CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story
MARCO ROSSI
DIGERIRE LO STRESS

Focus
I DISTURBI ALIMENTARI

Dimmi cosa mangi
GENERAZIONE SUSHI

Allo specchio
VOLEVO ESSERE UN ALTRO

Animali a chi?
QUESTIONE DI CIOTOLA



Fare pace con sé stessi

PARLIAMO DEL NOSTRO RAPPORTO CON IL CIBO, CON LO SPECCHIO E CON I VUOTI DELL'ANIMA.

FEB / MAR 2026
#21

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

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



AFIB ADVANCED

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

Easy!



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 26/04/2024.



06

COVER STORY
MARCO ROSSI
Digerire lo stress



12

FOCUS
Fame dell'anima



38

DIMMI COSA MANGI
Generazione sushi

5 EDITORIALE
Fare pace
con sé stessi

6 COVER STORY
Digerire lo stress

12 FOCUS
Fame dell'anima

18 SALUTE TECH
Riprogettare lo stomaco

24 SALUTE SENZA ETÀ
L'altra menopausa

28 STARE BENE
Segnali di fumo

38 DIMMI COSA MANGI
Generazione sushi

44 PICCOLI GRANDI PASSI
Smetto quando voglio

50 ALLO SPECCHIO
Volevo essere un altro

56 MUOVIAMOCI!
Risvegliare l'energia

60 ANIMALI A CHI?
Questione di ciotola

64 METTITI IN GIOCO
Dovere o desiderio?
Scoprilo con il nostro test

66 MA COSA VUOL DIRE?
I termini difficili spiegati
in modo semplice

Febbraio - Marzo 2026
Anno V - n° 1

Registrazione Trib. Forlì
n. 6 del 30/11/2021

Editore
Menabò Group srl
Via L. Napoleone Bonaparte, 50
47122 Forlì (FC)
Tel: 0543 798463
www.menabo.com
corofarhealth@menabo.com

Direttore responsabile
Stefano Scozzoli
stefano.scozzoli@menabo.com

Progetto e coordinamento editoriale
Roberta Invidia
roberta.invidia@menabo.com

Art director
Lisa Tagliaferri

Collaboratori
Ilaria Liberti, Sara Mazzotti,
Maria Neri

Fotografie
Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici
Antonio Bassini, Riccardo Federle, Paolo Gentileschi, Serena Guidotti, Marco Mazzari, Chiara Savelli, Servizio di Nutrizione Clinica e Dietetica di Forlì (Ausl Romagna)

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



ABBIAMO FARMACI CHE FANNO BENE E FANNO ANCHE DEL BENE.

Fanno del bene a te, che ti puoi permettere lo stesso farmaco a un costo inferiore, e fanno del bene alla sanità pubblica che può concentrare le risorse su terapie più costose, facilitandone l'accesso a chi ne ha bisogno. Ecco perchè i farmaci equivalenti mettono sempre al centro la tua salute e il tuo interesse.

AUROBINDO
Committed to healthier life!



Cari lettori,

La fame non è mai una sola. C'è la **fame del corpo**, fatta di cibo e di scelte alimentari. E poi c'è una fame più silenziosa, che non si placa con un piatto pieno: è quella che nasce dai **vuoti dell'anima**, da ciò che ci manca o facciamo fatica a "digerire". In questo numero esploriamo il confine sottile in cui queste due dimensioni si incontrano. Perché, spesso, la vera sazietà non riguarda solo ciò che mangiamo, ma il modo in cui impariamo a stare con noi stessi.
Nella **storia di copertina**, con **Marco Rossi**, primario di Gastroenterologia ed endoscopia digestiva dell'Ospedale San Donato di Arezzo, parliamo di disturbi funzionali della digestione. Problemi in forte aumento che non sono collegati a malattie vere e proprie, ma sono fortemente influenzati dalla componente psicologica e dallo stress. Nel "**Focus**" parliamo di disturbi alimentari con l'aiuto dell'équipe del **Servizio di nutrizione clinica e dietetica** dell'Ausl Romagna, sede di Forlì. Un fenomeno che riguarda adulti e adolescenti e sempre di più anche bambini e bambine. Lavorare sull'autostima è fondamentale per fare prevenzione. In "**Salute tech**" scopriamo la chirurgia bariatrica per la cura dell'obesità grave con il prezioso aiuto di **Paolo Gentileschi**, chirurgo bariatrico presso Maria Cecilia Hospital e presidente eletto Sicob. Lo sapevate che il calo degli ormoni in menopausa influenza la digestione? Ne parliamo in "**Salute senza età**" insieme a **Serena Guidotti**, biologa nutrizionista e autrice del libro Rinascere in menopausa. "Segnali di fumo" è il titolo della rubrica dei farmacisti **Alessandro e Alessia Burchini** che ci raccontano perché soffriamo

C'è una fame che parla al corpo e una che parla all'anima e bisogna saperle ascoltare entrambe per restare in salute.

di **reflusso** e quali sono i possibili rimedi per "digerire le cose della vita". Nella rubrica "**Dimmi cosa mangi**" facciamo la classifica in termini di salubrità dei piatti "identitari" di una intera generazione: poke, sushi, bubble tea, bevande energetiche. In "Piccoli grandi passi", con l'aiuto di **Riccardo Federle**, ostetrico e divulgatore scientifico, entriamo nel delicato tema delle neomamme alle prese con l'allattamento al seno. Un momento importante che non deve diventare fonte di disagio.
"Volevo essere un altro" è un pensiero comune a tutte le persone che hanno rinunciato a un'aspirazione personale per soddisfare aspettative altrui. In "**Allo specchio**", con **Chiara Savelli**, psicologa e psicoterapeuta, capiamo cosa fare quando, a un certo punto della vita, quel sé mancato torna a bussare alla porta. Entriamo poi nell'affascinante mondo del Qi Gong con **Marco Mazzoni**, docente della scuola Tao di Bologna. Una pratica energetica antichissima che aiuta corpo e mente.
In "Animali a chi", con l'aiuto del veterinario **Antonio Bassini**, impariamo a leggere i comportamenti del nostro gatto osservandolo vicino alla ciotola. Vi proponiamo poi un **test** per capire quanto sapete ascoltare voi stessi e infine in "**Ma cosa vuol dire?**" vi spieghiamo i termini complessi di questo numero.

Buona lettura a tutti.

***Stefano Scozzoli**, Direttore responsabile*

Digerire lo *stress*

I disturbi funzionali della digestione sono in progressivo aumento e spesso non sono legati a malattie organiche dell'apparato digerente, anche se generano sintomi persistenti e talvolta invalidanti. C'entrano ansia, situazioni di sovraccarico cronico e a volte abitudini alimentari e intolleranze. Ne parliamo con Marco Rossi, direttore dell'Unità operativa complessa di Gastroenterologia ed endoscopia digestiva dell'Ospedale San Donato di Arezzo.

DI ROBERTA INVIDIA | PH ALESSANDRO FALSETTI

C'è chi convive da mesi o da anni con una digestione difficile, chi avverte un dolore allo stomaco che va e viene senza una causa apparente, chi ha sempre l'intestino sottosopra. Sono storie diverse che, con molta frequenza, approdano nello stesso luogo: l'ambulatorio di gastroenterologia. Qui, sempre più spesso, il medico si trova di fronte a **sintomi reali** e persistenti, ma in **assenza di una malattia** vera e propria. Si tratta dei cosiddetti disturbi funzionali dell'apparato digerente che rappresentano oggi la principale causa di accesso alla visita specialistica e coinvolgono circa il 50-60% dei pazienti, dai giovani adulti in su, con differenze sempre meno marcate tra uomini e donne. La prima sfida, come spiega il dottor **Marco Rossi**, **primario di Gastroenterologia dell'Ospedale San Donato di Arezzo**, è distinguere i pazienti per cui è bene richiedere indagini approfondite da quelli che invece esprimono una condizione chiaramente benigna, ricordando che, se anche non c'è una patologia sottostante, i disturbi funzionali incidono in maniera significativa sul benessere psicofisico delle persone.



01 DOTTOR ROSSI, COSA SI INTENDE PER DISTURBI FUNZIONALI DELL'APPARATO DIGERENTE E PERCHÉ SONO COSÌ DIFFUSI OGGI?

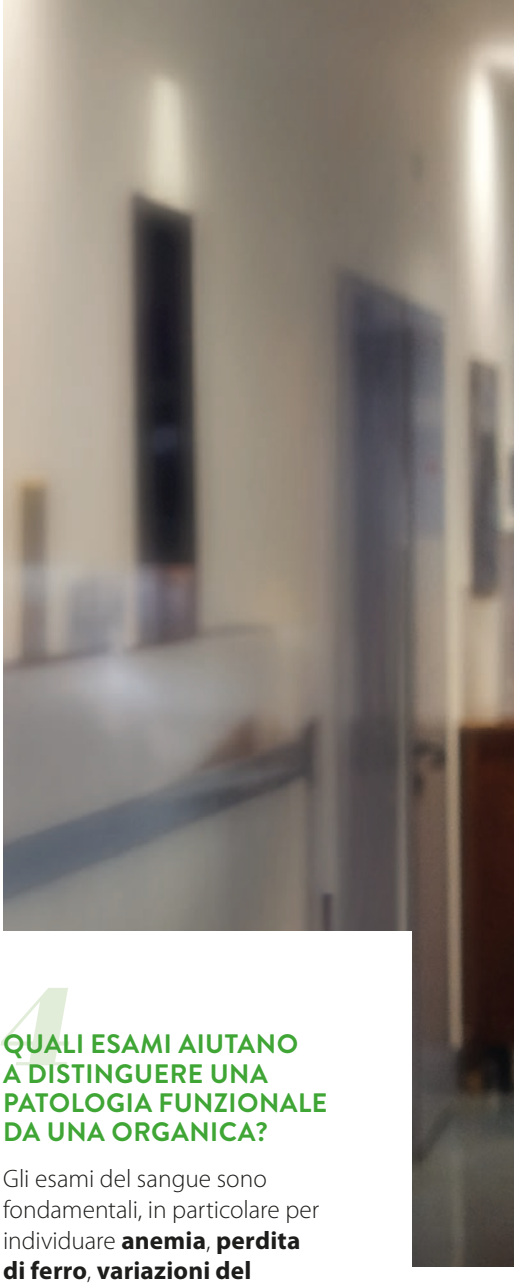
I disturbi funzionali dell'apparato digerente interessano una buona parte della popolazione e sono in progressivo incremento. Per la parte superiore dell'apparato digerente parliamo di **dispepsia**, un termine generico che indica un insieme di sintomi come senso di **riempimento precoce** o **svuotamento gastrico rallentato** dopo i pasti, **dolore** localizzato nella zona epigastrica – cioè l'addome superiore –, **aerofagia**, eccetera. Sono sintomi che non trovano una corrispondenza in lesioni organiche evidenziabili con gli esami (come tumori, ulcere o infiammazioni *ndr*). La patologia è quindi definita "funzionale" perché c'è il sintomo, pur in assenza di una malattia d'organo dimostrabile.

02 QUESTI DISTURBI POSSONO COINVOLGERE ANCHE L'INTESTINO?

Sì, possono interessare anche l'intestino e spesso possono essere identificati con il termine di colon irritabile. In questo caso c'è un'alterazione della motilità intestinale: l'intestino perde la sua **armonicità**, la **coordinazione** e l'**organizzazione del movimento**. Questo porta a dolore addominale diffuso, gonfiore, alternanza di diarrea e stitichezza, flatulenza, alterazione della consistenza delle feci, talvolta anche emissione di feci con muco. Anche in questo caso i pazienti possono presentare problematiche importanti a fronte di un'assenza di malattia organica.

03 COME SI ARRIVA ALLA DIAGNOSI DI UN DISTURBO FUNZIONALE?

Il primo passo è sempre escludere che ci sia una malattia sottostante e spesso non è semplice perché alcuni sintomi sono sovrapponibili. Si parte da una visita accurata e dalla ricostruzione della **storia clinica** del paziente, compresa quella familiare; valutiamo il tipo di sintomi, in particolare quelli che chiamiamo **sintomi di allarme** come dolore intenso o dolore che insorge di notte, diarrea associata a sangue, dimagrimento o perdita di appetito: segnali che meritano di essere approfonditi.



04 QUALI ESAMI AIUTANO A DISTINGUERE UNA PATOLOGIA FUNZIONALE DA UNA ORGANICA?

Gli esami del sangue sono fondamentali, in particolare per individuare **anemia**, **perdita di ferro**, **variazioni del volume medio dei globuli rossi**, **aumento degli indici di infiammazione**; e poi ci sono alcune analisi su campioni fecali che si fanno se si sospetta una patologia che favorisce **la perdita di sangue attraverso le feci**. In base alla storia, alla visita e agli esami ematici di base si decide se fare endoscopia, ecografia o TAC. Nella patologia funzionale, spesso, questi esami risultano negativi, confermando l'assenza di una lesione organica.



Alcuni campanelli d'allarme sono dolore intenso o che insorge di notte, diarrea associata a sangue, dimagrimento o perdita di appetito.

05

CHE RUOLO GIOCANO LE EMOZIONI E LO STRESS IN QUESTI CASI?

Nelle patologie funzionali giocano un ruolo importante alcune condizioni, tra cui la componente psicologica. Non è raro che il paziente riferisca un **peggioramento dei sintomi** in momenti di **ansia** o **stress psicofisico**. L'apparato gastroenterico viene spesso definito come un "**secondo cervello**" e condizioni di stress mentale e fisico si riverberano direttamente sul sistema gastrointestinale. Di fatto, il benessere psicologico influisce in modo diretto sulla funzionalità digestiva.

IL MICROBIOTA È CENTRALE PER TANTI ASPETTI LEGATI ALLA DIGESTIONE E NON SOLO, UN SUO SQUILIBRIO HA RIPERCUSSIONI SULLA SALUTE.



06 QUANTO INCIDE SULLA SALUTE IL MICROBIOTA INTESTINALE?

Alterazioni della flora batterica possono contribuire alla **comparsa** o al **mantenimento dei disturbi funzionali**, oltre ad essere predisponenti e determinanti anche per **altre patologie gastroenteriche e non**. Il microbiota è coinvolto nella digestione, nell'assorbimento dei nutrienti, nella motilità, nella produzione di metaboliti e nella regolazione dell'infiammazione (e non solo) per cui un suo **squilibrio** può avere **ripercussioni** sull'apparato digerente e sullo stato di salute generale della persona.

07 LE INTOLLERANZE ALIMENTARI CHE RUOLO HANNO?

Rappresentano un capitolo sempre più importante nella vita dei pazienti. Tra quelle più frequenti ci sono l'intolleranza al glutine (presente principalmente nei cereali) e quella al lattosio (presente nel latte), che possono provocare sintomi importanti a livello addominale.
Il glutine, in particolare, non produce sintomi solo sull'apparato digerente: può causare anche sintomi extra intestinali come **ridotta lucidità**, **stanchezza psicofisica**, **dolore alle articolazioni e ai muscoli**, **cefalea**. In entrambi i casi, riconoscere l'intolleranza e sospendere l'assunzione dell'alimento porta ad un rapido miglioramento dei sintomi con una condizione di benessere addominale.

La celiachia è una reazione del sistema immunitario alla proteina del glutine che determina un danno cronico a livello intestinale.

IL GLUTINE PUÒ DARE SINTOMI EXTRA INTESTINALI COME DOLORE ALLE ARTICOLAZIONI, CEFALEA E STANCHEZZA.



08 QUAL È LA DIFFERENZA TRA CELIACHIA E SENSIBILITÀ AL GLUTINE?

Nel morbo celiaco si verifica una reazione del sistema immunitario alla proteina del glutine che determina un **danno cronico** a livello intestinale, spesso con conseguente **malassorbimento**. La celiachia interessa **circa l'1%** della popolazione ed è **più frequente nelle donne**, con un rapporto di 2 a 1. **La sensibilità al glutine**, invece, è più diffusa, circa **tre volte tanto**, ma, rispetto alla celiachia, non produce un chiaro ed evidente danno intestinale cronico e sono diverse le reazioni immunologiche correlate. Per questo è una condizione spesso gestita autonomamente dai pazienti che notano un **miglioramento dei sintomi eliminando il glutine**. Tra le diete proposte nei disturbi funzionali (oltre a quelle personalizzate per il singolo paziente) ci sono la **Fodmap**, che riduce il consumo di specifici carboidrati fermentabili, e la **dieta ad eliminazione** che toglie alcuni cibi responsabili del 70% delle allergie: glutine, uova, latte e derivati, soia, noci e nocciole, mitili e crostacei.

La grande sfida resta la ricerca sul tumore del pancreas che colpisce sempre più persone e sempre più giovani.

09 QUALI SONO LE POSSIBILI TERAPIE PER I DISTURBI FUNZIONALI?

Stile di vita, alimentazione, benessere mentale sono fondamentali. Talvolta, come detto, si possono sospendere alcuni alimenti per capire se sono la causa dei sintomi. **Antibiotici ad uso intestinale**, **probiotici**, **prebiotici e integratori** si utilizzano per integrare la flora batterica, migliorare la motilità, lo svuotamento gastrico o migliorare l'evacuazione e ridurre il gonfiore addominale. In casi specifici si possono usare **antidepressivi** e **ansiolitici**.

10 QUALI SONO LE SFIDE FUTURE DELLA GASTROENTEROLOGIA?

La grande sfida resta la ricerca sul **tumore del pancreas** che colpisce sempre più persone e sempre più giovani. Secondo gli studi, nel 2030 sarà la principale causa di morte per tumore nel mondo. L'altra sfida è favorire e incentivare la partecipazione agli **screening del cancro del colon retto** che permettono di individuare lesioni che potrebbero progredire nel tempo in un cancro e individuare tumori in uno stadio precoce. Possiamo dire a voce alta che lo screening del colon retto salva la vita.


SOCIAL
PESO
DISAGIO
TRISTEZZA
RABBIA

Fame dell'anima

I disturbi alimentari sono in costante crescita e non riguardano solo adulti e adolescenti ma sempre di più anche bambini e bambine. Proteggerli dalla sovraesposizione ai social media e lavorare sulla loro autostima è fondamentale per la loro salute.

DI ROBERTA INVIDIA | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione non sono un fatto recente. Sono sempre esistiti e probabilmente sempre esisteranno. Eppure, oggi più che mai, questi disturbi parlano il linguaggio del nostro tempo, fatto di **confronto continuo**, **controllo del corpo**, **disagio che cresce**. Secondo il DSM-5 (il Manuale Diagnostico Statistico dei Disturbi Mentali), i disturbi alimentari rientrano a pieno titolo nei disturbi psichiatrici e comprendono anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata (BED), oltre ad altre forme come il disturbo evitante-restrittivo, la pica o il disturbo di ruminazione. Hanno in comune **comportamenti alimentari disfunzionali**, una **percezione del corpo alterata**, un'**eccessiva preoccupazione per il peso** e una **bassa autostima**.
Non riguardano solo l'eccessiva magrezza: possono colpire persone normopeso, con sovrappeso o obesità e spesso restano a lungo senza diagnosi e quindi senza supporto.

SEMPRE PIÙ GIOVANI, SEMPRE PRIMA

Negli ultimi anni, e in modo ancora più evidente dopo il Covid, l'incidenza di questi disturbi è cresciuta molto, con un aumento stimato tra il 30 e il 35%. Un dato che da solo basterebbe a richiamare l'attenzione, ma che diventa ancora più significativo se si guarda **a chi oggi ne è colpito e si rivolge ai servizi di assistenza** messi a disposizione dal servizio sanitario. L'età di esordio si è abbassata drasticamente: sempre più spesso si tratta di **bambini e bambine di 8 o 9 anni** con sintomi e comportamenti molto simili a quelli degli adolescenti. Questo anticipo rende il fenomeno ancora più insidioso, perché colpisce una fase totalmente immatura della crescita e può compromettere lo sviluppo fisico e psicologico dei giovanissimi.

CON LA CONSULENZA
DELL'ÉQUIPE
del Servizio di Nutrizione Clinica e Dietetica dell'Ausl Romagna sede di Forlì (FC)

PESCI PICCOLI NELLA RETE SBAGLIATA

Ma da cosa dipende questo fenomeno? La **pubertà sempre più precoce** espone il corpo a cambiamenti rapidi, spesso difficili da comprendere e accettare. I social media – a cui i bambini sono esposti sempre prima – sono pieni di contenuti che in molti casi **propongono modelli di corpi irrealistici**; influencer e sedicenti esperti senza alcuna preparazione possono indurre a scelte alimentari dannose e pratiche sportive estenuanti. Senza contare il fatto che **esistono dei veri e propri siti pro-anoressia** (chiusi dalle autorità e riaperti di continuo) in cui ci si scambiano **consigli e suggerimenti su come perdere peso velocemente**, come evitare di mangiare anche quando si è compagnia e così via. Uno scenario da incubo in cui i più piccoli rischiano di imbattersi, con le conseguenze che sono sempre più sotto gli occhi di tutti.



SE IL PROBLEMA RIGUARDA ANCHE I RAGAZZI

A lungo questi disturbi sono stati considerati come "roba da ragazze". Oggi sappiamo che non è così. Colpiscono anche il sesso maschile (il primo caso di anoressia maschile è stato documentato nel 1689) e non in modo occasionale: il Ministero della Salute stima una prevalenza intorno allo **0,5–1% nei ragazzi** (contro circa il **10% nelle ragazze**) e, dopo il Covid, i casi sono aumentati anche in questa fascia. Il punto non è solo il numero: è **il ritardo con cui arrivano alla diagnosi**. Molti ragazzi fanno fatica a chiedere aiuto, spesso perché lo stigma "femminile" li spinge a minimizzare, o a nascondere, e perché famiglie e adulti tendono a sottovalutare i segnali. In più, nei maschi il disturbo può avere un volto diverso. La preoccupazione è **meno centrata sul peso** e più sulla **forma del corpo** che non è mai "abbastanza", ma in senso opposto, come se mancassero volume, definizione, muscoli. Può nascere così un paradosso: **si mangia poco** (o in modo selettivo) e contemporaneamente si fa **molta attività fisica**, fino all'iperattività. Il risultato può essere una riduzione della massa magra, con conseguenze che possono essere nascoste dai ragazzi fino a diventare difficili da recuperare.

Nelle ragazze prevale l'ansia del peso. Nei ragazzi, la forma del corpo che non è mai abbastanza muscoloso.





QUANDO IL DISTURBO SI CHIAMA PERDITA DI CONTROLLO

Tornando agli adulti, accanto all'anoressia e alla bulimia, esiste un disturbo alimentare meno conosciuto ma anch'esso sempre più diffuso: è il **disturbo da alimentazione incontrollata**, noto come BED (Binge Eating Disorder). Si tratta di abbuffate ricorrenti, durante le quali si ingeriscono **grandi quantità di cibo in un tempo limitato**, accompagnate da una sensazione di **perdita totale di controllo**. A differenza della bulimia, però, queste abbuffate non sono seguite da vomito, digiuno o attività fisica eccessiva.
Il cibo diventa così una risposta immediata a stati emotivi difficili: tristezza, noia, frustrazione. Spesso si mangia **in solitudine**, in modo disorganizzato, mescolando **dolce e salato**, **cibi crudi o surgelati**, per poi essere travolti da vergogna e **senso di colpa**.



DANNI CHE VANNO OLTRE IL PESO

Le conseguenze sul corpo di tutti questi disturbi sono spesso sottovalutate, soprattutto nelle fasi iniziali. Nell'anoressia nervosa possono comparire **amenorrea e infertilità**, **osteopenia e osteoporosi** anche in età molto giovane, **anemia**, **abbassamento delle difese immunitarie**, **bradicardia**, **ipotensione**, **ipotermia**, **ipoglicemia**, **alterazioni elettrolitiche e aritmie**. Nelle forme in cui c'è vomito autoindotto o uso di lassativi, il rischio di livelli bassi di potassio aumenta in modo significativo. Nella bulimia sono frequenti **danni all'esofago**, **gastriti**, **esofagiti**, **infiammazione del colon**, **carie**, **problemi gengivali e ipertrofia delle ghiandole salivari**. Nel disturbo da alimentazione compulsiva, invece, si osservano spesso **obesità**, **diabete**, **dislipidemia**, **ipertensione** e **apnee notturne**.

Nel disturbo da alimentazione incontrollata si ingeriscono grandi quantità di cibo in poco tempo per poi avvertire vergogna e senso di colpa.

cosmesi di laboratorio
HELAN
GENOVA
L'efficacia nelle erbe

PELLE GRASSA
E IMPURA

Pelle lucida?
Not today



LINEA VISO PELLE GRASSA E IMPURA

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

I prodotti Helan sono disponibili nelle migliori **Erboristerie**, **Farmacie** e **Parafarmacie** e sul sito ufficiale

www.helan.com

UNO SU DUE RIESCE AD USCIRNE

Il punto centrale dei disturbi alimentari resta comunque l'aspetto psicologico: nell'anoressia prevale l'**ipercontrollo**, spesso associato a disturbi d'ansia, ossessivo-compulsivi o di personalità; nel BED e nella bulimia, al contrario, domina la **perdita di controllo**. In tutti i casi, il cibo diventa uno strumento per gestire emozioni che non trovano altre vie di espressione.
Per questo la cura dei disturbi alimentari richiede sempre un **approccio d'équipe**. Nei minori intervengono neuropsichiatra, psicologo, pediatra, dietista ed educatore; negli adulti psichiatra, psicologo, medico dietologo, dietista educatore, con il supporto di altre figure in base alle necessità individuali del paziente. La terapia ambulatoriale è indicata quando le condizioni cliniche lo permettono, nei casi di emergenza può essere necessario il ricovero. **Circa il 50% delle persone ottiene una remissione significativa dei sintomi**, ma il percorso è lungo e richiede costanza. La mortalità, soprattutto nell'anoressia, resta elevata (5-10 volte maggiore rispetto a persone sane della stessa età e sesso).

LAVORARE SULL'AUTOSTIMA COME FORMA DI PREVENZIONE

Prima si interviene e maggiori sono le possibilità di uscirne ma la prevenzione vera inizia molto prima: lavorare sull'**autostima**, sulla costruzione dell'**identità**, sul **rispetto del corpo** e delle sue trasformazioni è fondamentale. I disturbi alimentari non parlano solo di cibo, ma di paura e bisogno di riconoscimento. Intercettarli significa ascoltare una fame che non è solo del corpo, ma spesso nasce nell'anima. E in questo i genitori e i famigliari hanno un ruolo centrale nel **cogliere i segnali iniziali** senza minimizzarli, **superando la vergogna** che spesso impedisce di chiedere aiuto al pediatra o al medico di base.



I segnali da non ignorare

01 **CAMBIAMENTI RAPIDI DI PESO**

Perdita o aumento improvvisi possono indicare un **disturbo in fase iniziale**.

02 **OSSESSIONE PER IL CORPO**

Conteggio delle calorie, paura di ingrassare, controllo costante dello specchio e attività fisica eccessiva sono **segnali da tenere monitorati**.

03 **ISOLAMENTO SOCIALE**

Chiedere spesso di mangiare da soli, evitare situazioni sociali legate al cibo sono **campanelli d'allarme**, specialmente se accompagnati da tristezza, rabbia, ansie e altri disturbi emotivi.

Riprogettare *lo stomaco*

Nella cura dell'obesità grave, una strada può essere la chirurgia bariatrica che modifica volume e funzione di stomaco e intestino per ridurre l'introito di cibo e l'assorbimento dei nutrienti. Non si tratta di una scorciatoia estetica, ma di un intervento che, per avere successo, richiede un profondo cambiamento nel rapporto con il cibo.

DI MARIA NERI

L'obesità non è solo una questione di peso, ma riguarda corpo, metabolismo, emozioni e abitudini. Al centro di questo sistema ci sono organi spesso sottovalutati: lo **stomaco** e l'**intestino**. Non sono solo contenitori del cibo, ma veri **regolatori della fame**, della sazietà e del rapporto con ciò che mangiamo. Quando questo equilibrio si altera, smettono di essere alleati e diventano **protagonisti dell'aumento di peso**. Oggi l'obesità è riconosciuta come una **vera e propria malattia**, sempre più diffusa in tutte le fasce di età, tanto che si parla di epidemia. Il nostro Paese non fa eccezione: un italiano su tre è in sovrappeso, circa 23 milioni di persone, mentre **l'obesità grave interessa il 10% della popolazione**, oltre 6 milioni. Dietro questi numeri ci sono vite segnate da diete fallite, stigma sociale e spesso da un rapporto complesso con il cibo. In questo scenario, la chirurgia bariatrica rappresenta lo strumento più efficace, ma anche più impegnativo, che richiede un cambio consapevole degli stili di vita.



CON LA CONSULENZA DI
PAOLO GENTILESCHI
Chirurgo generale e bariatrico
Maria Cecilia Hospital - Cotignola (RA)
e presidente eletto SICOB





I CANDIDATI ALL'INTERVENTO SONO PERSONE CON OBESITÀ GRAVE, UNA PATOLOGIA LEGATA AL PESO E DISPONIBILI A CAMBIARE ABITUDINI.

QUANDO GLI ECCESSI RIDUCONO LE FUNZIONI DELLO STOMACO

Negli ultimi anni l'aumento dell'obesità, dovuta a molteplici fattori anche genetici, denuncia un peggioramento delle abitudini alimentari e troppa sedentarietà. E non solo: lo stomaco, quando viene progressivamente dilatato da porzioni eccessive e da un'alimentazione disordinata, **perde parte della sua funzione** di regolazione della sazietà. Anche i segnali ormonali, come quelli legati alla grelina, l'ormone della fame prodotto in gran parte proprio dallo stomaco, si alterano, favorendo un **circolo vizioso che spinge a mangiare di più** e più spesso.
L'eccesso di tessuto adiposo che ne consegue è quasi sempre **associato a numerose malattie** (diabete di tipo 2, ipertensione, apnea ostruttiva del sonno, osteoartrosi e patologie cardiovascolari) che coinvolgono quasi tutti gli organi e gli apparati.

GLI INTERVENTI PER PERDERE PESO E GUADAGNARE SALUTE

Se il cambiamento dello stile di vita – basato su una dieta ipocalorica equilibrata e su un aumento dell'attività fisica – non risulta sufficiente a ristabilire un corretto equilibrio metabolico, può entrare in gioco la chirurgia bariatrica. L'**obiettivo** non è estetico, ma funzionale e **terapeutico**. La chirurgia bariatrica agisce proprio sullo stomaco e sull'intestino, **modificandone il volume e la funzione per ridurre l'introito di cibo e**, **in alcuni casi**, **anche l'assorbimento dei nutrienti**.
Ma chi può sottoporsi a questo tipo di intervento? I candidati sono spesso persone con **obesità grave**, definita dall'indice di massa corporea, oppure pazienti che presentano **almeno una patologia correlata** all'eccesso di peso. E questo, da solo, non basta. Condizione imprescindibile è la disponibilità del paziente a **cambiare in modo concreto e duraturo le proprie abitudini**. La chirurgia, infatti, non rappresenta una scorciatoia, ma è parte di un percorso di cura strutturato, che inizia prima dell'intervento e prosegue per tutta la vita.

Lo stomaco, quando viene progressivamente dilatato da porzioni eccessive e da un'alimentazione disordinata, perde parte della sua funzione di regolatore della sazietà.

UNA CHIRURGIA SEMPRE MENO INVASIVA

In Italia l'attività bariatrica è cresciuta costantemente, dai circa 6mila interventi all'anno nel 2008 agli oltre 26mila nel 2024 (dati SICOB, Società Italiana di Chirurgia dell'OBesità e delle malattie metaboliche) ed è in continua evoluzione. L'intervento più diffuso a livello mondiale è la gastrectomia verticale laparoscopica, nota come *sleeve gastrectomy* – che **riduce il volume dello stomaco fino al 20% di quello originario** – seguito dal bypass gastrico, una combinazione di restrizione dello stomaco e malassorbimento (attraverso **un "salto" di parte dell'intestino** per ridurre l'assorbimento dei grassi). Accanto agli interventi tradizionali, cresce l'interesse per l'endoscopia bariatrica che consente di praticare **plastiche gastriche senza tagli**, **agendo dall'interno dello stomaco**. In genere, la chirurgia bariatrica viene eseguita in laparoscopia, spesso con assistenza robotica, perché garantisce minor invasività e un recupero più rapido.

La sleeve gastrectomy riduce il volume dello stomaco fino al 20% di quello originario.



I numeri che pesano

1 SU 3

In Italia una persona su tre è in sovrappeso, pari a circa **23 milioni** di individui. L'obesità grave riguarda invece il **10% della popolazione**, oltre 6 milioni di persone. Numeri che confermano come l'obesità sia una malattia diffusa e non un problema individuale.

60-80%

Secondo i principali dati epidemiologici, tra il **60 e l'80%** delle persone con obesità presentano **almeno una patologia associata**, come diabete di tipo 2, ipertensione, apnea ostruttiva del sonno, malattie cardiovascolari. L'eccesso di tessuto adiposo ha infatti un **impatto su quasi tutti gli organi**.

20%

La **sleeve gastrectomy**, l'intervento più diffuso al mondo, **riduce il volume dello stomaco** fino al 20% di quello originario. In questo modo diminuisce l'introduzione di cibo e si modificano i segnali di fame e sazietà, favorendo un calo significativo di peso, che **si recupera nel 20% dei casi**.

+20.000

In Italia gli interventi di chirurgia bariatrica sono passati **da circa 6.000 nel 2008 a oltre 26.000 nel 2024**. Un aumento che riflette sia la crescita dell'obesità sia il miglioramento delle tecniche chirurgiche, oggi sempre più sicure e mininvasive.

elmex®

Marca N°1 raccomandata

da dentisti e igienisti*



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

IL BYPASS GASTRICO TENDE A GARANTIRE PERDITE DI PESO PIÙ ELEVATE E DURATURE, MIGLIORANDO LE MALATTIE CORRELATE.



MIGLIORANO ANCHE DIABETE, IPERTENSIONE E APNEE NOTTURNE

Il risultato è un dimagrimento che varia in base alla procedura: il bypass gastrico tende a garantire **perdite di peso più elevate e durature**, mentre la sleeve gastrectomy registra una **ripresa del peso in circa il 20% dei casi entro 5-10 anni**. In ogni caso, è elevata la probabilità di remissione o miglioramento di diabete, ipertensione, apnea del sonno e dislipidemie, specialmente dopo gli interventi misti. Per fare un esempio, una persona alta 1 metro e 70 che passa da 150 a 70 chili vede **normalizzarsi la pressione arteriosa**, **migliorare il diabete** (**talvolta fino alla sospensione dell'insulina**), **ridurre l'assunzione di farmaci** e ritrovare energia nella vita quotidiana. Migliorano anche l'autostima e la vita sociale, come dimostrano numerosi studi psicologici. Non a caso, molti pazienti parlano di una vera e propria rinascita.

Migliorano anche l'autostima e l'energia nella vita di tutti i giorni.

IL PESO TORNA SE TORNANO LE CATTIVE ABITUDINI

Dopo l'intervento, oltre a monitorare le complicanze, si continua con i controlli nutrizionali e il supporto psicologico, perché il successo a lungo termine dipende dalla capacità di mantenere le modifiche dello stile di vita. Tornare a mangiare in modo eccessivo o disordinato porta rapidamente a recuperare i chili persi. Per questo sono in corso studi per perfezionare le tecniche chirurgiche e **integrare i nuovi farmaci antiobesità** (agonisti del **GLP-1**), che al momento non sostituiscono il bisturi ma possono affiancarlo nel percorso pre e post-operatorio. Di certo, serve anche un **cambiamento del rapporto con il cibo**. Mangiare in modo consapevole e fare attività fisica è indispensabile per mantenere nel tempo i risultati, ridurre il rischio di mortalità e migliorare la qualità di vita.

L'età per intervenire? Tra i 18 e i 65

Di solito ci si sottopone alla chirurgia bariatrica in età adulta, tra i 18 e i 65 anni, e solo in casi eccezionali in età pediatrica o avanzata. Fondamentale è rivolgersi a un **centro specializzato per uno screening accurato e una valutazione multidisciplinare.** Chirurgo bariatrico, endocrinologo, nutrizionista, psicologo-psichiatra e anestesista lavorano insieme per analizzare non solo gli aspetti "medici", ma anche il comportamento alimentare, le aspettative e la motivazione del paziente. In questo modo si arriva a scegliere il tipo di **intervento più adatto**, personalizzato e finalizzato a ottenere il miglior risultato possibile.

L'altra menopausa

Pochi sanno che la menopausa ha effetti anche sull'intestino. Ecco perché è fondamentale prendersene cura per migliorare la digestione e per ritrovare l'energia quotidiana e il tono dell'umore.

DI SARA MAZZOTTI

Quando si parla di menopausa, il pensiero corre subito alle vampate di calore, ai chili in più, alla pelle che si trasforma o agli sbalzi d'umore. Molto più raramente, invece, si pensa alla digestione. Eppure, per molte donne, è proprio l'intestino a lanciare i primi segnali di cambiamento: **gonfiore**, **digestione lenta**, **stitichezza**, **senso di pesantezza** dopo i pasti. Disturbi tutt'altro che banali, che rappresentano il linguaggio con cui il corpo comunica che sta attraversando una **trasformazione** profonda. La menopausa, infatti è un passaggio fisiologico, intenso e delicato, paragonabile per impatto alla pubertà.
In questo momento di transizione, l'**intestino assume un ruolo centrale nella regolazione del benessere generale**. Prendersene cura significa sostenere l'equilibrio ormonale, ridurre l'infiammazione e migliorare non solo la digestione, ma anche l'energia quotidiana e il tono dell'umore.



CON LA CONSULENZA DI
SERENA GUIDOTTI
Biologa nutrizionista, autrice del libro Rinascere in Menopausa





IN MENOPAUSA POSSONO AUMENTARE I BATTERI OPPORTUNISTI CHE FAVORISCONO GONFIORE ADDOMINALE E FERMENTAZIONE.

ESTROGENI E MICROBIOTA: UN DIALOGO CHE CAMBIA

Al centro di questo equilibrio si trova il microbiota intestinale, l'insieme dei microrganismi che popolano il nostro intestino e influenzano digestione, sistema immunitario e metabolismo. Con il calo degli estrogeni tipico della menopausa, la composizione del microbiota tende a modificarsi: **diminuiscono i lattobacilli**, fondamentali per la protezione della barriera intestinale e per il controllo dell'infiammazione, e **si riduce la produzione di acidi grassi a corta catena**, essenziali per la salute delle cellule intestinali. Parallelamente, **può aumentare la presenza di batteri opportunisti**, favorendo fermentazioni e gonfiore addominale. Anche l'estroboloma – il gruppo di batteri coinvolti nell'attivazione e nel metabolismo degli estrogeni – rallenta la sua attività. Questo contribuisce a una **riduzione degli estrogeni attivi in circolo** e può intensificare alcuni sintomi tipici della menopausa, come vampate, insonnia e calo del tono dell'umore.

Prendersi cura dell'intestino è anche una forma di prevenzione per la salute delle ossa.

DIGESTIONE PIÙ LENTA E MAGGIORE SENSIBILITÀ

Con la diminuzione degli estrogeni cambia anche la motilità intestinale: **la digestione tende a rallentare** e l'intestino può diventare più sensibile e reattivo. Possono comparire stitichezza, alvo irregolare, gonfiore o disturbi simili a quelli del colon irritabile. In alcune donne **aumenta anche la permeabilità intestinale**, una condizione che **favorisce un'infiammazione di basso grado** e può **interferire con l'assorbimento di nutrienti** come calcio, magnesio, ferro, vitamine del gruppo B, D e K: essenziali per la mineralizzazione dell'osso. Se l'intestino non riesce ad assorbirli in modo adeguato, anche una dieta apparentemente corretta può non essere sufficiente a coprire il fabbisogno.

MINOR ASSORBIMENTO DI NUTRIENTI, MAGGIOR RISCHIO DI OSTEOPOROSI

Nel tempo, questo deficit favorisce la **perdita di densità minerale ossea**, aumentando il rischio di osteopenia e osteoporosi.
Il microbiota alterato – a cui è associato a una ridotta produzione di metaboliti utili all'assorbimento del calcio – e lo stato infiammatorio cronico di basso grado **accelerano il riassorbimento osseo**.
In questa prospettiva, l'osteoporosi non è solo il risultato di un cambiamento ormonale, ma anche la conseguenza indiretta di un **intestino che non assorbe più come prima**. Prendersi cura della salute intestinale in menopausa diventa quindi una strategia di prevenzione fondamentale anche per proteggere le ossa nel lungo periodo.

BISOGNA NUTRIRE I BATTERI BENEFICI SCEGLIENDO CEREALI INTEGRALI, LEGUMI, FRUTTA, SEMI E VERDURE.



NUTRIRE IL BENESSERE CON FIBRE E VERDURE

Le **fibre**, **in particolare quelle solubili**, rappresentano il nutrimento ideale per i batteri benefici e si trovano in cereali integrali, legumi, frutta, semi e verdure. Anche l'**amido resistente**, presente soprattutto nei cereali integrali e nei legumi, aiuta a mantenere l'equilibrio del microbiota e favorisce la regolarità intestinale. Le **verdure amare** – come cicoria, radicchio, rucola e carciofi – **stimolano la produzione di bile e supportano le funzioni del fegato**, cruciali per il metabolismo ormonale. Le **brassicacee**, come cavoli, cavolfiore e broccoli, contribuiscono ai naturali processi di **detossificazione dell'organismo**. Importanti anche le modalità di cottura: meglio **cotture leggere**, **olio extravergine di oliva** come condimento principale e l'uso di **spezie digestive** (come zenzero e semi di finocchio). Bere a sufficienza, infine, è essenziale per prevenire la stitichezza.

TROVARE UN NUOVO EQUILIBRIO

È importante ricordare che non esistono soluzioni valide per tutte: ogni donna vive la menopausa a modo proprio, con tempi, sintomi e bisogni diversi. **Ascoltare i segnali dell'intestino**, osservare le reazioni del corpo dopo aver mangiato, capire le reazioni allo stress permette di agire sui propri sintomi in modo mirato. Anche piccoli cambiamenti, se mantenuti con costanza, possono fare una grande differenza nel tempo, aiutando l'organismo a **trovare una nuova stabilità**. La menopausa non è una fine, ma una fase di trasformazione. Accompagnarla con consapevolezza, ascolto e attenzione quotidiana permette di vivere questo passaggio con maggiore serenità, imparando a rispondere ai nuovi bisogni del corpo.

Le verdure amare supportano il fegato e il suo ruolo nel metabolismo ormonale.

La felicità passa anche dalla pancia

L'intestino non dialoga solo con gli ormoni, ma anche con il cervello. Non a caso viene definito "secondo cervello": ospita infatti una rete nervosa complessa e produce una quota significativa della serotonina, l'ormone del benessere. **Quando il microbiota perde equilibrio**, **anche la sfera emotiva può risentirne**, con maggiore irritabilità, stanchezza mentale, calo della concentrazione o fame emotiva. Prendersi cura della digestione in menopausa significa quindi sostenere anche l'equilibrio emotivo, spesso messo alla prova in questa fase della vita.

Segnali di *fumo*

Il nostro apparato gastrointestinale è un sistema programmato per funzionare alla perfezione. Ma il modo in cui ci nutriamo e quello in cui "digeriamo" le cose della vita può creare fastidi e disordini, come i tipici sbuffi di acidità da reflusso.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

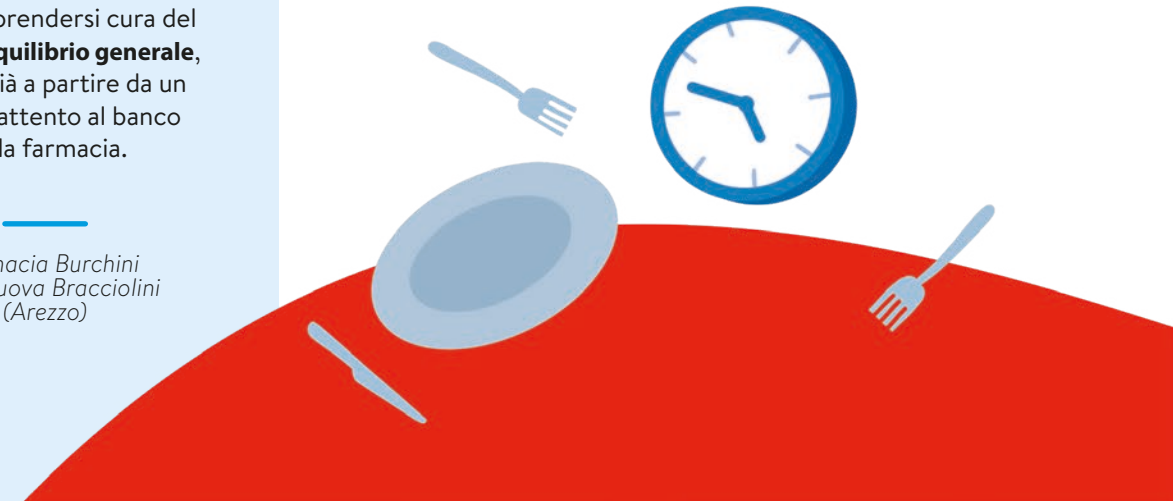
Mangiare non è mai solo un gesto meccanico.
Da ciò che portiamo alla bocca dipende la nostra energia, la nostra salute, perfino il nostro umore. La stessa digestione non ha a che fare solo con il funzionamento dell'**apparato gastrointestinale**, ma anche con il modo in cui metabolizziamo le cose della vita. Lo **stomaco**, in questo dialogo silenzioso, è un testimone sincero.
Lavora instancabile quando lo rispettiamo, ma sbuffa quando mandiamo giù non solo **pasti frettolosi** o alimenti sbagliati, ma anche **pensieri**, **preoccupazioni** costanti, **conflitti** irrisolti. Così la digestione diventa una metafora di ciò che non riusciamo a "digerire", che spesso si traduce in disturbi digestivi. Messaggi chiari di qualcosa che non va.



I farmacisti Alessandro e Alessia Burchini

Esistono segnali che hanno a che fare con ciò che il nostro organismo **fatica a gestire**. **Reflusso**, **bruciore**, **gonfiore**, **digestione rallentata** sono spesso il primo campanello d'allarme di un disagio che non riguarda solo il cibo, ma anche il modo in cui viviamo e ci prendiamo cura di noi stessi. È qui che il farmacista può svolgere un ruolo prezioso: aiutare a distinguere un **disturbo occasionale** da **un segnale da non sottovalutare**, suggerire piccoli cambiamenti nello stile di vita e soluzioni mirate che rispettino il corpo e i suoi tempi. Perché prendersi cura della digestione significa prendersi cura del proprio **equilibrio generale**, spesso già a partire da un ascolto attento al banco della farmacia.

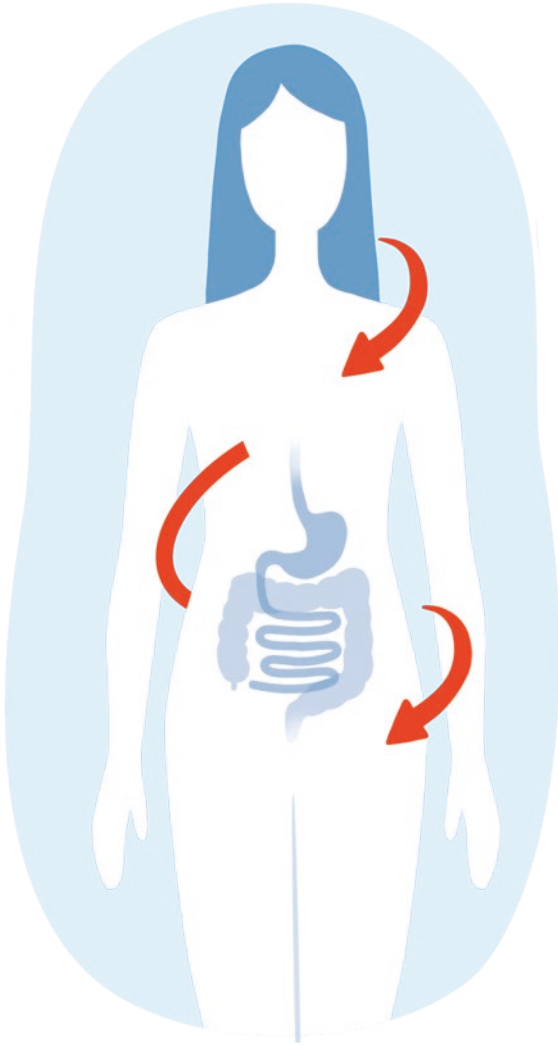
Farmacia Burchini
Terranuova Bracciolini
(Arezzo)





UN CIRCUITO CHE DI SOLITO FUNZIONA

La digestione, nel senso biologico del termine, è un circuito senza intoppi. Comincia già dalla bocca per effetto dell'**amilasi**, un enzima contenuto nella saliva. Prosegue nello stomaco, per effetto dei **succhi gastrici** e della **pepsina**, e si completa nell'intestino tenue per azione di nuovo dell'amilasi, della bile e degli **enzimi pancreatici**. La corretta acidità e la giusta concentrazione di pepsina sono indispensabili per far scomporre le proteine in aminoacidi. I **succhi biliari**, emulsionandoli, facilitano l'assorbimento dei grassi. Il tutto deve essere contenuto in un velo protettivo di muco, in caso contrario lo stomaco finirebbe per digerire sé stesso. Dall'intestino tenue, questi nutrienti processati arrivano poi al **fegato** tramite la vena porta e, una volta metabolizzati dal fegato, viaggiano nella vena cava fino al **cuore** che, con la sua spinta potente, attraverso il **circolo sanguigno**, li invia a ogni cellula del corpo. Davanti a una macchina così perfetta, non si può che togliersi il cappello!



Bere molti liquidi durante i pasti diluisce i succhi gastrici e riduce la corretta acidità dello stomaco.

Gettare acqua sul fuoco? Peggiora la situazione

Per avere una **buona digestione** bisogna avere naturalmente un fegato, uno stomaco e un intestino sani ed efficienti ma anche uno stile di vita adeguato: il fumo, l'alcol, le quantità di cibo eccessive e di scarsa qualità consumate di fretta predispongono senz'altro alla **dispepsia** o cattiva digestione. Spesso si consumano **liquidi in eccesso durante i pasti**: bere molta acqua mentre si mangia finisce col **diluire i succhi gastrici** e ridurre la corretta acidità. Talvolta, viceversa, cibi ricchi di **istamina** possono risultare indigesti perché questa sostanza attiva eccessivamente la **secrezione acida**. Attenzione quindi ai pomodori, agli spinaci, ai crostacei, ai crauti, a tutto il pesce in scatola, ai salumi, alla soia, ai formaggi stagionati, al caffè che, contenendo molta istamina, oltre a renderci insonni la notte non ci fanno digerire.

I SEGNALI CHE QUALCOSA SI È INCEPPATO

Altre volte lo stomaco ci manda dei "segnali di fumo" con veri e propri sbuffi acidi: si tratta molto spesso di reflusso gastroesofageo. Un reflusso che si presenta a **stomaco vuoto** può derivare da una **eccessiva produzione di acido** che possiamo gestire con una dieta attenta e facendosi consigliare, dal medico o dal farmacista, integratori tamponanti a base di carbonati.
Se il disturbo si verifica a **stomaco pieno** il problema potrebbe derivare non dallo stomaco, ma dal **fegato**. Quando produce poca bile o bile troppo densa, non riesce a "digerire" i grassi per cui questi, non emulsionati a dovere, finiscono per risalire il duodeno e lo stomaco. In questo caso l'utilizzo di sostanze naturali coleretiche e colagoghe può dare un grosso aiuto. Il **carciofo**, il **boldo**, la **bardana**, il **rabarbaro**, il **tarassaco** e la **fumaria** oltre ad aumentare la produzione di bile la rendono più fluida e spesso sono consigliati in associazione con **zenzero** e **chitosano** (un polisaccaride ottenuto a partire dall'esoscheletro dei crostacei): meravigliosi sequestratori dei grassi presenti nel cibo che ci fanno digerire meglio e, col tempo, ci fanno perdere peso.



Se l'acidità si verifica a stomaco pieno, può dipendere dal fegato che produce poca bile, o bile troppo densa, e non riesce a digerire i grassi.

La ribollita per nutrire corpo e anima

È il comune pane secco, il pane che, lasciato all'aria, nel giro di 7-10 giorni diventa duro e dunque immangiabile. Ebbene, durante questo periodo l'amido presente nel pane, per effetto dell'aria, si "**retrograda**": la molecola dell'amido mantiene intatta la sua struttura chimica ma subisce una trasformazione nella disposizione dei filamenti di cui è composto. Un po' come il foglio uscito dalla risma e poi appallottolato nel cestino: **uguali nella composizione ma diversi nella forma**. Ebbene la retrogradazione permette a questa sostanza di raggiungere i **lattobacilli intestinali che lo utilizzeranno per produrre tantissime preziose sostanze come il Gaba**. E qui torniamo all'inizio del nostro viaggio: l'atto del mangiare è una cosa seria perché siamo fatti da ciò che mangiamo. Per placare la fame del corpo e dell'anima potrebbe andar bene **una bella ribollita**, a base di pane raffermo e verdure, magistralmente cucinata in osteria nella campagna toscana.



Aspen e Mimulus sono utili per calmare ansia e senso di inadeguatezza. Elm è utilizzato nel mal di stomaco da stress.

SPEGNERE L'INCENDIO CON I FIORI DI BACH

C'è poi la digestione che non ha che fare con il nostro lato biologico. L'apparato digerente, nella sua sincerità, è sempre lesto a segnalare un disagio. Le persone che hanno difficoltà a "digerire la vita" si riconoscono subito: hanno il fiato corto, sono ansiose, si preoccupano di tutto, sono perennemente inquiete e, di conseguenza, il loro **apparato gastroenterico è sempre in subbuglio**. Queste persone spesso assumono psicofarmaci "mascherati", come i bromuri o certe benzodiazepine in associazione, e allora perché non cercare di aiutarle magari con un Fiore di Bach? Consiglieremo **Aspen** se l'ansia è accompagnata da **paure diffuse** e imprecisate, oppure **Mimulus** se l'ansia è accompagnata da un senso di **inadeguatezza**. **Elm** potrebbe essere di grande supporto nel **mal di stomaco da stress** di cui soffrono tutte quelle persone cariche di impegni e di doveri. E poi c'è il **Gaba**, o acido gamma amino butirrico, neurotrasmettitore prodotto dal microbiota intestinale, sui cui recettori, guarda caso, agiscono tutte le benzodiazepine.
Il Gaba rasserena il corpo perché calma le coliti, ma anche la mente per la sua naturale **azione ansiolitica**. Si trova in commercio come integratore, ma viene prodotto gratuitamente anche dal nostro intestino: bastano una popolazione gagliarda di lattobacilli e tanta fibra vegetale.



Offerte
dal 31 gennaio
al 31 marzo 2026

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

NUROFENTEEN 200 MG COMPRESSE

-20%

~~10,90~~
8,70



NUROFENXS 400 MG CAPSULE

~~16,90~~
13,50

Trattamento del dolore di varia origine e natura.

RINA ADVANCE

-15%

Spray nasale 10 ml

~~13,50~~
11,50



Libera il naso rapidamente e a lungo, spray di nuova generazione.

NEOBOROCILLINA GOLA DOLORE

-29%

16 pastiglie, gusti vari

~~10,70~~
7,60



Antisettico di bocca e gola, anche senza zucchero.

ASPIRINA C 400 MG

-15%

20 compresse effervescenti

~~11,40~~
9,60



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

VITAMINA D3 IBSA

-15%

30 film orodispersibili

~~16,90~~
14,30



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

GSE EYE DROPS CLICK

-10%

~~14,90~~
13,40

GSE EYE HI-DRY

~~13,90~~
12,50



Protegge dagli agenti esterni e dona un rapido sollievo.

MOMENT 200 MG

36 compresse

~~15,90~~
12,60

-20%



MOMENT 200 MG

12 bustine

~~8,90~~
7,10

Trattamento di dolori di varia origine e natura.

PHYSIOMER IPER, GETTO NORMALE

-20%

Spray nasale 135 ml



~~15,90~~
12,70

100% acqua di mare contro naso chiuso, sinusiti e riniti allergiche.

RINO CALYPTOL 0,5 MG/ML

-25%

Spray nasale 15 ml



~~9,20~~
6,90

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

VICKS SINEX ALOE, NORMALE

-27%

Spray 15 ml e 10 ml



~~13,03~~
9,50

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

ACTIFED DECONGESTIONANTE SPRAY

-30%

~~11,78~~
8,20

ACTIGRIP COMPRESSE

~~13,29~~
9,30



Trattamento dei sintomi della congestione nasale e dell'influenza.

MOMENXSIN 200 MG/30 MG

-25%

12 compresse



~~10,90~~
8,10

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

BENAGOL

-23%

24 pastiglie, gusti vari



~~12,90~~
9,90

Antisettico del cavo orofaringeo, anche senza zucchero.

ASPIGOLA DOL

Pastiglie

~~10,35~~
7,20

-30%



ASPIGOLA DOLACT

Spray

~~13,60~~
9,50

Contro i sintomi del mal di gola acuto e intenso.

FLOMAX 350 MG, 700 MG

-20%

20 bustine, 10 compresse



~~13,55~~
10,80

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

NUROFEN INFLUENZA E RAFFREDDORE

-20%

12 compresse



~~12,40~~
9,90

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

VITAMINA C ESI 30 COMPRESSE

-25%

~~12,25~~
9,10

VITAMINA C ESI 90 COMPRESSE

~~26,50~~
19,80



Contiene un alto dosaggio di Vitamina C pura.

VIVINDUO FEBBRE E CONGESTIONE NASALE

10 bustine

~~11,50~~
9,70

-15%



VIVIN TOSSE COMPLETE 3 IN 1

Sciroppo

~~14,60~~
12,40

Contro i primi sintomi del raffreddore, dell'influenza e della tosse.

SUPRADYN RICARICA PRO B12 FLACONCINI

-15%

~~14,50~~
12,30

SUPRADYN RICARICA COMPRESSE

~~19,50~~
16,50



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

IMODIUM 2 MG

-20%

12 capsule rigide

~~13,89~~
11,10



Per il trattamento sintomatico delle diarree acute.

REUFLOR JUNIOR

-13%

10 flaconcini da 8 ml

~~15,90~~
13,80



Contribuisce all'equilibrio della flora intestinale, azione ricostituente.

ESOXX ONE

-16%

20 stick monodose

~~24,70~~
20,70



Contrasta i fastidi causati dal reflusso gastro esofageo.

CODEX 5 MILIARDI FLACONCINI

-20%

~~17,90~~
14,30

CODEX 5 MILIARDI CAPSULE

~~15,00~~
12,00



Prevenzione e trattamento delle alterazioni della flora batterica intestinale.

LACTOFLORENE BIMBI FLACONCINI

-25%

~~16,90~~
12,60

LACTOFLORENE PLUS CAPSULE

~~16,40~~
12,30



Fermenti lattici vivi probiotici, con Vitamina B e Zinco.

PSYLLOGEL FIBRA BUSTINE

-14%

~~13,00~~
11,10

PSYLLOGEL FIBRA VASO

~~16,65~~
14,20



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

THERMACARE SCHIENA, SPORT

-13%

2, 3 fasce



~~11,90~~
10,30

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

FLECTOR UNIDIE 14 MG

-22%

8 cerotti medicati

~~23,90~~
18,50



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

FLECTORGO 25 MG

-19%

30 capsule molli



~~15,90~~
12,90

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

DICLOREUM 3% SCHIUMA CUTANEA

-16%

~~18,40~~
15,40

DICLOREUM UNIDIE CEROTTI

~~20,40~~
17,10



Antinfiammatorio locale per articolazioni, muscoli, tendini e legamenti.

VOLTAREN EMULGEL 2% GEL

-15%

Tubo 100 g



~~19,90~~
16,90

Stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica.

CISTIFLUX PLUS

-23%

14 bustine



~~24,80~~
19,00

Favorisce la fisiologica funzionalità delle vie urinarie.

BIONIKE TRIDERM

-37%

Sapone liquido 500 ml



~~18,90~~
11,90

Deterge delicatamente anche la pelle più sensibile e intollerante.

COMPEED HERPES LABIALE

-18%

15 pezzi



~~17,99~~
14,70

Velocizza il processo di guarigione e riduce il dolore.

ELMEX SENSITIVE

Duo pack 75 ml

~~8,49~~
6,90

MERIDOL PROTEZIONE GENGIVE

-18%



Duo pack 75 ml

~~7,99~~
6,50

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

PROFAR SEMPRE ASCIUTTO

-32%

72 salviettine detergenti



~~2,50~~
1,70

Salviette umidificate per la pulizia dei più piccoli, senza parabeni e alcool.

NAHRINEL SOLUZIONE FISIOLOGICA

OFFERTA

60 flaconcini



solo 10,90

Pulisce delicatamente le cavità nasali.

OFFERTO DA

MICROLIFE AFIB ADVANCED EASY

-42%

Misuratore di pressione automatico



~~154,90~~
89,90

Misurazione accurata e confortevole anche della fibrillazione atriale.

www.corofarsalute.it

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

RINO CALYPTOL

Rapido sollievo dal naso chiuso

Può dare sollievo fino a 8 ORE



Rino Calyptol è uno spray decongestionante che può liberare il naso fino ad 8 ore e ti lascia riposare tranquillo. Indicato in caso di sintomi del raffreddore.

È un medicinale a base di ossimetazolina. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Assumere solo per brevi periodi, non superando le dosi consigliate. Non usare al di sotto dei 12 anni. Autorizzazione del 29/09/2025.

SIT
Laboratorio Farmaceutico

Generazione *sushi*

Alcuni cibi e bevande sono diventati un must per giovani e giovanissimi. Dal sushi al poke, dal bubble tea alle bevande energetiche ecco la classifica dei cibi più gettonati: dal più sano al più dannoso.

DI ILARIA LIBERTI



Alzi la mano chi non ha mai visto un piatto di sushi o un poke bowl sui social, postato da adolescenti e ventenni. Beh, la cosa non sorprende. Il successo di questi cibi di origine esotica tra le nuove generazioni è legato certamente al gusto, ma anche – e forse soprattutto – all'**immagine che evocano**.
Sono piatti esteticamente accattivanti, fotogenici, e richiamano un immaginario di leggerezza e salutismo che spesso, però, è più percepito che reale. La questione, infatti, quando si parla di cibo non è solo estetica. **Capire cosa c'è dentro questi piatti e bevande**, e quali effetti hanno se consumati spesso, è dunque importante per accompagnare chi ne consuma in quantità verso scelte più consapevoli, senza demonizzare le mode che fanno parte della loro quotidianità. Questo perché, proprio come accade per il sonno o per altre abitudini di benessere, anche l'**alimentazione di tendenza può essere un'arma a doppio taglio**: può fungere da alleata, ma può anche generare squilibri se non gestita con buon senso.



IL POKE: IL TREND PIÙ SANO... SE COMPOSTO BENE

Il poke – un piatto **tipico delle Hawaii** a base di riso, pesce e verdura – è considerato il più equilibrato dei cibi di moda perché permette di combinare **carboidrati complessi**, **proteine ricche di omega-3**, **verdure fresche e grassi buoni**. Una bowl bilanciata può dunque essere un pasto salutare e aiutare a mantenere stabili i livelli di energia durante la giornata. Una revisione pubblicata su *Nutrients* e altri studi su riviste internazionali hanno infatti evidenziato che gli **omega-3 sono associati a migliori funzioni cognitive** e a un supporto del metabolismo in età adolescenziale. Il punto critico? Le salse. Glassa teriyaki, maionesi speziate o condimenti zuccherati possono **raddoppiare le calorie e aumentare moltissimo il sodio**.
Per mantenere il poke un piatto "furbo", la regola resta la semplicità: tanta verdura, condimenti moderati e pesce fresco non fritto.





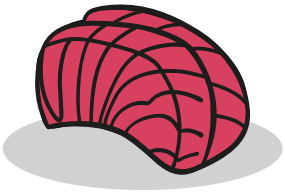
Salse, condimenti e topping possono aumentare il carico di zuccheri, calorie e sale.

SUSHI: LEGGERO SOLO IN APPARENZA

Il sushi (cinese in origine ma giapponese nella sua forma diventata popolare) rimane uno dei cibi preferiti dai giovanissimi perché unisce estetica, convivialità e la sensazione di mangiare qualcosa di leggero. Proprio come per il poke, la composizione in linea generale è la stessa: **riso**, **verdura e pesce**. La differenza con la pietanza hawaiana però è che alcune varianti sono molto più caloriche rispetto all'**immagine minimal** che propongono. Già solo considerando il riso, infatti, bisogna mettere in conto lo zucchero che viene utilizzato per dargli quel tipico sapore dolciastro. Inoltre, uramaki con tempura, formaggi cremosi e salse elaborate **possono aumentare esponenzialmente il numero delle calorie e degli zuccheri**. Anche il consumo eccessivo di salsa di soia aumenta il carico di sodio, e recenti linee guida dell'OMS ricordano come un eccesso di sale nella dieta giovanile sia correlato a un aumento del **rischio di pressione elevata in età adulta**. In definitiva? Il sushi può restare una buona scelta, purché venga consumato con moderazione e senza troppi extra.

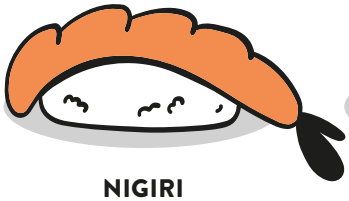
C'è sushi e sushi

DA PREFERIRE



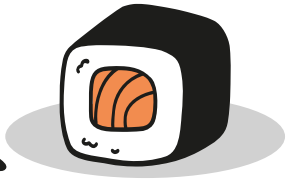
SASHIMI

Solo pesce crudo, ricco di proteine magre e omega-3, senza riso né salse. Il più **nutrizionalmente completo**.



NIGIRI

Solo riso e pesce. Porzioni piccole, **condimento limitato e buon equilibrio tra carboidrati e proteine**.



HOSOMAKI
(ROLL PICCOLI)

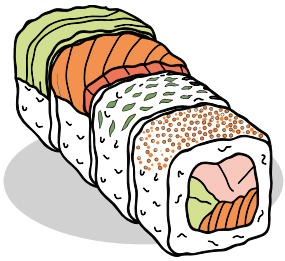
Poco riso, pesce o verdure e alga nori ricca di minerali. **Ottima scelta se si vuole restare leggeri**.

DA EVITARE



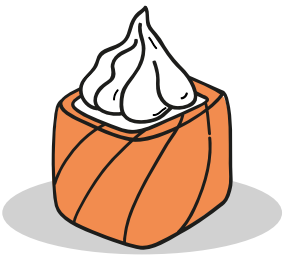
URAMAKI CON TEMPURA

La frittura aumenta grassi e calorie. **Sono i più pesanti** pur avendo look minimal. Meglio gli Uramaki semplici (senza fritti o creme).



DRAGON ROLL, RAINBOW ROLL & CO

Scenografici ma **altamente calorici** per presenza di doppio pesce, salse, topping elaborati.



ROLL CON FORMAGGI CREMOSI, MAIONESI E SALSE ZUCCHERATE

Aggiungono zuccheri, sale e grassi nascosti. Da considerare come una **scelta occasionale**.

Calciobase

integratore alimentare fonte di calcio con edulcorante

Calcio citrato in **stick** altamente assimilabile[1-4]



500 mg di calcio elementare
in ogni stick. 1 o 2 stick al giorno,
anche a stomaco vuoto!



senza glutine, senza lattosio, senza zuccheri

Ogni confezione contiene 30 stick da 10 ml - Euro 16,50

CalcioCitrato

ABIOGEN PHARMA

Leggere attentamente le avvertenze

1. Heller H et al. J Clin Pharmacol. 2000; 40:1237-1244; 2. Harvey JA et al. JBMR 1988; 3(3):253-258; 3. Recker RR. NEJM. 1985; 313 (2):70-73; 4. Sakhaee K et al. Am J Ther. 1999; 6(6):313-321.

BUBBLE TEA: LA MODA PIÙ ZUCCHERINA

È un tè freddo con delle **perle di gelatina** al suo interno. Colorato, divertente, personalizzabile, è perfetto per foto e video: per questo il bubble tea è diventato un **fenomeno generazionale**. Dal punto di vista nutrizionale, però, si tratta della **scelta meno equilibrata** della lista. La maggior parte delle preparazioni contiene infatti moltissimi zuccheri – dovuti anche a topping aromatizzati, latte condensato o yogurt zuccherati – che lo rendono non più un semplice tè, ma una bevanda energetica a tutti gli effetti. Un consumo frequente può quindi favorire **picchi glicemici**, **aumento della sete e difficoltà di concentrazione** dovuti alle oscillazioni della glicemia. In alcuni casi si è notato anche un'alterazione del tono dell'umore dovuto all'effetto combinato di zucchero e teina. Come ridurre l'impatto? Scegliendo tè non zuccherato, latte vegetale senza zuccheri aggiunti e riducendo la quantità di perle.



In certi casi, il bubble tea non è molto diverso da una bevanda energetica per il suo contenuto di zucchero e teina.



BEVANDE ENERGETICHE E SNACK PROTEICI: L'ULTIMA POSIZIONE (MERITATA)

Energy drink, shot stimolanti, barrette proteiche, rappresentano la scelta più rischiosa per i ragazzi. Questi prodotti contengono **caffeina**, **taurina e zuccheri** in quantità che **possono alterare il ritmo sonno-veglia**, aumentare la frequenza cardiaca e ridurre la qualità del riposo. L'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS), evidenzia come la **qualità del sonno sia in calo tra i minori di 18 anni** e una delle cause individuate è proprio l'assunzione regolare di stimolanti.
Una ricerca pubblicata su *Sleep Health* nel 2023 ha confermato che gli energy drink sono associati a **maggiore irritabilità**, **stanchezza diurna e difficoltà di concentrazione**.
Se consumati regolarmente, rappresentano la scelta meno salutare della "classifica dei trend".

Smetto quando voglio

Si sa che allattare è utile e prezioso, ma è altrettanto importante ricordare che, quando non si riesce o diventa troppo faticoso, smettere non è una sconfitta. Riconoscere i propri limiti, senza il peso del giudizio, permette a ogni madre di scegliere la strada che meglio rispetta i suoi bisogni, il suo equilibrio e le sue esigenze di vita e di lavoro.

DI ILARIA LIBERTI

"Se si rendesse disponibile un nuovo vaccino capace di prevenire un milione o più di morti infantili all'anno, poco costoso, sicuro, somministrabile per bocca e senza bisogno della catena del freddo, diventerebbe immediatamente un imperativo di salute pubblica." Con queste parole, la rivista medica *The Lancet* descriveva già negli anni '90 la portata dell'allattamento al seno: un gesto semplice, antico, ma dotato di una potenza biologica straordinaria, in grado di proteggere la salute dei bambini più di molti interventi moderni.
Oggi lo sappiamo ancora meglio: l'allattamento è davvero una risorsa incredibile. Ma sappiamo anche che **le vite delle famiglie sono profondamente cambiate**. I ritmi sono più veloci, le reti di aiuto più fragili e la maternità spesso si muove in equilibrio tra lavoro, aspettative personali e pressioni sociali.
In questo contesto, ciò che sulla carta è "la scelta migliore" può trasformarsi in un percorso complesso, a volte faticoso, e non sempre sostenibile per tutte le neomamme.



CON LA CONSULENZA DI
RICCARDO FEDERLE
Ostetrico
e divulgatore scientifico



PROFAR®
PROFESSIONE FARMACIA



con estratti
di CAMOMILLA
ALOE VERA, AVENA
e OLIO DI ARGAN

Sempre Asciutto

Salviettine detergenti

DETERSIONE DELICATA PER IL BAMBINO

20 SALVIETTE BIMBI

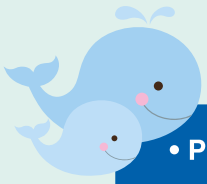


72 SALVIETTE BIMBI





Le Salviettine Detergenti Sempre Asciutto sono indicate durante il **cambio del pannolino** e per la **detersione delle mani e del viso di neonati e bambini**. In **morbido tessuto a nido d'ape**, coccolano la pelle e rimuovono delicatamente ogni impurità. La lozione è arricchita con **estratti di Camomilla, Aloe Vera, Avena e Olio di Argan** che la rendono ideale **per le pelli più sensibili**. Rispettano il pH naturale della pelle.



• Profumo di talco • Morbide e delicate • Dermatologicamente testate •
• Senza Fenossietanolo, Parabeni, Alcool, PEG, SLES e SLS •

LA DIFFUSIONE DEL LATTE ARTIFICIALE TRA GLI ANNI ’60 E ’80 HA CAUSATO UNA PERDITA DI COMPETENZE DELLE DONNE SULL’ALLATTAMENTO.



QUANDO IL LATTE ARTIFICIALE SEMBRAVA LA SCELTA PIÙ MODERNA

C’è un aspetto da considerare quando si parla di allattamento ai giorni nostri. Tra gli anni ’60 e ’80 il latte artificiale venne fortemente promosso come simbolo di progresso: comodo, standardizzato, “scientifico”. Le famiglie – spesso incoraggiate da campagne pubblicitarie molto persuasive – iniziarono a utilizzarlo anche quando non necessario. Questa diffusione massiva ha lasciato un’eredità che si è tradotta in **perdita di** “**competenze**” **delle donne**. Per molto tempo, infatti, l’allattamento è stato non più un gesto naturale (insegnato da donna a donna), ma un evento raro nella quotidianità, sempre meno praticato e dunque **difficile da imparare**. La *Lancet Breastfeeding Series* ricorda che proprio questo mancato passaggio di conoscenza (del proprio seno e del neonato) **ha reso molte donne più vulnerabili davanti alle difficoltà dei primi giorni**, aumentando il rischio di abbandono precoce dell’allattamento.

LA RISCOPERTA DEL LATTE MATERNO COME PROTEZIONE ATTIVA

L’evidenza scientifica degli ultimi vent’anni ha riportato in primo piano l’allattamento al seno mettendo in evidenza la sua capacità di **prevenire le morti infantili**, ridurre in modo significativo infezioni respiratorie, gastrointestinali e alcuni rischi metabolici a lungo termine. E i benefici non si limitano alla protezione dalle malattie: **il latte materno è un vero sistema vivente**. Contiene anticorpi, cellule immunitarie, enzimi, oligosaccaridi, microRNA e fattori di crescita che lavorano in sinergia per sostenere lo sviluppo del bambino, contribuire alla maturazione del sistema nervoso, alla protezione dell’intestino e alla crescita armonica dei tessuti. **Una complessità biologica che nessun latte artificiale può replicare del tutto**.

Quando è utile chiedere supporto

Nei primi giorni insieme, mamma e bambino stanno ancora imparando a conoscersi e avere un supporto dedicato può essere davvero d’aiuto, soprattutto e si hanno problemi nella fase di avvio dell’allattamento come **dolore durante le poppate**, **difficoltà nell’attacco al seno o bambini che sono particolarmente agitati**. È importante non restare sole anche quando la montata lattea porta un po’ di scompiglio e possono comparire ingorghi o, al contrario, compare il dubbio che “il latte non basti”. Le ostetriche e gli ostetrici possono osservare come procede l’allattamento, dare suggerimenti e aiutare a sciogliere ingorghi e dubbi. In molti ospedali questo sostegno è disponibile proprio nei primi giorni dopo il parto e in alcune realtà può **essere richiesto anche dopo le dimissioni**, per continuare ad accompagnare la mamma nei passaggi più importanti.



SOLIDEA®

IL POTERE DEL MICROMASSAGGIO CHE DONA LEGGEREZZA

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

COMPRESSIONE GRADUATA

15-21 mmHg

Solidea Gravity Free

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

solidea.com

green attitude

OEKO TEX® STANDARD 100

CE MADE IN ITALY



IL BENESSERE PSICOLOGICO DELLA NEOMAMMA È FONDAMENTALE ANCHE PER TUTELARE LA SALUTE DEL BAMBINO.

SÌ ALL'ALLATTAMENTO, MA NON A SCAPITO DELLA SALUTE MENTALE

Anche se l'allattamento al seno può essere una risorsa davvero preziosa, non bisogna dimenticarsi che ancora prima che pensare a nutrienti e prevenzione è importante soprattutto **accompagnare le donne in questa fase così delicata**, **senza farle sentire sotto esame**. Il benessere psicologico materno è infatti una parte fondamentale della salute del bambino: un allattamento che funziona è quello che cresce in un clima di serenità e sostegno, non di pressione o di obbligo morale. Per questo, se allattare diventa fonte di stress continuo, dolore o fatica emotiva nonostante un adeguato supporto, **ricorrere al latte artificiale non è un fallimento**, **ma una scelta di equilibrio**. E un bambino cresce meglio quando accanto ha una mamma che sta bene, qualunque sia la strada che ha scelto per nutrirlo.

Se allattare diventa fonte di stress, dolore o fatica, ricorrere al latte artificiale non è un fallimento.

Per iniziare senza intoppi

CONTATTO PELLE A PELLE PRECOCE

Favorisce il riflesso di suzione, regola la temperatura del neonato e aiuta mamma e bambino a **trovare il proprio ritmo** fin dai primi minuti.

ROOMING-IN NELLE PRIME 24 ORE

Stare insieme giorno e notte permette di **riconoscere più facilmente i segnali di fame** e di iniziare a poppare in modo spontaneo e frequente.

POPPATA A RICHIESTA

Offrire il seno ogni volta che il bambino mostra interesse – anche senza orari prestabiliti – aiuta a **stimolare la produzione di latte** e a stabilizzare la montata.

POSIZIONI COMODE

Una buona postura **riduce il dolore**, **migliora l'attacco** e rende la poppata più efficace e rilassante per entrambi.

Volevo essere *un altro*

Si può essere super affermati nel proprio lavoro, o nel proprio sport, ma aver sempre desiderato di fare altro. Una fame di sé stessi e della propria autenticità mancata, spesso per accontentare aspettative altrui, che può generare grandi conflitti interiori.

DI ROBERTA INVIDIA

"Se avessi continuato con il basket? Probabilmente sarei meno orgoglioso di me, di quello che ho raggiunto, ma più felice. Fare quello che ami fa la differenza e io il salto in alto non lo amo". Si può saltare oltre misure record e allo stesso tempo sentire che dentro **si resta sotto l'asticella**. Si può arrivare fino alla vetta, ma non riuscire in nessun modo a godersi il panorama. La storia di Gianmarco Tamberi, campione olimpico di salto in alto con il rimpianto del basket, è emblematica e può riguardare ognuno di noi. Specialmente se, ad essere sacrificata, nelle svolte della vita, è una parte autentica del nostro essere che poi si ripresenta, di tanto in tanto, per chiedere il conto. In psicologia c'è un concetto che parla proprio di questo, dei **sé possibili**, delle versioni alternative di noi che restano inascoltate, lasciando spazio a un'**identità costruita più sul dovere**, **che sul desiderio autentico** e che negli anni può creare una "fame dell'anima" che nemmeno il successo può saziare. Ma non tutto è perduto se riusciamo a dare legittimità a quella parte di noi stessi che chiede spazio.



CON LA CONSULENZA DI
CHIARA SAVELLI
Psicologa e Psicoterapeuta



NOVITÀ

Bioscalin®

STRESS

PROTEGGI I TUOI CAPELLI DALLO STRESS

TRAFFICO ESAMI SCADENZE PARCHEGGIO CODE PARCHEGGIO ESAMI TRAFFICO RICHIESTE DEL CAPO

SCADENZE CODE ESAMI RICHIESTE DEL CAPO TRAFFICO MUTUO BOLLETTE PARCHEGGIO TRAFFICO

LA LINEA MIRATA PER IL BENESSERE DEI CAPELLI NEI MOMENTI DI STRESS



FIALE MONODOSE

integratore in **GUMMIES** al gusto di **FRUTTI ROSSI**

15 GIORNI DI TRATTAMENTO

GIULIANI

Rev. 251203

NELL'IO PERFORMATIVO SI VINCE, SI RICEVONO APPLAUSI MA NON SI GODE MAI FINO IN FONDO DEI RISULTATI CHE SI RAGGIUNGONO.



I SÉ POSSIBILI: LE NOSTRE PISTE ALTERNATIVE

Hazel Markus e Paula Nurius, negli anni '80, hanno definito i sé possibili come "proiezioni cognitive di ciò che potremmo diventare o temiamo di diventare". Quando ci domandiamo "chi potrei essere?", stiamo già attingendo a una di queste versioni interne. Sono come **corsie parallele**: una è quella in cui si corre davvero, le altre restano lì, libere o bloccate, ma sempre presenti. I guai cominciano quando la pista percorsa e quella desiderata **divergono troppo**. Succede per gli sportivi ma anche per le persone normali che nella vita, per mille motivi, **si allontanano dai loro sogni di futuro** e questo crea un disagio emotivo che non si placa anche in presenza di vittorie o di carriere brillanti e soddisfacenti. Perché si può essere **pieni di trofei**, ma sentirsi comunque **vuoti dentro**.

DESIDERI IMPOSTI VS DESIDERI SCELTI

Spesso la radice dell'insoddisfazione sta proprio qui: nei desideri che **non sono nati dentro di noi,** ma che facciamo nostri controvoglia. "Sei portato per questo", detto da un genitore, un professore, un allenatore a un giovane che sta per fare delle scelte importanti, può essere un dono o diventare un **binario rigido**, che incanala in percorsi da cui spesso è difficile tornare indietro. Tamberi racconta del padre che non voleva lasciarlo al basket. Andre Agassi, uno dei migliori tennisti di sempre, di un padre che lo forzava al tennis fino all'estremo. Storie diverse, stesso meccanismo: traiettorie che non nascono per scelta propria, ma dai **desideri** e dalle **aspettative degli altri**. E quando la parte di sé più autentica fa un passo indietro, si crea la distanza tra il sé attuale e il sé autentico che produce un senso di **incompletezza**, come un atleta che spinge nelle gambe ma non sente il salto partire davvero.

AUTENTICITÀ VS PERFORMANCE

Quando siamo la versione di noi stessi che desideriamo essere, abbiamo una direzione, **siamo motivati**, scegliamo, pianifichiamo, agiamo. Quando invece il nostro sé desiderato è sepolto, **siamo confusi** e si può aprire davanti a noi la strada del conflitto interiore. È come se giocassimo costantemente una partita dalla parte sbagliata del campo. Che fare allora? Nella vita adulta, spesso, non si può più tornare a quella "prima scelta": l'età, gli impegni, **le responsabilità creano barriere**. Si finisce per costruire un **sé performativo**, un'identità fatta di risultati, riconoscimenti, ruoli importanti, che fa dire agli altri: "Che vita perfetta!". Ma che fa dire a noi, in silenzio: "Sì… ma non è la mia". In questa dimensione performativa si vince, si ricevono applausi ma **non si gode fino in fondo dei propri successi**, **perché non li si percepisce come propri**. E viene meno anche l'aspetto del piacere, del desiderio, soffocato dalla necessità di trovare sempre nuovi obiettivi per colmare un vuoto.

L'insoddisfazione nasce quando non seguiamo i nostri desideri, ma le aspettative e le visioni degli altri.

ESOXX ONE

AGISCE RAPIDAMENTE CONTRO I SINTOMI DA REFLUSSO



BRUCIORE

DOLORE ALLA BOCCA DELLO STOMACO

RIGURGITO

DISFONIA

PER ADULTI E BAMBINI
A PARTIRE DA 12 ANNI

UN AIUTO QUANDO SERVE,
ANCHE DI NOTTE

FORMATO
20 STICK

AROMA
UVA

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut.Min. 04/11/2024

ALFASIGMA



RITROVARE IL PIACERE DI ESSERE SÉ STESSI

Questo vuoto può creare **frustrazione** e manifestarsi poi sotto forma di **sintomi** come tristezza, paure, ansia, insonnia, malattie psicosomatiche, comportamenti auto sabotanti e così via. In questi casi, piuttosto che affidarsi a soluzioni fai-da-te, specialmente sui social, sempre meglio rivolgersi a uno psicoterapeuta per capire come ritrovarsi. **Ricucire lo strappo** tra il sé attuale e quello desiderato non significa cambiare lavoro o disciplina a quaranta o cinquant'anni. Significa ristabilire un contatto con quel sé possibile rimasto ai margini del campo. **Fare pace con quel sé non vissuto** e soprattutto permettersi di uscire dal campo del dovere puro per riaprire la porta al desiderio. Non serve diventare ciò che non si è stati. Serve solo smettere di ignorarlo.

Fare pace con il sé non vissuto significa anche uscire dal campo del dovere per riaprire la porta al desiderio.

5 passi per ritrovarsi

01 **COSA VOLEVAMO ESSERE?**
Chiedersi, senza giudizio, cosa avremmo voluto fare davvero è il primo passo. Non è nostalgia, ma una forma di onestà verso noi stessi e una forma di **riconoscimento per una parte di noi** che chiede spazio.

02 **CAMBIARE IL RACCONTO**
Non siamo obbligati a rimanere sempre lo stesso personaggio. Possiamo **riscriverci**, **aprire parentesi nuove**, **cambiare voce narrativa**. In questo il supporto di uno specialista può sicuramente essere d'aiuto.

03 **RIDURRE IL PESO DELLE ASPETTATIVE ALTRUI**
A volte la vita che viviamo è quella che gli altri hanno scelto per noi. Allora è utile ritagliarsi dei momenti in cui essere **come ci sentiamo**, **non come "dobbiamo" essere**. Piccoli gesti quotidiani che riportano in superficie la parte più vera di noi.

04 **RIAPRIRE IL CASSETTO DEI DESIDERI**
Se viviamo solo di doveri, l'anima si assottiglia. **Riavvicinarsi al piacere**, **anche in forme minuscole**, **è un atto di cura emotiva**: significa rimettersi al centro della propria storia.

05 **MICRO-AZIONI DA FARE SUBITO**
Forse non possiamo stravolgere la vita, ma possiamo vivere un po' di quel desiderio: **un corso**, **un'ora a settimana da dedicare a una passione**, **un progetto che va nella direzione sperata**.

Risvegliare *l'energia*

Il Qi Gong è una antica pratica cinese che nasce per nutrire corpo e spirito. Agisce sul respiro, la postura e i muscoli e regala calma, intenzione e presenza con effetti inattesi sulla salute.

DI ROBERTA INVIDIA

Il Qi Gong è un'antica pratica cinese nata per nutrire insieme corpo e spirito. Il suo nome racchiude già il senso profondo di ciò che accade quando lo si pratica: ***Qi***, **l'energia vitale**, il soffio che attraversa ogni essere vivente; ***Gong***, **il lavoro paziente**, la capacità che si costruisce nel tempo, il risultato di una pratica costante. La filosofia che lo accompagna è quella del **corpo come ponte tra Cielo e Terra**: un corpo capace di adattarsi, radicarsi, alleggerire ciò che pesa e dare spazio al respiro. È per questo che il Qi Gong viene anche definito "**lavoro sull'energia**". È una disciplina che non chiede performance, ma ascolto. E proprio per questo parla sia al corpo – che chiede energia e tonicità – sia all'anima, che ha bisogno di calma, intenzione e centratura.



CON LA CONSULENZA DI
MARCO MAZZARI
Docente di Qi Gong
Scuola Tao Bologna





UN PILASTRO DELLA MTC

Il Qi Gong fa parte a pieno titolo della **Medicina Tradizionale Cinese** (MTC), un sistema medico millenario che considera la salute come il risultato di un equilibrio dinamico tra corpo, mente ed energia. Insieme all'agopuntura, alla fitoterapia, alla dietetica energetica e al Tuina (il massaggio terapeutico), è uno dei pilastri della MTC, con una **funzione soprattutto preventiva**. Secondo la visione cinese, la malattia è il risultato di un'alterazione progressiva del flusso del Qi lungo i **meridiani**, **i canali energetici** che attraversano il corpo e mettono in comunicazione organi, visceri ed emozioni. Il Qi Gong interviene proprio qui: attraverso il movimento, il respiro e l'intenzione, **aiuta a mantenere l'energia vitale in circolo**, sostenendo la capacità naturale dell'organismo di autoregolarsi. Camminate consapevoli, automassaggio e movimenti circolari contribuiscono a sostenere questo processo, aiutando il corpo a ritrovare una distribuzione più armonica delle sue risorse.

Il Qi Gong è parte della Medicina cinese che lavora sui canali energetici del corpo.

IL LAVORO SULLA MUSCOLATURA PROFONDA

Sul piano fisico, il Qi Gong lavora in modo profondo sulla **muscolatura superficiale e sui muscoli più interni**, come diaframma, ileo-psoas, perineo, muscoli paravertebrali e sui piccoli muscoli di mani, piedi e testa. I movimenti fluidi e continui coinvolgono gambe, bacino, colonna vertebrale, spalle e braccia, favorendo un **rinforzo armonico senza creare tensioni**. Lo scopo non è di "allenare" il muscolo in senso tradizionale, ma tonificare ed elasticizzare senza affaticare, poiché l'indurimento muscolare è considerato come **un blocco dell'energia vitale**. Molto spesso il Qi Gong viene consigliato come ginnastica vertebrale correttiva (per cifosi o scoliosi), in casi di rieducazione post-frattura e per rafforzare equilibrio e stabilità.

GLI EFFETTI BENEFICI SU DIGESTIONE, CUORE E TENSIONE ARTERIOSA

Se è vero che i taoisti misuravano la lunghezza della vita contando i respiri e i battiti del cuore – perciò ogni respiro e ogni battito risparmiato prolungherebbe l'esistenza – questo è proprio ciò che fai il Qi Gong. Riducendo a meno della metà il numero dei respiri richiesti per minuto, **migliora l'efficienza cardiaca**, **risparmiando lavoro al cuore**, aumentando l'ossigenazione e conservando l'energia vitale. Secondo alcuni studi, la pratica (in particolare quella dinamica) aiuta anche a **regolarizzare la frequenza cardiaca e la tensione arteriosa**. Inoltre, attraverso l'ampiezza del respiro e le vibrazioni prodotte, vengono massaggiati ritmicamente anche **gli organi della cavità addominale** (intestino, stomaco, milza), la peristalsi viene stimolata e migliorano le funzioni ormonali, digestive e di assorbimento dei nutrienti.



RALLENTANDO IL RITMO INTERNO, SI RIDUCONO LIVELLI DI CORTISOLO, STRESS E SI CALMA IL SISTEMA NERVOSO SIMPATICO.

MEMORIA, CONSAPEVOLEZZA E LUCIDITÀ AUMENTANO

La pratica non ha effetti solo sul corpo ma anche sulla mente e sulla regolazione del sistema nervoso. **Consapevolezza**, **memoria**, **lucidità** e altre facoltà mentali possono migliorare notevolmente grazie ai movimenti e alla respirazione profonda, che "massaggia" e "irriga" il cervello. Rallentando il ritmo interno **si riducono stress e livelli di cortisolo** e si attenua lo stato di iperattività del sistema nervoso simpatico. Migliora la percezione di sé stessi e anche l'umore, grazie a una **maggior consapevolezza di poter influire direttamente sul proprio stato di salute**. Il Qi Gong è dunque una pratica dai molteplici effetti che non sostituisce le cure mediche convenzionali, ma le affianca efficacemente, perché agisce su un livello spesso trascurato: quello dell'energia interna e dell'armonia tra mente e corpo. In questo incontro tra movimento e ascolto, il corpo si nutre e l'anima trova respiro.

La pratica affianca le cure mediche convenzionali agendo sull'equilibrio corpo-mente.

L'ispirazione dagli animali

MOLTE FORME TRADIZIONALI DI QI GONG SI ISPIRANO AGLI ANIMALI, NON PER IMITARLI, MA PER ASSORBIRNE L'INTENZIONE. OGNI ANIMALE DIVENTA UN ARCHETIPO CORPOREO: UN MODO PER RICORDARE CHE IL MOVIMENTO NASCE PRIMA DI TUTTO DALLA NATURA.

LA TIGRE
Insegna la **forza elastica**, quella che nasce dalla stabilità delle gambe e dalla concentrazione dello sguardo.

IL CERVO
Dà il ritmo della **calma profonda** e apre la colonna vertebrale con movimenti fluidi.

L'ORSO
Porta l'**energia nella pancia e nella radice**, regalando un senso di peso corretto, centrato.

LA SCIMMIA
Allena la **leggerezza mentale**, l'agilità e il cambio di direzione.

LA GRU
Con le sue ali ampie, apre il torace e sviluppa un **respiro che rilassa** e solleva.

Questione di *ciotola*

A differenza del cane, i gatti domestici conservano alcuni tratti della loro natura di predatori anche nelle loro abitudini alimentari e spesso esprimono disagio o difficoltà attraverso alcuni comportamenti: basta saperli osservare mentre interagiscono con la ciotola.

DI MARIA NERI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Dimmi come mangi e ti dirò… che gatto sei. Osservare un gatto alle prese con il cibo può essere un esercizio molto interessante. **Rituali e piccole stranezze legati all'alimentazione e ai comportamenti intorno alla ciotola possono essere un buon modo per comprendere la sua natura o il suo stato di salute**. La maggior parte di questi comportamenti dipende dalla memoria ancestrale, cioè dalle sue abitudini in natura – come mangiare di notte (il gatto è un predatore notturno) o "scavare" vicino alla ciotola per nascondere gli avanzi al riparo dagli altri predatori (per quando avrà di nuovo fame). Altri però sono **veri e propri disturbi del comportamento e a volte spie di patologie**. Ad esempio, alcuni gatti mangiano soltanto se guardati o se ricevono il boccone direttamente dalle nostre mani: questo li fa sentire coccolati e protetti perché ai loro occhi è un atteggiamento di nostra sottomissione, ma è anche un segnale di disagio che richiede attenzione.



CON LA CONSULENZA DI
ANTONIO BASSINI
Veterinario



SE LECCA IL PAVIMENTO INTORNO ALLA CIOTOLA

Un vero e proprio disturbo alimentare è noto come **pica**: **leccare il pavimento vicino alla ciotola e oggetti non commestibili fino a ingerirli**. Normale nei cuccioli, diventa patologico negli adulti e spesso è legato a uno svezzamento troppo precoce, prima dei 60 giorni, quando il gatto non ha avuto il tempo di imparare a imitare la madre. Una serie di atteggiamenti del nostro amico felino è invece legata a sensazioni di benessere, come il "**fare il pane**" **accanto alla ciotola**, **gesto che richiama** "**l'impastare**" **le mammelle** di mamma gatta per stimolare il latte: un chiaro segnale di gradimento del cibo e appagamento.





SE CI GIRA INTORNO, MA NON MANGIA

Ugualmente, strofinarsi intorno alla ciotola, ai contenitori di crocchette o alle nostre gambe e fare le fusa è **un modo per esprimere piacere e una richiesta di cibo**, oltreché per ribadire che siamo nel suo territorio ed è il momento di mangiare. Perché il gatto è essenzialmente un animale solitario, ma l'interazione con il padrone diventa fondamentale per la sua serenità quando vive tra le mura domestiche. Se invece il gatto gira intorno alla ciotola ma non mangia, **una volta escluso che il cibo o la ciotola non siano di suo gradimento**, **si tratta di un problema di salute**. Tra i più comuni c'è la stomatite, infiammazione al cavo orale spesso di origine virale. È un comportamento da non ignorare perché bastano 48 ore di digiuno per sviluppare ipoglicemia e disidratazione, che nei casi più gravi portano a seri danni al fegato e al pancreas.

SE LA CIOTOLA SI SVUOTA TROPPO IN FRETTA

A differenza del cane, che si deve nutrire una o due volte al giorno, il gatto dovrebbe mangiare poco e spesso, preferibilmente di sera e di notte, nelle ore in cui è più attivo. Per questo una buona abitudine è lasciargli sempre a disposizione una ciotola di cibo. **Se però tende ad abbuffarsi**, consumando tutto e subito, soprattutto se non è l'unico gatto di casa, **un aiuto può venire dai distributori di crocchette**, dispenser sempre più smart che dosano la quantità giusta di cibo a orari prestabiliti e riducono i disturbi digestivi tipici dei gatti nutriti solo mattina e sera. Un'abitudine, quest'ultima, che pur con porzioni giuste aumenta il rischio di obesità, condizione che riguarda circa il 40% dei gatti – in particolare maschi –, complice anche la ridotta possibilità di fare movimento tra le mure domestiche e la castrazione. Spesso poi sono l'attività limitata e **molte ore in solitudine a indurre il gatto a mangiare di più**, **per noia**.

CIBO INDUSTRIALE O CASALINGO?

Ma cosa mangia il micio quando tutto fila liscio? Innanzitutto, è bene chiarire che il gatto, essenzialmente carnivoro, dovrebbe mangiare soprattutto proteine di origine animale e che l'alimentazione di oggi non ha molto a che spartire con le prede che catturerebbe in natura: topi, uccelli, lucertole e insetti, tutti bocconcini freschi e crudi. Certo, **cibo secco e umido assicurano un apporto nutrizionale bilanciato**, **ma restano alimenti ultra-processati**. Il cibo umido, rispetto alle crocchette, ha sempre un'alta percentuale di acqua e sazia di meno e bisogna stare attenti alla "taglia" dei croccantini che devono essere piccoli, perché il gatto li ingoia praticamente interi.
Se si sceglie una **dieta casalinga**, **basata su carne e pesce cotti** (mai crudi per evitare contaminazioni batteriche o parassitarie), **è bene integrarla con aminoacidi e microelementi**, che il gatto non riuscirebbe a produrre in autonomia, perché comunque non è possibile replicare nella ciotola i nutrienti che troverebbe in natura.



La ciotola perfetta

IN UN POSTO TRANQUILLO

Deve essere posizionata in una zona tranquilla, meglio se **sopraelevata**, **lontana da lettiera e acqua.** In genere il gatto non ama l'acqua stagnante, memoria atavica della caccia, è per questo che adora l'acqua corrente dei rubinetti.

MEGLIO IN CERAMICA O VETRO

Sono consigliate le ciotole in vetro e ceramica o alluminio perché **non trattengono gli odori** a differenza di quelle di legno o di plastica.

BORDI A PROVA DI BAFFI

Molto importante è la forma del "piatto" che dovrebbe essere **largo con bordi bassi**, **per non urtare le vibrisse**, i "baffi" estremamente sensibili dei gatti. Proprio per evitare questo fastidio, spesso portano il cibo fuori dalla ciotola prima di mangiare.

Dovere o desiderio?
Scoprilo con il nostro test

FAI LE COSE PER PIACERE AUTENTICO O SEGUI AUTOMATISMI, DOVERI E ASPETTATIVE ALTRUI? PRENDITI DUE MINUTI PER RISPONDERE ALLE DOMANDE E CAPIRE COSA GUIDA DAVVERO LE TUE AZIONI QUOTIDIANE.

A CURA DI ILARIA LIBERTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

01 QUANDO PENSI ALLA TUA GIORNATA TIPO, QUAL È LA SENSAZIONE DOMINANTE?

A) Corro, incastro, risolvo. Sono sempre al servizio degli altri.
B) Faccio quello che devo… ma non sempre è quello che vorrei.
C) Mi riconosco nei miei gesti. È una giornata mia, non di qualcun altro.

02 TI CAPITA DI DIRE DI SÌ QUANDO VORRESTI DIRE DI NO?

A) Quasi sempre. È più semplice così.
B) Dipende. A volte mi ascolto, a volte no.
C) Raramente. Se dico sì, è perché lo sento davvero, altrimenti è no.

03 COME REAGISCI AI CAMBI DI PROGRAMMA?

A) Mi scombussolano: entro in modalità sopravvivenza.
B) Mi infastidiscono, ma poi mi riadatto.
C) Ci gioco: cambio passo senza perdere l'orientamento.

04 SE IL CORPO POTESSE PARLARTI, COSA PENSI DIREBBE?

A) "Ehi, ti sei dimenticato di me."
B) "Sto qui… ma avremmo bisogno di ascoltarci di più."
C) "Grazie: mi senti, mi rispetti, mi dai spazio."

05 QUANTO SPESSO FAI QUALCOSA SOLO PER PIACERE, SENZA SCOPO?

A) Raramente: non ho mai tempo.
B) A volte trovo un'ora per me.
C) Trovo il tempo: il piacere è parte dell'equilibrio.

06 QUANDO GUARDI CHI ERI ANNI FA, COME TI SEMBRA LA DISTANZA?

A) Un abisso: non somiglio più a quella persona.
B) Alcune parti sono rimaste, altre le ho perse.
C) Una continuità: sono cambiato, ma sempre restando me stesso.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE A
IL DOVERE È LA TUA BUSSOLA

Vivi molto "fuori" e poco "dentro". Hai sviluppato una splendida capacità di metterti **al servizio degli altri**, dei compiti, dei ruoli. Ma questo ti costa: **la tua fame dell'anima bussa**, spesso sotto forma di stanchezza, ansia, senso di disallineamento. Il corpo parla (con tensioni, appesantimento, irrequietezza), ma non sempre lo ascolti. Buone notizie: basta un piccolo gesto quotidiano per riportare autenticità, un centimetro alla volta.

07 LE DECISIONI IMPORTANTI COME LE PRENDI?

A) Di solito secondo le necessità pratiche.

B) Un mix di razionalità e desiderio. Ma spesso razionalità.

C) Parto da ciò che sento: poi costruisco il resto.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE B
CERCHI UNA CENTRATURA

Una parte di te sa già chi è, l'altra cerca ancora casa. Sei nel mezzo: **sai riconoscere ciò che ti fa bene**, **ma non sempre lo metti al centro**. Ti dividi fra doveri e desideri, e il rischio è rimanere sospeso. La buona notizia? Sei già sulla strada giusta. Ti basta **allenare il coraggio** di scegliere, e il corpo, e la mente, ti seguiranno volentieri.

08 COME VIVI IL SILENZIO E I MOMENTI VUOTI?

A) Mi mettono a disagio, devo riempirli.

B) Dipende dai periodi.

C) Bene. Nel vuoto mi ritrovo.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE C
SAI ASCOLTARE I TUOI BISOGNI

Sei coerente, ti ascolti, fai spazio alle tue verità. Non significa perfezione, ma presenza. Sai dire no, sai dire sì, soprattutto **sai dire** "**io**". Il tuo corpo ti è alleato, non zavorra. Il tuo ritmo è tuo. Il compito per te? **Non perdere questa centratura**. Nutrila. Difendila. E, se puoi, diventa un esempio gentile per chi ti è vicino.

09 SE POTESSI CAMBIARE UNA COSA DELLA TUA VITA OGGI, COSA SAREBBE?

A) Tante. Forse troppe.

B) Una, ma non so da dove partire.

C) Piccole sfumature: la direzione è già giusta.

Glossario

IN QUESTA RUBRICA VI SPIEGHIAMO ALCUNI TERMINI CHE AIUTANO A COMPRENDERE MEGLIO LA LETTURA DI QUESTO NUMERO. LI CONOSCEVATE?

*LESIONI ORGANICHE

Si parla di lesioni organiche quando un organo o un tessuto presenta un **danno strutturale reale**, cioè una modifica fisica riconoscibile. In questi casi l'organo non è solo "in difficoltà" nel suo funzionamento, ma mostra un'alterazione concreta che può essere osservata o confermata attraverso esami diagnostici come **analisi** di laboratorio, **ecografie**, **TAC**, **risonanze** e così via. A differenza dei disturbi funzionali – in cui i sintomi sono presenti ma gli esami risultano normali – qui esiste una base anatomica del problema (infezioni, traumi, tumori).

*MERIDIANI

Sono **percorsi energetici** descritti dalla Medicina Tradizionale Cinese lungo cui scorre il Qi, l'energia vitale. Collegano organi e visceri alla superficie del corpo e regolano **funzioni fisiologiche**, **equilibrio energetico** ed **espressione emotiva**.

*OSTEOPENIA

È una condizione in cui la **densità minerale delle ossa è inferiore alla norma**, ma non ancora ai livelli dell'osteoporosi. Può essere causata da: **carenze nutrizionali** di calcio e vitamina D, **alterazioni ormonali**, sedentarietà, malassorbimento intestinale e alcuni farmaci. Anche i disturbi alimentari, come l'anoressia nervosa, rappresentano una causa importante, perché la **restrizione alimentare** e le alterazioni ormonali collegate compromettono la formazione e il mantenimento della massa ossea.

*DISLIPIDEMIE

Le dislipidemie sono condizioni caratterizzate da un'alterazione dei **livelli dei lipidi** (**grassi**) **nel sangue**, in particolare colesterolo totale, **colesterolo LDL** ("cattivo"), **colesterolo HDL** ("buono") e **trigliceridi**. Possono manifestarsi come un eccesso di uno o più di questi valori, oppure, più raramente, come una loro riduzione al di sotto dei livelli considerati fisiologici. Si tratta di un problema molto diffuso, **spesso silenzioso**, ma clinicamente rilevante perché le dislipidemie rappresentano uno dei principali **fattori di rischio** per le malattie cardiovascolari, come aterosclerosi, infarto e ictus.

*AMINOACIDI

Sono i "**mattoni**" che formano le proteine e sono indispensabili per il funzionamento dell'organismo. Servono a costruire **muscoli**, **ormoni**, **enzimi** e **neurotrasmettitori** e partecipano a processi fondamentali come la crescita, il recupero dei tessuti e la regolazione dell'energia. Alcuni aminoacidi vengono prodotti dal corpo, altri – detti **essenziali** – devono essere assunti attraverso l'alimentazione.

*PERMEABILITÀ INTESTINALE

È una condizione in cui la barriera dell'intestino diventa meno selettiva del normale, permettendo il **passaggio di sostanze** che dovrebbero restare all'interno del lume intestinale. Questo può favorire infiammazione, disturbi digestivi e una maggiore sensibilità dell'organismo, con **ripercussioni sul benessere generale**.

ThermaCare®
FASCE AUTORISCALDANTI

Non rinunciare alle tue passioni!

Contro i dolori muscolari e articolari, scopri il calore terapeutico.



Senza medicinali

8h calore terapeutico che penetra in profondità

Fino a 16 ore di sollievo dal dolore

Il calore che scioglie il dolore

È un dispositivo medico CE - 0123.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. min. del 06/10/2025.

Angelini Pharma

Beacita 60mg

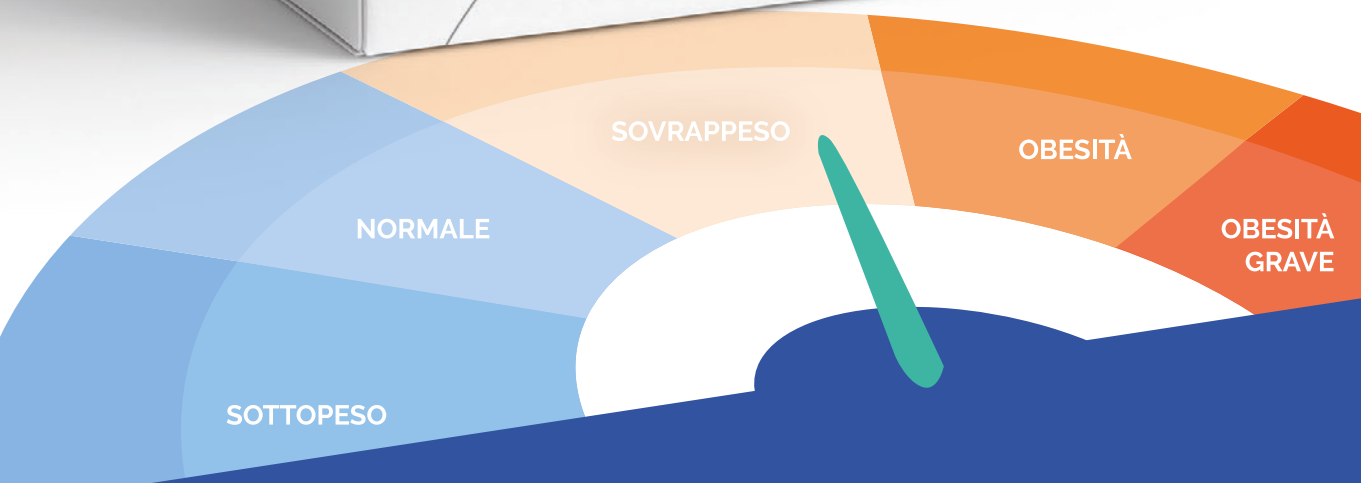
Medicinale a base di Orlistat

Indicato per la

PERDITA DI PESO IN ADULTI IN SOVRAPPESO

(indice di massa corporea, bmi > 28kg/m^2)
e in associazione a una dieta moderatamente ipocalorica e a ridotto contenuto di grassi





È un medicinale a base di Orlistat.
È un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) che può essere consegnato solo dal farmacista.
Ascolta il tuo farmacista.
Leggi attentamente il foglio illustrativo, può avere effetti indesiderati.
Autorizzazione del **28/11/2025.**

AUROBINDO
Committed to healthier life!