilibrate.

NON TUTTI GLI UOMINI LO FANNO, MA NESSUNO È IMMUNE

Gli autori delle violenze, fisiche o psicologiche, non sono sempre persone con disagi evidenti e conclamati, ma spesso sono persone "**normali**", con vite e lavori normali, anche di responsabilità e prestigio. Questo accade proprio perché a nutrire le dinamiche patriarcali contribuisce anche una **immaturità di fondo** nel gestire relazioni e sentimenti, che fa propri quei valori di dominio e se ne fa scudo. Quello che può discriminare un uomo violento e manipolatore da uno che sa gestire il conflitto, è il modo in cui, da bambini, è stato insegnato loro a elaborare le emozioni. Se un adulto è stato educato a **mettersi in discussione** e a ritrovare dentro di sé le cause del suo possibile disagio, esercitando il proprio **autocontrollo**, allora con grande probabilità la sua relazione sarà priva di qualsiasi bisogno di supremazia e affermazione.
Ed è anche il percorso da fare per ristabilire un equilibrio di **rispetto** e di **amore**, stavolta vero, con la propria partner.

Fattore Montalcini

Un viaggio tra le applicazioni mediche del "fattore di crescita nervoso", la molecola scoperta da Rita Levi Montalcini negli anni '50 oggi utilizzata per la cura delle patologie oftalmiche e molto promettente anche nella cura delle malattie come Alzheimer e Parkinson.

DI ROBERTA INVIDIA

Nel 1951, nei laboratori della Washington University, nel Missouri, Rita Levi Montalcini fece una scoperta capace di **rivoluzionare** la conoscenza dei meccanismi che stanno alla base del funzionamento del sistema nervoso. Insieme al biochimico Stanley Cohen, scoprì l'esistenza del "fattore di crescita nervoso" (Nerve Growth Factor, NGF), la prima molecola individuata della famiglia delle **neurotrofine**, che ha un ruolo cruciale nella crescita, differenziazione e sopravvivenza dei neuroni. La scoperta dell'NGF, che valse ai due scienziati il Premio Nobel per la Medicina nel 1986, rappresenta un esempio emblematico di come la **ricerca di base** possa aprire la strada a nuove **terapie**, anche a distanza di molti anni dalle prime intuizioni. Grazie alle tecnologie sempre più avanzate, la sperimentazione sull'NGF e sulle altre neurotrofine ha infatti subito **un'accelerazione** che potrebbe portare nei prossimi anni a nuovi farmaci destinanti al trattamento di diverse patologie.
Nei mesi scorsi, a Roma, un maxi convegno con i principali ricercatori provenienti da tutto il mondo ha fatto il punto sulle terapie allo studio per le malattie degli occhi e per quelle **neurodegenerative**, come Alzheimer e Parkinson.




WF10X/20



PROMOPHARMA®

ANNI '50: UNA SCOPERTA ILLUMINANTE

Negli anni '40 del Novecento gli studi sugli embrioni si erano concentrati su una questione: capire come avveniva l'innervamento dei tessuti periferici. Rita Levi Montalcini, osservando gli embrioni di pollo, si accorse che la crescita delle **fibre nervose** era innescata da una sostanza che, legandosi ai recettori presenti sulle membrane cellulari, permetteva ai neuroni di **svilupparsi** e di **sopravvivere** anche in fase adulta.
Era la scoperta di quello che poi è diventato famoso come "fattore di crescita nervoso", il primo individuato nella famiglia delle neurotrofine, così dette per la loro capacità di **stimolare** la vita - o la morte - delle cellule nervose. Gli ulteriori studi della famosa scienziata hanno dimostrato che l'NGF ha un ruolo attivo anche nel **sistema endocrino** e in quello **immunitario** aumentando le cellule di difesa dell'organismo e contribuendo alla formazione della memoria immunitaria.



← Rita Levi Montalcini e la struttura della molecola NGF.

ANNI 2000: IL PRIMO FARMACO DOPO QUASI 70 ANNI

Una molecola così importante per il funzionamento dell'intero organismo umano non poteva che essere studiata per capire come utilizzarla nella **cura** delle diverse patologie. Dopo decenni da quei primi esperimenti, nel 2017, è stato approvato il primo **farmaco** a base di NGF: un collirio per il trattamento della cheratite neurotrofica, una rara patologia della cornea dovuta alla compromissione del **nervo trigemino**, con il quale, in Italia, sono stati già trattati oltre 10.000 pazienti. Il campo di applicazione delle neurotrofine, però, potrebbe ben presto allargarsi al trattamento di malattie come l'Alzheimer e il Parkinson. Numerose ricerche hanno evidenziato come le malattie degenerative, fra le quali appunto le demenze senili, siano provocate dalla **carenza** di una o più neurotrofine che portano alla morte dei neuroni. Le sperimentazioni precliniche (quindi non ancora su esseri umani) mirano a dimostrare come l'NGF può avere un ruolo **neuroprotettivo** su queste cellule, in particolare sui neuroni **colinergici** la cui degradazione ha un ruolo nella malattia.

IL FUTURO E LA VERSIONE INGEGNERIZZATA DELL'NGF

Fino ad oggi, uno dei maggiori ostacoli all'uso dell'NGF come farmaco è stato rappresentato dal suo principale effetto collaterale: il **dolore**.
Di recente, la Fondazione EBRI, creata dalla stessa Levi Montalcini nel 2002, ha sviluppato una variante dell'NGF, chiamata *painless* NGF, già utilizzata in alcune sperimentazioni cliniche.
Osservando una rara malattia genetica caratterizzata dall'**insensibilità** congenita al dolore, gli scienziati hanno identificato la **mutazione** nel gene dell'NGF che causa questa insensibilità e l'hanno utilizzata per **ingegnerizzare** una nuova molecola che ha lo stesso effetto neuroprotettivo dell'NGF prodotto dall'organismo, ma senza dolore.
Nella sua versione moderna, l'NGF potrebbe in futuro trovare **applicazione** anche nelle anomalie neurosensoriali corneali, nelle malattie della retina, nelle neuropatie ottiche, nei danni cerebrali traumatici e nella rigenerazione delle cellule nervose.
Una storia di 70 anni fa, appena iniziata.

Oltre la memoria

La Fondazione Maratona Alzheimer è nata per rivendicare la specificità della cura dei malati di demenze, tra cui l'Alzheimer. Il suo obiettivo? Sensibilizzare sull'importanza di guardare alla persona nella sua interezza, salvaguardando quegli aspetti che la rendono unica, nonostante la malattia.

DI ILARIA LIBERTI

Diffondere una nuova – e reale – consapevolezza sulle varie forme di demenza, affiancando le persone che ne soffrono non solo in qualità di pazienti, ma di individui, con un **vissuto** da preservare in quanto parte integrante della terapia. È questo il traguardo e, allo stesso tempo, il punto di partenza che, nel **2020**, ha dato lo slancio per la costituzione della **Fondazione Maratona Alzheimer**, un'associazione composta da un comitato scientifico, 13 fondatori, 4 sostenitori e diversi volontari, nata per rivendicare la **specificità della cura** dei malati di demenza, tra cui l'Alzheimer. Giovane di diritto, ma con un'esperienza pluriennale di fatto (grazie al trascorso accademico e lavorativo dei suoi partecipanti), la Fondazione – con sede a Mercato Saraceno in provincia di Forlì-Cesena – si fonda su quattro pilastri: **diritti**, **cura**, **prevenzione** e **ricerca**. Sono questi i baluardi che ispirano tutte le iniziative promosse, tra cui il Caffè Alzheimer Diffuso – momenti di incontro psicosociali condotti da esperti, che coinvolgono volontari, pazienti e familiari – e la maratona annuale che, come afferma il presidente della Fondazione, Stefano Montalti, "simboleggia la nostra personale corsa verso un futuro migliore sia per le persone affette da demenza che per le loro famiglie".





PROFAR®
PROFESSIONE FARMACIA



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.

PROFAR®
PROFESSIONE FARMACIA

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



IL CAFFÈ ALZHEIMER DIFFUSO È UNA INIZIATIVA PENSATA PER OFFRIRE SERVIZI E CREARE RETI TRA I MALATI E LE LORO FAMIGLIE.

PRESERVARE LA PROPRIA IDENTITÀ NONOSTANTE L'ALZHEIMER

Se è vero che le demenze influiscono su uno degli elementi più importanti dell'identità del singolo e cioè, quella di ricordare il proprio trascorso, la Fondazione Maratona Alzheimer vuole mettere l'accento – in tutto ciò che fa – sul fatto che la memoria (o la sua perdita) non è da sola capace di scalfire la **personalità** di un individuo. Per questo, nel trattamento di tutte le demenze, la Fondazione si impegna a rivendicare il diritto a un modello di cura **personalizzata** che contempli tutte le necessità della persona malata. Il che si traduce, da un lato, nel mettere in atto interventi di **raccordo** tra le diverse figure necessarie a trattare la patologia – medici di famiglia, infermieri, specialisti e riabilitatori – che, in assenza di percorsi strutturati, rischiano di agire a **compartimenti stagni**; dall'altro nel sensibilizzare sull'importanza di guardare alla persona nella sua interezza, salvaguardando quegli aspetti che la rendono **unica** nonostante la malattia: passioni, desideri e relazioni sociali.

FARE RETE E CONDIVIDERE PER USCIRE DALL'ISOLAMENTO

Il progetto "**Caffè Alzheimer Diffuso**" è nato proprio per promuovere una nuova cultura della malattia incoraggiando le reti sociali tra le persone affette da demenze e le rispettive famiglie, per permettere loro di **coltivare** tutti quegli aspetti del sé che dalla malattia non vengono annientati.
Nel concreto, si tratta di una serie di incontri periodici promossi dalla Fondazione in collaborazione con l'Associazione Italiana di Psicogeriatria che permettono, a chi lo desidera, di sedersi davanti a un caffè – in luoghi non ospedalizzati – e **interagire** con altre persone per **condividere** esperienze, **partecipare** a laboratori creativi, **confrontarsi** sulle difficoltà riscontrate da pazienti e familiari nell'accesso alla cura e **informare**. Questo, per limitare la sensazione di **isolamento** e, al contrario, fare informazione sulle buone pratiche di gestione della malattia che non possono prescindere, appunto, dalla **socialità**.
Ad oggi, il progetto vede coinvolte **oltre 50 associazioni di 16 regioni** italiane che possono beneficiare di un supporto formativo e organizzativo, in modo da favorire la continuità dei servizi e delle attività anche nei luoghi con maggior carenza di risorse e promuovere in modo capillare una cultura approfondita delle demenze.

Nel trattamento delle demenze, la Fondazione rivendica il diritto a un modello di cura personalizzata che contempli tutte le necessità della persona.



CAMBIARE LE COSE, UN PASSO ALLA VOLTA

Tra gli eventi più riusciti e partecipati promossi dalla Fondazione spicca senza dubbio la **Maratona Diffusa** (inaugurata nel 2012 a livello locale e portata su scala nazionale a partire dal 2021) che ad oggi prende piede una volta all'anno in ben **60 piazze italiane** nella **Giornata Mondiale dell'Alzheimer**. Ispirata alla "Marcia per i diritti" – avvenuta a Washington nel 1963 per manifestare in favore dei diritti civili e socioeconomici degli afroamericani - "la Maratona Diffusa è un'occasione per unire le forze e dare una testimonianza palpabile della volontà di **cambiare le cose** in Italia" racconta Montalti "e serve anche a noi per far conoscere il lavoro della Fondazione, per fare divulgazione sulle demenze verso un pubblico distribuito su scala nazionale e per **raccogliere fondi** per le nostre attività di ricerca scientifica". La tredicesima edizione della Maratona Alzheimer promossa dalla Fondazione, datata 8 settembre 2024, ha visto la presenza di oltre 6.000 persone da tutta Italia.

Tra gli eventi più partecipati spicca la Maratona Diffusa che si svolge in 60 piazze italiane.

La carta d'identità

FONDAZIONE MARATONA ALZHEIMER

Anno di fondazione: 2020

Sede Mercato Saraceno (Forlì-Cesena)

Focus: affiancare le persone affette da demenze e le loro famiglie.

Idea di fondo: salvaguardare ciò che resta dell'individualità, nonostante la malattia.

www.maratonaalzheimer.it



↑
Il presidente della Fondazione, Stefano Montalti.



Offerte
dal 1 ottobre
al 30 novembre 2024

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

NUROFEN 400 MG

-18%

12 compresse rivestite



~~10,90~~
8,90

Trattamento di dolori di varia origine e natura.

VIVIN TOSSE COMPLETE 3 IN 1

-14%

Sciroppo 150 ml



~~13,90~~
11,90

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

FLUIBRON INFLUENZA E RAFFREDDORE

-21%

10 bustine



~~7,90~~
6,20

Trattamento a breve termine dei sintomi del raffreddore e dell'influenza.

BIORITMON IMMUNO DEFEND

-13%

12 bustine



~~19,00~~
16,50

Sostiene il sistema immunitario e contrasta lo stress ossidativo.

ARNIGEL FORTE

-15%

Tubo 100 g



~~14,90~~
12,70

Favorisce il recupero muscolare, dona sollievo ai muscoli tesi e contratti.

BIOSCALIN NOVA GENINA 30 COMPRESSE

OFFERTA

27,70

BIOSCALIN NOVA GENINA 60 COMPRESSE

48,90



Trattamento anticaduta di uno o due mesi per donna e uomo.

OFFERTE **DAL 1 OTTOBRE AL 30 NOVEMBRE**

BRUFEN DOLORE 40 MG BUSTINE

~~11,30~~

9,20

BRUFENLIK 400 MG BUSTINE

~~12,50~~

10,20

-18%



Antinfiammatori per dolori di lieve o moderata intensità.

MOMENT 200 MG

36 compresse rivestite

~~14,60~~

11,70

-20%



Trattamento di dolori di varia origine e natura.

MOMENTACT 400 MG

20 compresse rivestite

~~13,90~~

11,10

-20%



Trattamento di dolori e infiammazioni forti.

ASPI GOLA 8,75 MG

16 pastiglie

~~9,70~~

6,80

-30%



ASPI GOLA 0,25%

Spray 15 ml

~~11,25~~

7,90

Contro dolore e irritazione di gengive, bocca e gola.

BENAGOL

16 pastiglie, gusti vari

~~9,40~~

7,50

-20%



Antisettico del cavo orofaringeo, anche senza zucchero.

NEOBOROCILLINA PROPOLMIELE+

16 pastiglie, gusti vari

~~10,90~~

7,60

-30%



Azione emolliente e lenitiva per la salute della mucosa.

SEKI SCIROPPO

Flacone 200 ml

~~11,80~~

9,90

-16%



Sedativo della tosse.

ACTIFED DECONGESTIONANTE

Spray 15 ml

~~11,22~~

7,80

ACTIGRIP

12 compresse

~~12,66~~

8,80

-30%



ASPIRINA C 10 COMPRESSE

~~7,35~~

6,30

ASPIRINA C 20 COMPRESSE

~~10,90~~

9,40

-14%



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

NUROFEN INFLUENZA E RAFFREDDORE

24 compresse rivestite

~~19,90~~

15,90

-20%



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

Trattamento dei sintomi della congestione nasale e dell'influenza.

LACTOFLORENE PLUS BIMBI FLACONCINI

-25%

~~16,90~~

12,60



LACTOFLORENE PLUS CAPSULE

~~15,90~~

11,90

Fermenti lattici vivi probiotici, con Vitamine del gruppo B e Zinco.

ONLIGOL MACROGOL 4000

Flacone 400 g

~~20,10~~

16,00



-20%

ONLIGOL FIBRE

20 bustine, pesca o prugna

~~14,90~~

11,90

Azione lassativa per chi soffre di stitichezza cronica, senza aroma.

MELATONIN PURA MICROTAVOLETTE

-15%

~~15,90~~

13,50

MELATONIN PURA GOCCE

~~13,90~~

11,80



Integratore che riduce il tempo richiesto per prendere sonno.

D3 BASE JUNIOR

-24%

30 caramelle gommose

~~13,00~~

9,90



Integratore alimentare di Vitamina D3 per bambini dai 4 anni in su.

ABOCA IMMUNOMIX FLACONE

-11%

~~21,90~~

19,50

ABOCA IMMUNOMIX CAPSULE

~~23,90~~

21,30



Supporta il sistema immunitario con Echinacea e Sambuco.

MULTICENTRUM DIFESE IMMUNITARIE

28 bustine

~~21,90~~

18,80



-14%

MULTICENTRUM DIFESE IMMUNITARIE

14 bustine

~~14,90~~

12,80

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

RESVIS FORTE XR

-15%

12 bustine

~~19,85~~

16,90



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

IBSA VITAMINA B12, FERRO

-15%

30 film orodispersibili

~~21,90~~

18,60



Per il normale metabolismo energetico e la formazione dei globuli rossi.

BE-TOTAL CLASSICO

-13%

Sciroppo 100 ml

~~15,50~~

13,50



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

SUPRADYN RICARICA NO STRESS BUSTINE

-15%

~~19,90~~

16,90

SUPRADYN RICARICA COMPRESSE

~~18,55~~

15,75



Integratori alimentari di Vitamine e Minerali per sentirti più attivo.

OFFERTE **DAL 1 OTTOBRE AL 30 NOVEMBRE**

FLECTORGO 25 MG

-14%

30 capsule molli



~~13,90~~
11,90

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

FLECTOR UNIDIE 14 MG

-22%

8 cerotti medicati



~~22,90~~
17,90

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

VOLTADOL 140 MG

-12%

10 cerotti medicati



~~24,50~~
21,50

Trattamento di stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica e traumatica.

MEDIKER ANTI-PEDICULOSI

-30%

Shampoo, Schiuma, Spray



~~13,90~~
9,70

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

ELMEX E MERIDOL SENSITIVE, PROTEZIONE CARIE

Duo Pack 75 ml



-14%

~~7,99~~
6,90

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

ORAL B PRO 3 BLACK

-20%

Spazzolino elettrico



~~79,90~~
63,90

Tecnologia 3D oscillante, rotante, pulsante per una pulizia professionale.

EUCERIN PH5 CREMA MANI

-27%

Flacone 75 ml



~~9,50~~
6,90

Idrata a lungo e protegge la pelle delle mani secche e screpolate.

CLENNY A SOLUZIONE FISIOLOGICA

-25%

~~8,85~~
6,60

CLENNY A FAMILY CARE AEROSOL

~~49,90~~
37,40



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

PROFAR AEROSOL NEW NEBONE

-30%

Dispositivo per aerosolterapia



~~46,90~~
32,90

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

OFFERTO DA

www.corofarsalute.it

MICROLIFE AUTOMATIC EASY

-46%

Misuratore di pressione automatico



~~91,90~~
49,90

Facile utilizzo, massimo comfort del bracciale, rilevazione delle aritmie.

Offerte valide salvo esaurimento scorte, errori tipografici e/o omissioni. Prezzi in Euro.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

MY AGE PROGRAM

Amplia l'orizzonte della tua bellezza

-10€
all'acquisto di
1 prodotto*

-30€
all'acquisto di
2 prodotti*



*All'acquisto di uno o due cosmetici e/o integratori delle linee DEFENCE MY AGE PEARL, MY AGE, MY AGE GOLD E NUTRACEUTICAL WELL-AGE.
Promozione non valida sull'acquisto multiplo dello stesso prodotto.
Offerta valida dal 01/09/2024 al 30/11/2024 nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa, salvo esaurimento scorte.





Quando i nervi ***saltano***

La neuropatia periferica è un disturbo del sistema nervoso per cui i nervi si danneggiano e non funzionano correttamente. Diverse possono essere le cause e i trattamenti per tenere a bada i sintomi e conta anche lo stile di vita.

DI ROBERTA INVIDIA
E ARIANNA FADDA

Quante volte nominiamo i nervi nella nostra vita. *Che nervi! Mi cedono i nervi! Vorrei nervi d'acciaio.* Li nominiamo spesso, ma ci accorgiamo della loro reale salute solo quando le cose cominciano a non funzionare. I nervi sono il filo di **collegamento** tra gli impulsi che partono dal cervello e raggiungono gli organi del corpo, e tra gli stimoli che dall'esterno (attraverso il tatto ad esempio) arrivano al cervello. Quando il nervo si ammala questo collegamento viene meno o funziona male. Si verificano allora le neuropatie periferiche, uno spettro di malattie dalle cause e dai sintomi molto **diversi** tra di loro che possono andare dal **dolore**, anche grave, ai **formicolii**. Alcune neuropatie sono **congenite**, altre invece sono strettamente legate al nostro **stile di vita** e quindi in gran parte evitabili. Ad esempio, quelle legate al **diabete**, la principale causa di neuropatia periferica, alle malattie cardiovascolari (causate da fumo, colesterolo alto e così via) e anche alle attività ripetitive, come quelle che interessano il polso e danno origine alla sindrome del tunnel carpale.

CON LA CONSULENZA DI
MARCO LONGONI
direttore U.O. Neurologia ospedali di Forlì e Cesena

La tosse ti tormenta?



KATARFLUID

CARBOCISTEINA

un rimedio mucolitico e fluidificante in caso di tosse grassa



fluidificante

mucolitico

Classe di rimborsabilità: OTC - Regime di dispensazione: prodotto di automedicazione senza obbligo di ricetta medica.
È un medicinale per adulti a base di Carbocisteina. È un medicinale che può avere effetti indesiderati gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 24/08/2023. Titolare dell'autorizzazione all'immissione in commercio: Aurobindo Pharma Italia, Via San Giuseppe 102, 21047 Saronno (VA).

AUROBINDO
Committed to healthier life!

CI SONO NEUROPATIE CHE POSSONO MODIFICARE LA MOTILITÀ DELL'INTESTINO, LA SUDORAZIONE O LA PRESSIONE SANGUIGNA.



UNA GRANDE VARIETÀ DI SINTOMI

Ma che cosa si intende, effettivamente, quando si parla di neuropatie periferiche? Il **termine ombrello** racchiude un'ampia quantità di disturbi dalle manifestazioni e cause più disparate. In generale, però, include tutti i casi di **sofferenza** di un nervo o di una parte di esso. I **sintomi** variano a seconda del tipo di nervo che è danneggiato.
Se è un nervo **motorio** è facile avvertire paralisi e perdita di forza. Un nervo **sensitivo** produrrà come disturbi delle modifiche della sensibilità che variano da una minore percezione nell'area coinvolta alla totale perdita di sensibilità; se invece si tratta delle **fibre di piccolo calibro** si avranno soprattutto sindromi dolorose (dolore neuropatico) e non dolorose, come formicolii e parestesie.

Un nuovo strumento oltre l'elettromiografia

Oltre all'**elettromiografia**, che valuta lo stato di salute e la funzionalità dei nervi, oggi si utilizza anche l'**ecografia** per analizzare la **morfologia dei nervi** stessi, verificando possibili alterazioni. Il primo esame ci dice se c'è una patologia del nervo e la sua sede (più verso il centro o la periferia) che incide ugualmente sulla diagnosi. L'ecografia valuta invece l'**aspetto del nervo** (ipotrofia o incremento del tessuto fibroso) ed è utile per capire se la patologia è a carico del nervo o del muscolo.

DAL DIABETE ALLE PATOLOGIE AUTOIMMUNI

Come per i sintomi, anche le **cause** delle neuropatie possono essere diverse e c'è ancora una fetta di pazienti per i quali non c'è una effettiva diagnosi.
Ci sono le neuropatie **congenite**, che derivano da un'alterazione genetica ereditaria, e quelle **acquisite**, che possono avere cause infettive, metaboliche, infiammatorie e così via. Anche le patologie **autoimmuni** possono causare neuropatie periferiche: l'attivazione autoimmune, infatti, genera una risposta del sistema immunitario che va a colpire la mielina (ovvero la guaina che ricopre il nervo, nel caso delle malattie demielinizzanti) o direttamente l'assone, il vero e proprio "cuore-trasmettitore" dei nervi.
Le neuropatie **autonomiche** derivano da alterazioni del sistema autonomo, il quale regola una serie di processi come la sudorazione, la pressione sanguigna e la motilità dell'intestino, arrivando a modificare il normale funzionamento di questi centri.
Inoltre, i problemi di **circolazione**, quelli renali, le alterazioni **metaboliche** ed **endocrinologiche** possono mettere in sofferenza i nervi.
Un perfetto esempio di questo è il **diabete**, prima causa di neuropatia periferica: si stima che circa il 3% degli italiani sia affetto da una neuropatia causata dal diabete.

elmex®

efficacia **clinicamente provata** e

5,00€ rimborsati*

Acquistando 10€ di prodotti elmex® e/o meridol® di cui almeno 1 dentifricio



Chiedi qui il rimborso

*Acquisto minimo 10€, prodotti esclusi: fili interdentali e scovolini. Rimborso massimo di 5€, un solo rimborso nel periodo.
Iniziativa "Cashback elmex e meridol 2024" valida dal 01/09/2024 al 31/12/2024 nelle farmacie, parafarmacie, sanitarie e farmacie online che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva il Documento d'Acquisto (unico scontrino) e chiedi il rimborso sul sito entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. Per info: Termini e Condizioni su www.elmex.it/cashback2024



FARMACI E INTEGRATORI PER CONTRASTARE I SINTOMI

Di per sé non c'è una cura specifica per i nervi, ma le **terapie** dipendono dalla causa della neuropatia. Se la patologia sottostante è acuta (come una malattia vascolare) si può arrivare a una guarigione. Al contrario se la sofferenza è dovuta a una malattia cronica, la strategia è quella di contenere i sintomi. In genere, si usano antidolorifici, antinfiammatori e farmaci antinevralgici che vanno a bloccare la trasmissione dolorosa. Un ruolo importante è svolto anche dalle integrazioni nutraceutiche a base di **Gastrodiae Elata Blume**, una orchidacea, e di molecole come acido alfa-lipoico, acetilcolina, l-acetil-carnitina, acido folico, vitamine del gruppo B e amminoacidi, che aiutano a rimuovere i danni da **ossidazione** e da radicali liberi e a ricomporre la barriera lipidica che riveste il nervo, supportandone la rigenerazione. La terapia del dolore invece viene utilizzata, come gli oppioidi, solo nei casi più gravi.

Se alla base della neuropatia c'è una malattia acuta, è più facile arrivare a una guarigione completa.

Gli assalti ai nervi

01 **DIABETE**

È la prima causa di neuropatia, nota come **neuropatia diabetica**. Si calcola che il 6% della popolazione abbia il diabete, di cui la metà sviluppa neuropatia.

02 **MALATTIE CARDIOCIRCOLATORIE**

Tutte le malattie che hanno un effetto sul sistema cardiocircolatorio possono manifestarsi anche sotto forma di neuropatie. Occhio quindi a **glicemia**, **colesterolo**, **pressione alta**.

03 **GRAVIDANZA E LAVORI RIPETITIVI**

Le neuropatie periferiche da **compressione** derivano dallo schiacciamento di un nervo o parte di esso, come nella sindrome del tunnel carpale. Lo **schiacciamento** è la causa del dolore alla sciatica durante la gravidanza, indotto dalla presenza del feto e dal gonfiore dei tessuti.

04 **CHEMIOTERAPIA**

I farmaci chemioterapici possono causare dolore neuropatico periferico, così come anche le sostanze **neurotossiche** prodotte da alcuni tumori.

Salute inossidabile

I cibi colorati dell'autunno offrono tante occasioni per fare il pieno di antiossidanti, sostanze in grado di ridurre la produzione di radicali liberi, rallentando l'invecchiamento cellulare e aiutando a prevenire l'insorgenza delle malattie.

DI ILARIA LIBERTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI



Ah, l'autunno: il periodo in cui si colorano le foglie, si tirano fuori le prime felpe e ci si prepara a gustarsi intense sessioni di divano e serie tv senza uscire di casa. Un **sogno**, si direbbe, che rischia però di trasformarsi in un **incubo** per il nostro organismo. Aumentando il tempo che si trascorre al chiuso, aumenta infatti anche la voglia di cedere a una dieta più **sregolata** dando man forte alla proliferazione dei **radicali liberi**, ovvero di molecole più o meno presenti nel nostro corpo che, in concentrazione elevata, possono contribuire ad accelerare il processo di invecchiamento e anche l'insorgenza di alcune malattie. Se al solo pensiero vi sentite come se vi foste svegliati di soprassalto nel cuore della notte, quello che stiamo per dirvi sarà la vostra lucetta sul comodino che vi permetterà di riaddormentarvi e continuare il vostro sogno a tinte giallo-arancio. Questo perché l'autunno porta con sé anche un sacco di cibi dalle proprietà **antiossidanti** – la migliore arma da sfoderare per combattere i radicali liberi e permettere al nostro corpo di **rigenerarsi** sotto una doppia copertina: di lana e di benessere.



CON LA CONSULENZA DI
DANIELA BISERNI
Biologa nutrizionista e farmacista



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!



CLINICAMENTE VALIDATO

Maggiori info

www.microlife.it

È un Dispositivo Medico CE 0044 - Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito di un controllo medico. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione ministeriale del 13/04/2022.

I RADICALI LIBERI: UN INCUBO A OCCHI APERTI

Prima o poi li abbiamo sentiti tutti nominare, ma cosa sono questi radicali liberi? Sicuramente non i radicali che si studiano in matematica. Si tratta di molecole che il nostro corpo produce naturalmente (ad esempio come risultato della trasformazione del cibo in energia attraverso l'ossigeno) la cui **concentrazione eccessiva** rischia però di provocare dei **danni cellulari**, più o meno significativi, che vanno dall'**invecchiamento** precoce, all'insorgenza di **malattie** neurodegenerative e cardiovascolari. La loro proliferazione è favorita da diversi "stimoli", alcuni che non possiamo tenere a bada – come, ad esempio, l'aumentare dell'**età** –, altri che invece possiamo mitigare, come le **infiammazioni**, limitando l'assunzione di alcol e di alcuni alimenti, come le carni rosse, e sostituendoli con delle alternative che, al contrario, ne contrastano gli effetti: gli alimenti antiossidanti.

GLI ANTIOSSIDANTI: UN SOGNO A TINTE AUTUNNALI

Attraverso la scelta di ciò che ingeriamo, infatti, possiamo assicurarci una vasta gamma di nutrienti utili allo scopo, che sono presenti in grande concentrazione in diversi tipi di frutta e verdura autunnali. In particolare, gli **alimenti verdi** come **piselli**, **spinaci**, **broccoli** e **cavoletti di Bruxelles** sono ricchi di una sostanza antiossidante chiamata luteina, essenziale per proteggere la retina dell'occhio e, in generale, la pelle dai raggi UV. Gli stessi benefici si possono ritrovare in alimenti di **colore giallo-arancio** come **mais**, **tuorlo d'uovo** e **arance** che presentano un'alta concentrazione di zeaxantina, altro potente antiossidante. Quelli a tinte **rosso-arancio** come **pomodori**, **carote**, **pompelmo** e **melograno** apportano licopene, una sostanza capace di prevenire malattie scheletriche e cardiovascolari. Diverse ricerche hanno poi sottolineato l'azione antiossidante dei **polifenoli**, presenti ad esempio nell'**uva** (ma anche in alimenti disponibili sempre, come l'**olio d'oliva**), per la prevenzione delle malattie neurodegenerative.



L'uva è una fonte preziosa di polifenoli, dall'alto potenziale antiossidante.

Il tè verde in soccorso della prostata

Il potere degli antiossidanti si manifesterebbe anche nella prevenzione di una delle patologie più frequenti per gli uomini: il tumore alla prostata. Uno studio clinico del 2021, condotto da un gruppo di scienziati del **Rensselaer Polytechnic Institute** di New York (università statunitense riconosciuta come polo d'eccellenza in campo scientifico) e svolto su un gruppo di uomini identificati come soggetti a rischio, ha dimostrato che quelli che avevano assunto regolarmente **tè verde** – ricco di una sostanza antiossidante chiamata epigallocatechina – avevano il 60% di probabilità in meno di sviluppare la malattia.

Onligol

La linea completa per il trattamento della stitichezza



Onligol MACROGOL 4000

Ammorbidisce le feci liberandoti dalla stitichezza, con delicatezza

- Senza crampi
- Senza urgenza
- La sua azione non si riduce nel tempo
- Adatto a tutti

Onligol FIBRE

Favorisce la regolarità intestinale

- Fibra di Psyllium
- Con enzimi in caso di gonfiore

GUSTO PRUGNA

GUSTO PESCA

Onligol Macrogol 4000 è un dispositivo medico CE 0426. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut.Min. 19/01/2024.

Onligol Fibre è un integratore alimentare. Leggere attentamente le avvertenze. Materiale promozionale non soggetto ad autorizzazione ai sensi della vigente normativa in materia di pubblicità sanitaria.

ALFASIGMA



A TUTTO VAPORE: PER ESALTARE IL GUSTO E LE PROPRIETÀ DEI CIBI, LA VAPORIERA È UN'OTTIMA ALLEATA IN CUCINA.

CHI BEN PREPARA È A METÀ DELL'OPERA

Anche la preparazione dei cibi ha un ruolo nel buon assorbimento delle sostanze antiossidanti.
Spadellare leggermente i pomodori può essere un trucco per assimilare meglio il **licopene**, così come lo è anche abbinare dell'olio extravergine di oliva a crudo.
Far bollire gli alimenti, invece, rischia di privarli di nutrienti importanti come i minerali. Meglio quindi una cottura al **vapore** per preservarne tutte le proprietà.
E anche quando la cottura non serve, ci sono scelte che possono fare la differenza. Per quanto riguarda la frutta, per esempio, è bene sapere che la **vitamina C** presente in questo tipo di alimenti è **fotosensibile**; per questo è consigliabile ricercare prodotti a km 0 per ridurre il tempo tra il momento della raccolta e quello del consumo.

Attenzione alla cottura che può esaltare il potere antiossidante di nutrienti come il licopene, ma ridurre quello di altri, come la vitamina C.

La ricetta verde e gialla

ECCO UNA VERSIONE DEI CAVOLETTI DI BRUXELLES UN PO' INSOLITA E RICCA DI ANTIOSSIDANTI.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 200 g di cavoletti puliti
- 20 g di nocciole tritate grossolanamente e tostate
- 1 limone
- Mezzo cucchiaino di senape
- Sale marino integrale
- Olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Disponete i cavoletti in un cestello per la cottura a vapore, aggiungete all'acqua di cottura a vapore una fetta di limone (compresa la buccia). Cuocete per 5 minuti in vaporiera col coperchio.

Per la salsa: in una tazza unite il succo di mezzo limone, la senape, l'olio, un pizzico di sale, un cucchiaio di acqua ed emulsionate bene gli ingredienti.

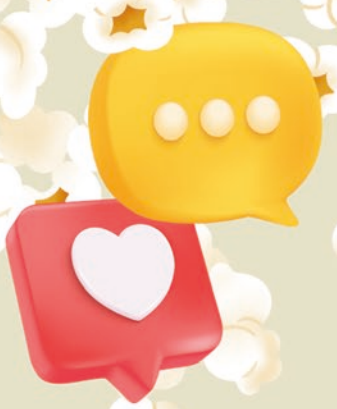
Una volta cotti disponete i cavoletti in un piatto di portata e condite con l'emulsione. Infine, guarnite con una spolverata di nocciole tritate per un tocco di croccantezza e grassi buoni.

Cervello *popcorn*

Le notifiche dei dispositivi elettronici sono una fortissima fonte di distrazione che allunga i tempi di lavoro e di studio e costringe il nostro cervello a saltellare da un pensiero all'altro senza concentrarsi veramente su nulla. Ecco qualche consiglio per stare bene anche offline.

DI SARA MAZZOTTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Stiamo entrando al supermercato quando all'improvviso un dubbio ci assale: "Avrò chiuso la macchina?". Torniamo indietro nel parcheggio per controllare e nel mentre ci arriva un **messaggio** che ci chiede se parteciperemo a un compleanno, nel frattempo ci ricordiamo di non esserci ancora iscritti al corso in palestra, così apriamo l'**applicazione** e all'improvviso un **pop up** ci informa dello sconto sul nostro abbigliamento sportivo preferito: ed ecco che ci ritroviamo a metà strada tra il parcheggio e il supermercato senza una chiara idea del perché stessimo tornando indietro. Quello che è appena successo si può riassumere in un termine: **cervello popcorn**.
Fu proprio questo diffuso senso di affollamento mentale che nel 2011 spinse **David Levy**, un ricercatore dell'università di Washington, a coniare il termine "popcorn brain", letteralmente, cervello popcorn: la continua esposizione a notifiche, pubblicità, messaggi e sollecitazioni di vario tipo ci immerge in una realtà parallela particolarmente **veloce** e **mutevole** che ci stimola in continuazione, e che ha fatto sì che il nostro stesso cervello, abituandosi, si sia adattato a queste velocità, sviluppando la tendenza a **saltellare** da un pensiero all'altro in maniera improvvisa e frenetica, proprio come lo scoppiettio dei chicchi di mais in padella.





I PROFUMI DELLA CASA



9 FRAGRANZE per creare un'**esperienza olfattiva che arreda** gli ambienti
con uno stile elegante e moderno per un'**esperienza che coinvolge tutti i sensi.**

SPUMA DI MARE | SPICCHI DI AGRUMI | FLORA DI CAMPO | SAPORI DELL'ORTO | TROPICAL COLADA | MOU E POPCORN | BABBÀ AL RHUM | AMBRA E INCENSO | CUOIO E TABACCO

HELAN
cosmesi di laboratorio

DAL 1976 | GENOVA | ITALIA

NORMALE DISTRAZIONE O QUALCOSA DI PIÙ?

Ma qual è la differenza tra normale distrazione ed effetto popcorn? La classica distrazione è sostanzialmente molto più **breve** e legata a una data **situazione**. Deriva da alcuni elementi che ci distraggono (ad esempio un rumore) e che una volta eliminati permettono di ritornare a svolgere le nostre attività senza ulteriori impedimenti.
Il cervello popcorn, invece, porta con sé una condizione **cronica**, nella quale il repentino passaggio da un pensiero all'altro si instaura come vera e propria **abitudine**, impattando più a fondo sulle nostre **funzioni cognitive**, a causa della stretta relazione che nel tempo abbiamo stabilito con i dispositivi digitali.



Commenti, like e interazioni sui social sono un continuo rinforzo positivo che ci tiene costantemente incollati allo schermo.

UN RAPPORTO DIFFICILE DA TRONCARE

Come mai allora ci risulta così difficile staccare le **notifiche**, nonostante saremmo i primi a giovarne? E perché, anche quando lo facciamo, abbiamo la costante sensazione di **perderci qualcosa**? Diversi esperti hanno già illustrato come il funzionamento dei dispositivi elettronici, in particolare dei social network, punti sulla **gratificazione**, portando ad un rilascio di dopamina, esattamente come succede nel sistema di **ricompensa** delle sale da gioco, studiato per tenerci sempre agganciati. Commenti, like e interazioni sui social sono infatti un continuo rinforzo positivo che ci tiene costantemente **incollati** allo schermo, sia che attiviamo le notifiche, sia che le disattiviamo: nel primo caso, all'illuminarsi dello schermo, abbiamo un rilascio di dopamina e incuriositi vogliamo vedere di chi si tratta, mentre nel secondo, non ricevendo nulla, controlliamo **compulsivamente** il telefono nella speranza ci sia qualcosa.

RISPOLVERARE LA VITA ANALOGICA

La soluzione allora è eliminare completamente gli smartphone? In questo caso è utile fare un passo indietro: la società in cui viviamo è strettamente **dipendente** dai dispositivi digitali, così come lo è la nostra quotidianità. Ne deriva che eliminare completamente la tecnologia dalla nostra vita sarebbe una scelta particolarmente difficile da operare, oltre a comportare un certo **isolamento** sociale. Potrebbe invece aiutarci ricordare un punto estremamente importante della questione, ovvero che gli smartphone altro non sono che meri strumenti: il problema, dunque, non sono tanto i dispositivi digitali di per sé, ma piuttosto la **sovrastimolazione** che questi comportano, e che spesso va a limare quei momenti di **vita analogica** di cui abbiamo ancora bisogno.

Osmobiotic FLORA

Una chiave per il tuo benessere intestinale



Integratore alimentare. Leggere le avvertenze prima dell'uso.

BOIRON®

La tua salute merita il più grande rispetto



Ricavarsi dei momenti lontani dai dispositivi è un modo per allenare la mente a stare nel presente.

UN EFFETTO REVERSIBILE, BASTA VOLERLO

È molto importante tenere a mente che l'effetto del popcorn brain non è irreversibile: il nostro cervello ha semplicemente imparato, sulla base degli stimoli, a orientare diversamente la propria attenzione. Questo ci insegna che, allo stesso modo, instaurando alcune sane abitudini nella nostra quotidianità, possiamo **allenare** la nostra mente a **rifocalizzare** l'attenzione. Potremmo allora pensare di cogliere la stagione autunnale, elogio alla **lentezza** e all'**introspezione**, come occasione per prestare maggiore attenzione alle nostre abitudini, inserendo nella nostra routine alcune pratiche che ci rendano più attenti nel nostro rapporto con i dispositivi digitali, tenendo a mente che il vero obiettivo non è la rinuncia a questi, bensì l'educazione e l'allenamento a un utilizzo più **consapevole**.

Una nuova routine

01 **STABILIRE DEI MOMENTI OFFLINE**

Per stabilire dei **confini** tra online e offline, si può impostare una routine nella quale inserire delle **pause** precise da attività come scrollare i social o controllare la mail.

02 **RIDURRE IL TEMPO ONLINE**

Può essere utile **monitorare** il tempo di utilizzo dei nostri dispositivi inserendo un limite, quando necessario, e sfruttando anche il **blocco** temporaneo delle applicazioni.

03 **SILENZIARE LE NOTIFICHE**

Si possono silenziare le notifiche **superflue**, in modo da ricevere meno stimolazioni e da poter **scegliere** noi quando e se dedicarvi attenzione.





Il potere di *un passo*

Grazie al rilascio di endorfine, dopamina e serotonina, camminare aiuta non solo a rimanere in forma ma anche a ritrovare il contatto con sé stessi attenuando dolore, stress e senso di depressione.

DI ARIANNA FADDA

Può sembrare strano come un'azione così naturale come il **camminare**, spesso sostituita da mezzi di trasporto più comodi, sia invece una delle attività più **vantaggiose** per la nostra salute. I benefici, infatti, non si esauriscono sul versante fisico: certo, la camminata è una grande alleata nel mantenimento di una forma fisica sana ed equilibrata (senza, inoltre, alcun tipo di investimento monetario), ma è anche una panacea per la prevenzione e la gestione dei sintomi correlati allo spettro dell'**ansia**, della **depressione** e a periodi di intenso **stress mentale**. Il "semplice" atto del camminare coinvolge un insieme di muscoli, articolazioni e organi, innescando allo stesso tempo una serie di **meccanismi biochimici** che portano alla sintetizzazione delle **endorfine**, peptidi prodotti nel cervello che riducono la percezione del dolore e alleviano lo stress, aumentando la sensazione di **benessere generalizzato**.

LA REAZIONE A CATENA CHE REGOLA L'UMORE

L'attivazione delle endorfine genera poi una catena di reazioni che promuovono il rilascio di un neurotrasmettitore chiamato **dopamina**, strettamente collegato alle sensazioni di **piacere e appagamento**. Allo stesso tempo viene rilasciato un altro neurotrasmettitore e neuromodulatore, la **serotonina**, la quale regola – tra le varie cose – il sonno, le funzioni cognitive, la creatività e l'appetito.
Queste due sostanze, in sinergia, contribuiscono a un miglioramento generale del **tono dell'umore**, alleggerendo potenzialmente situazioni stressanti o sentimenti depressivi. Il camminare costituisce, quindi, un **valido rimedio** anche sul versante della **salute mentale**.
In più, l'esercizio fisico favorisce la produzione di **irisina**, una sostanza che stimola la riparazione dei danni da infiammazione cronica, riducendo ulteriormente fenomeni che molto spesso alimentano lo stress.



SOLIDEA®

DONA LEGGEREZZA E BENESSERE ALLE TUE GAMBE

Le calze a compressione graduata offrono ogni giorno un sollievo prezioso dalla stanchezza e dal gonfiore delle gambe.

Grazie alla compressione graduata dalla caviglia alla coscia, favoriscono il ritorno venoso, riducendo la sensazione di pesantezza e regalando una piacevole leggerezza.

GRADUATED COMPRESSION
12-46 mmHg

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

Solidea
Gravity Free

www.solidea.com

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

OEKO-TEX® STANDARD 100

CE

25 years

CAMMINARE IN COMPAGNIA DI ALTRE PERSONE O DEI PROPRI ANIMALI DOMESTICI FAVORISCE IL MIGLIORAMENTO DELL'UMORE.



CAMMINARE SÌ, MA QUANTO?

Molte volte si sente parlare dei celeberrimi **10.000 passi** al giorno, i quali, insieme alla famosa mela, toglierebbero il medico di torno. In realtà, questo fantomatico numero è nato da una brillante operazione di **marketing** da parte di un'azienda giapponese produttrice di contapassi e si è poi imposto come standard senza un vero e proprio fondamento scientifico.
Negli ultimi anni, sono state condotte una serie di indagini in merito: una ricerca finanziata da varie istituzioni, tra cui l'Università di Granada e il Radboud University Medical Center, ha identificato il **numero ottimale di passi** con cui la maggior parte delle persone ottiene i maggiori benefici in termini di prevenzione di malattie cardiovascolari e morte prematura, il quale si aggira sugli **8.000 passi** al giorno (equivalenti a circa 6 chilometri e mezzo).
L'indagine sottolinea anche come non esista un numero di passi in **eccesso** che risulti dannoso: infatti, dopo questo valore gli effetti positivi per la salute tendono a non crescere in maniera **lineare**, ma migliorano comunque di 1.000 passi in 1.000 passi. Partire con moderazione, soprattutto se non allenati, e aumentare gradualmente la distanza si rivela il cammino vincente, fissando obiettivi piccoli ma **sostenibili** anche sulla base dell'età e della condizione fisica – favorendo, con un solo gesto, la salute del nostro corpo.

Secondo gli studi, gli effetti positivi si ottengono facendo 8.000 passi al giorno.

In forma in tre step

ECCO DEI CONSIGLI PER POTENZIARE CAMMINATA E SALUTE.

01 **PRESTO È MEGLIO**

Una camminata alle prime luci del mattino è utile per regolare i **ritmi circadiani**, stimolando allo stesso tempo la produzione di vitamina D.

02 **RAPIDITÀ E LONGEVITÀ**

Una recente scoperta dell'Università di Leicester ha rivelato che camminare con costanza e a velocità sostenuta può aiutare a ridurre la propria **età biologica**.

03 **INSIEME PER L'ORMONE ANTISTRESS**

Passeggiare in compagnia, di altre persone o animali domestici, promuove il rilascio dell'ossitocina, chiamato anche "l'ormone dell'amore", noto per la sua **azione analgesica** e migliorativa dell'umore.

Uscire dalla *bolla*

I pesci rossi possiedono una memoria ben più lunga di quanto pensiamo e possono vivere anche molti anni, a patto di tenerli in un acquario ben attrezzato e non nella classica boccia di vetro.

DI MARIA NERI



Non è solo rosso, non ha una memoria cortissima e può vivere molto a lungo. Il pesce rosso è l'essere acquatico che più di tutti può stupire per le sue qualità inattese. Originario della Cina e considerato un portafortuna, è uno dei pesci ornamentali **più diffusi** al mondo con una storia millenaria. In Italia si stima che quasi 5 milioni di famiglie ne possiedano almeno uno. Ma siamo sicuri di conoscerlo a sufficienza? Intanto il rosso non è il suo unico **colore**; anche il suo nome scientifico richiama un colore dorato più che rosso: *Carassius auratus*, Carassio dorato. Ne esistono più di **300 varietà**, con forme, pinnature, scaglie e colori che vanno dal giallo, al blu, al nero con macchie bianche, nere e rosse. Può raggiungere i 25 centimetri e vivere fino a **oltre 20 anni**, a patto che non sia tenuto nella classica **boccia di vetro**. Le piccole vasche tonde e senza filtro, che nel nostro immaginario sono un tutt'uno con il pesce rosso, sono una vera e propria **trappola** mortale per la forma che causa una scarsa ossigenazione. Purtroppo, c'è chi ancora le consiglia e le vende, nonostante siano **vietate** da una normativa comunitaria del 2005 sul benessere animale.



CON LA CONSULENZA DI
LUCA CEREDI
Dottore in Scienze ambientali con indirizzo marino biotico

CON LE CURE GIUSTE POSSONO VIVERE A LUNGO

Il modo migliore per garantire lunga vita ai pesci rossi è tenerli in un **acquario** grande, con un **filtro** potente e una buona **illuminazione**, da allestire almeno un mese prima facendo "maturare" l'acqua con batteri depuranti e mangimi per creare il giusto **ecosistema**. Possono vivere da soli, ma stanno meglio con un **compagno** o anche più compagni, purché della stessa specie. Anche una dieta di elevata qualità rientra nelle regole d'oro per la loro **longevità**. Ma occorre fare attenzione a non esagerare: la razione di cibo "giusta" viene completamente consumata tra i 20 e i 30 secondi.



IBSA

Caring Innovation

MADE IN ITALY

Scopri

FERRO IBSA

con TECNOLOGIA INNOVATIVA

IBSA FilmTec®



Il **FERRO** contribuisce:

- alla normale funzione del **SISTEMA IMMUNITARIO**
- alla riduzione di **STANCHEZZA** e **AFFATICAMENTO**

Gusto **limone**

www.ferroibsa.it

Tenere fuori dalla portata dei bambini. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.



L'APPETITO COSÌ COME IL COLORE E LA VITALITÀ SONO ASPETTI DA TENERE D'OCCHIO PER CAPIRE IL GRADO DI BENESSERE DEI PESCI.

NUTRIRLI TROPPO È L'ERRORE PIÙ FREQUENTE

L'eccesso di cibo è uno degli errori più frequenti e può essere **fatale** per i pesci. Quando si va in vacanza, si possono utilizzare **mangiatoie automatiche** che erogano cibo una sola volta al giorno (dose di mantenimento), mentre se ci si assenta solo per due o tre giorni i pesci riescono a nutrirsi grufolando nel fondo dell'acquario maturo. Il grado di appetito, come anche di vitalità, la colorazione e la respirazione, sono tra le cose da tenere d'occhio per capire il loro stato di **salute**. Se i pesci sono **apatici** o stanno appoggiati **sul fondo**, qualcosa non va, così come se **boccheggiano**. Certo, per le cure è necessario un esperto in ittiopatologie, ma è fondamentale accorgersene in tempo.

RICORDANO COLORI, ABITUDINI E ANCHE VISI

Se pensate poi che i pesci rossi abbiano una memoria cortissima, sappiate che la scienza ha dimostrato che possono **conservare i ricordi** per giorni, mesi o anni. Se infatti vengono nutriti solo da un lato dell'acquario, tendono a stare da quella parte e sono in grado di ricordare, anche per molto tempo, il **colore** di una levetta che eroga il cibo. Prova del fatto che hanno memoria è la loro capacità di **riconoscere** i diversi membri di una famiglia, di chi li nutre o li contempla attraverso il vetro o in un laghetto, mentre spesso cercano di nascondersi se si avvicinano degli sconosciuti.

L'acquario ideale

ECCO LE REGOLE PER UN PESCE ROSSO FELICE.

01 **SCEGLIERE LA TAGLIA GIUSTA**

L'acquario deve essere minimo di **80/100 litri**, di circa un metro di lunghezza e dotato di un filtro potente.

02 **OCCHIO ALLA TEMPERATURA**

L'acqua deve essere a temperatura ambiente. Quando si cambia (massimo per il 10%), occorre evitare **sbalzi termici** che potrebbero essere fatali ai pesci.

03 **SPEGNERE LA LUCE**

L'illuminazione deve essere **regolata da un timer** (ad esempio dalle 18 a mezzanotte) per permettere ai pesci di regolare di conseguenza il loro ritmo circadiano.

04 **MANTENERE LA QUIETE**

I pesci rossi non amano le **vibrazioni forti**, occhio dunque a porte che sbattono e ai bassi delle casse acustiche. Vietato anche tamburellare con le dita sul vetro della loro "casa".

Sai tenere i nervi saldi?
Scoprilo con il nostro test

NELLA VITA, SI SA, È UN CONTINUO METTERSI ALLA PROVA - CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI - E CI SONO DEI MOMENTI IN PARTICOLARE IN CUI LA NOSTRA CAPACITÀ DI AUTOCONTROLLO È MESSA DAVVERO A REPENTAGLIO. TU CHE TIPO DI REAZIONE HAI IN QUESTE OCCASIONI?

A CURA DI ILARIA LIBERTI

01 TI SUONANO IL CLACSON MENTRE SEI IN MACCHINA, TU:

A) Lasci correre, non ne vale la pena (1 punto)
B) Suoni anche tu in risposta (2 punti)
C) Accosti per discutere con chi ti ha disturbato (3 punti)

02 SEI AL MARE, TI COLPISCONO DEGLI SCHIZZI D'ACQUA, CHE FAI?

A) Ci ridi su: "Non è male un po' di fresco" (1 punto)
B) Chiedi a chi li ha provocati di smettere (2 punti)
C) Avvisi che stai per andare a parlare col bagnino (3 punti)

03 SEI A UNA CENA E SCOPRI CHE C'È UNA PERSONA CHE NON SOPPORTI, TU:

A) Fai buon viso a cattivo gioco (1 punto)
B) Trovi una scusa per andare via presto (2 punti)
C) Colpisci a suon di battute e frasi taglienti (3 punti)

04 DOPO UN LITIGIO COME TI COMPORTI?

A) Sei il primo a chiedere scusa (1 punto)
B) Fai pace solo se l'altro ammette di avere torto (2 punti)
C) Mettere da parte l'orgoglio non è mai un'opzione (3 punti)

05 IL CAPO TI CHIEDE DI FARE QUALCOSA CHE ESULA DALLE TUE MANSIONI, TU:

A) Lo fai e basta, saprà come ricompensarti (1 punto)
B) Gli chiedi il motivo per cui ha chiesto a te (2 punti)
C) Ti rifiuti, lo farà chi di dovere (3 punti)

06 IN TRENO C'È UN BAMBINO CHE PIANGE AD ALTA VOCE, TU:

A) Gli sorridi, starà sicuramente peggio di te (1 punto)
B) Ti metti le cuffie sperando di azzerare il rumore (2 punti)
C) Chiedi ai suoi genitori se possono cambiare carrozza (3 punti)



07 CENA TRA AMICI, CONTO "ALLA ROMANA" MA TU HAI SPESO MENO. CHE FAI?

A) Alzi la voce facendo notare che è un'ingiustizia (3 punti)
B) Paghi come tutti gli altri, non importa (1 punto)
C) Chiedi di poter pagare solo la tua parte (2 punti)

08 SEI IN FILA ALLA CASSA DEL SUPERMERCATO E HAI SOLO UN ARTICOLO, TU:

A) Chiedi di passare avanti solo se hai fretta (2 punti)
B) Superi e basta: aspettare ingiustamente ti snerva (3 punti)
C) Fai la fila e passi oltre solo se te lo propongono (1 punto)

09 TI CANCELLANO UN APPUNTAMENTO ALL'ULTIMO MINUTO, COME REAGISCI?

A) Ti arrabbi e chiedi un rimborso (3 punti)
B) Rispondi che non fa niente, può capitare (1 punto)
C) Chiedi uno sconto sulla prenotazione successiva (2 punti)

DA 22 A 27
REAZIONE ESCANDESCENTE
In tua presenza non c'è da scherzare: quando qualcosa non ti sta bene non la mandi a dire e sei subito pronto ad andare in escandescenza per farti valere. Nulla da fare: lasciar correre non è nel tuo DNA; assicurati però di non esagerare: **a volte è meglio fare un respiro profondo e abbassare la temperatura** in modo da non andare in ebollizione.

DA 16 A 21
REAZIONE IMPREVEDIBILE
Il tuo stato d'animo è un po' un terno al Lotto. Sai quando è meglio lasciar perdere, ma ci sono occasioni in cui non riesci proprio a non far venir fuori il tuo lato più peperino. Se è vero che **il segreto di ogni cosa è l'equilibrio**, **cerca di convogliare le tue energie in questa direzione** e farti valere solo per le battaglie che ti sono davvero care.

DA 9 A 15
REAZIONE CONTROLLATA
Con te, c'è da metterci la firma: di fronte a qualsiasi imprevisto non perdi mai la calma. Anche se riconosci le ingiustizie, dai sempre più importanza al quieto vivere anche a costo di ingoiare dei rospi. Attento però a **non tirare troppo la corda con te stesso**: **il rischio è quello di esplodere tutto in una volta**.

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 DEI LUOGHI COMUNI SULLA **SALUTE MASCHILE**.



GLI UOMINI NON POSSONO AVERE IL TUMORE AL SENO

FALSO. Anche gli uomini possono sviluppare il tumore al seno, sebbene sia **meno comune** rispetto alle donne. Certamente nei maschi c'è una minore quantità di tessuto mammario, ma le cellule presenti possono comunque diventare cancerose. Sintomi come **noduli**, **secrezioni** o cambiamenti del **capezzolo** non vanno ignorati. Anche se raro, il tumore al seno maschile richiede attenzione e monitoraggio regolare per riconoscere i segnali e intervenire tempestivamente.

GLI UOMINI SONO PIÙ ESPOSTI AL PAPILLOMA VIRUS

VERO. Il papillomavirus umano (HPV) può infettare entrambi i sessi e le infezioni sono molto comuni in generale. Tuttavia, gli uomini spesso mostrano meno **sintomi** rispetto alle donne e quindi possono **trasmettere** il virus senza saperlo. Inoltre, l'esposizione al virus sembra aumentare il rischio di sviluppare malattie come il cancro del pene e dell'ano. Per questo motivo, la **vaccinazione** è raccomandata per entrambi i sessi, per ridurre il rischio di infezione e le sue complicanze.





IL PAVIMENTO PELVICO È UN PROBLEMA SOLO PER LE DONNE

FALSO. Il pavimento pelvico non è un problema solo femminile, ma anche maschile. Negli uomini, un pavimento pelvico debole può derivare da sovrappeso, sedentarietà o da problemi alla prostata e può causare **incontinenza** e **disfunzioni sessuali**. Gli **esercizi di Kegel**, che consistono in contrazioni volontarie dei muscoli pelvici da fare almeno tre volte giorno, sono utili per rafforzare quest'area del corpo così importante.

Bioscalin®

PIÙ FORTI. PIÙ SANI. PIÙ BELLI.

Scegli il tuo INTEGRATORE



FORMATO CONVENIENZA DA 2 MESI

PER DARE FORZA AI TUOI CAPELLI

GIULIANI

Per aiutare le tue difese.
Rispettando il Pianeta.



ImmunoMix Advanced con la sua **formula 100% naturale**
supporta il sistema immunitario con Echinacea e Sambuco.

In tutte le stagioni,
per tutta la famiglia.

IN SCIROPPO PER BAMBINI E ADULTI
DISPONIBILE ANCHE IN CAPSULE PER ADULTI



100%
FORMULA NATURALE
BIODEGRADABILE

PRODOTTO BIOLOGICO

senza glutine

AZIENDA SOSTENIBILE

IMMUNOMIX ADVANCED SONO INTEGRATORI ALIMENTARI
IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

Certified B Corporation

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

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR) - **www.aboca.com**

Aboca