CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story
IADER FABBRI
I MORSI DEGLI ECCESSI

Focus
EFFETTO YO-YO

Salute senza età
CONOSCERE IL LIPEDEMA

Piccoli grandi passi
RISCOPRIRE L'ATTESA

Andare oltre
PULIZIE DI PRIMAVERA



Una nuova abbondanza

SPUNTI PER RITROVARE IL GIUSTO RAPPORTO CON IL PROPRIO CORPO E CON LE COSE.

APR / GIU 2025
#17

CorofarSalute
le farmacie di fiducia



Per il mio stomaco ho scelto un prodotto **che calma rapidamente reflusso, acidità e difficoltà digestive.**

PER ADULTI E BAMBINI

NeoBianacid agisce sui disturbi dello stomaco formando una barriera protettiva e rispettando il tuo organismo.

AZIONE RAPIDA

Disponibile al gusto menta e limone

senza glutine

ANCHE IN GRAVIDANZA

SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 06/08/2024

Certified B Corporation

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

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

Aboca

INDICE



06

COVER STORY
IADER FABBRI
I morsi degli eccessi



26

STARE BENE
Un meccanismo perfetto



50

ANDARE OLTRE
Pulizie di primavera

5 EDITORIALE
Una nuova abbondanza

6 COVER STORY
I morsi degli eccessi

14 SALUTE SENZA ETÀ
Conoscere il lipedema

20 FOCUS
Se l'adipe ha memoria

26 STARE BENE
Un meccanismo perfetto

38 PICCOLI GRANDI PASSI
Riscoprire l'attesa

44 ALLO SPECCHIO
Ricchi all'improvviso

50 ANDARE OLTRE
Pulizie di primavera

56 MUOVIAMOCI!
Lo sport ovunque

60 ANIMALI A CHI?
Il peso della razza

65 METTITI IN GIOCO
Il diario della gratitudine

66 COSA C'È DI VERO
Le domande e i dubbi sul tessuto adiposo

Aprile - Maggio - Giugno 2025
Anno IV - n° 2

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
Fausto Campana, Michela Mellini,
Chiara Pracucci, Chiara Savelli,
Valeria Zaccheroni

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

D3Base Junior

Ne basta una al DÌ!



30 caramelle - 13,50 Euro
In farmacia



D3Base Junior è l'integratore alimentare di vitamina D3 in forma di caramella gommosa da 600 U.I. per i bambini dai 4 anni in su. **La vitamina D è necessaria per** la normale **crescita** e lo **sviluppo osseo** nei bambini e contribuisce alla normale funzione del **sistema immunitario**.

Diamo forza alla crescita

WWW.D3BASEJUNIOR.IT

ABIOGEN PHARMA

Leggere attentamente le avvertenze



Cari lettori,

in un mondo in cui tutto è **eccessivo**, **urlato**, **esagerato** proviamo a farci una domanda: che cos'è davvero l'abbondanza?
Cosa succede se invece che sulla **quantità** proviamo a concentrarci per un attimo sulla **qualità**? Qualità del nostro **cibo**, del nostro **tempo**, delle **cose** che abbiamo intorno, della relazione con il nostro **corpo**. Da questa riflessione nasce questo nuovo numero di CorofarHealth, un invito a far entrare nella nostra mente e nelle nostre case la **freschezza** della primavera, per riscoprire che a volte non serve avere tanto, ma serve avere le cose **giuste per noi**, quelle che ci fanno stare bene e per cui siamo grati alla fine di ogni giornata. Un'impresa difficile? Forse, ma provarci non costa nulla.
Apriamo con l'intervista di copertina al **nutrizionista** e divulgatore scientifico **Iader Fabbri**, che affianca i campioni sportivi nelle loro imprese. Fabbri ci ricorda che **il cibo non è un fine ma un mezzo** per stare bene e raggiungere i nostri obiettivi e che a tavola non bisogna eccedere né mangiando troppo né mangiando troppo poco, perché la sola **fame** che vale la pena di sentire è quella che ci spinge a **fare meglio** nella nostra vita.
In "Salute senza età" parliamo poi di **lipedema**, una patologia del tessuto adiposo che colpisce le **gambe** delle donne con un **aumento** incontrollato del **grasso**. Un disturbo che non dipende dalla dieta ma da cause **genetiche**.
Nel "Focus" parliamo di una affascinante ricerca che prova a svelare i meccanismi del famoso "**effetto yo-yo**": quel continuo perdere peso per poi riguadagnarlo con gli interessi, che molti conoscono. Perché avviene?

Un numero per riscoprire il vero senso dell'abbondanza e fare pace con noi stessi.

Secondo la ricerca, le cellule adipose conservano la **memoria dell'obesità** e ne replicano il funzionamento anche quando obesi non si è più. Con i farmacisti **Alessandro e Alessia Burchini**, ci addentriamo nei meccanismi di **cortisolo** e **insulina** che, se ben sfruttati, ci aiutano a metabolizzare meglio i cibi. In "Piccoli grandi passi" parliamo degli effetti del "tutto e subito" sui bambini: se non si sperimenta mai la **frustrazione dell'attesa**, il rischio è di crescere insoddisfatti e senza gioire di quello che si ha.
In "Allo specchio" parliamo del sogno di molti: **diventare ricchi** vincendo alla lotteria. Un **bacio della fortuna** che bisogna **saper gestire** per non ritrovarsi più poveri e più soli.
Se la casa esplode di oggetti che non ci servono più e che ormai ci danno solo ansia, è arrivato il momento del "**decluttering**": un metodo per fare spazio alle novità dagli effetti sorprendenti. Così come sorprendente può essere scoprire quante occasioni di **movimento** ci sono nella nostra **routine quotidiana**, senza andare in palestra o fare duri allenamenti. Basta saperle cogliere. In "Animali a chi" capiamo come limitare gli "**extra**" che fanno **ingrassare** i nostri **cani**, specialmente in alcune **razze**. Vi proponiamo poi un **diario della gratitudine** per cominciare e chiudere bene ogni giornata e in "Cosa c'è di vero" parliamo dei falsi miti sul tessuto adiposo.

Buona lettura a tutti.

***Stefano Scozzoli**, Direttore responsabile*



I morsi degli eccessi

Siamo continuamente bombardati da messaggi che ci parlano di cibo, anche se spesso si tratta di alimenti di scarso valore nutrizionale. Oscilliamo tra il concederci ogni sfizio e il privarci di tutto, ma funziona? No, meglio piuttosto imparare a nutrirsi in modo da dare al nostro corpo il miglior carburante possibile per aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi di vita. Ne parliamo con Iader Fabbri, nutrizionista dei campioni sportivi e non solo.

DI ILARIA LIBERTI | PH ANDREA BONAVITA

Viviamo nell'epoca delle **contraddizioni**, in cui, a fronte di tantissima scelta e **abbondanza** di alimenti – sia pronti che non – non siamo più in grado di riconoscere ciò che realmente nutre il nostro corpo, avendo dimenticato, o forse mai imparato, come ci si alimenta in modo sano e sostenibile. Spesso, infatti, si passa dall'abitudine di concedersi ogni **sfizio** a tavola a regimi fatti di **privazione** estrema, destinati a fallire in partenza e a farci **ricadere** nelle cattive, vecchie abitudini. Insomma, abbiamo un problema nel modo in cui percepiamo e gestiamo il cibo, troppe volte utilizzato a scopi **consolatori**. Secondo **Iader Fabbri** – biologo **nutrizionista** e **divulgatore** scientifico, anche al fianco delle nazionali di ciclismo italiane – non è un caso che, negli ultimi anni, siano aumentati i numeri in fatto di **diabete** e **obesità**. Con lui parliamo di come la società ci spinga verso un'alimentazione spesso **sbagliata**, ma anche dell'importanza di re-imparare a mangiare per permettere al cibo di fungere da **carburante** e non da zavorra.

PSYLLOGEL® *fibra*

RIATTIVA IL TUO BENESSERE INTESTINALE.

Integratore alimentare a base di fibra di psyllium pura al 99% indicato per favorire la regolarità intestinale ed il metabolismo di grassi e lipidi.

PSYLLOGEL
LA FIBRA PIÙ VENDUTA IN ITALIA*



Adatto anche in Gravidanza

Disponibile in 6 gusti

- ARANCE ROSSE
- TÈ LIMONE
- FRAGOLA
- POMPELMO ROSA
- VANIGLIA
- NOVITÀ — NEUTRO — PER DOLCE E SALATO

Scopri di più su **www.psyllogel.it**

GIULIANI

*Dati newline, mercato lassativi-fibre formanti massa, sell out MAT 02/2024.

01 COSA È CAMBIATO NEL NOSTRO MODO DI PERCEPIRE L'ABBONDANZA A TAVOLA?

Partiamo proprio dall'inizio: quando l'uomo viveva di caccia e raccolto, mangiava letteralmente quello che trovava e ha vissuto (più o meno) così per **milioni di anni**. Ancora durante le guerre del '900, sebbene la società fosse più moderna, l'approccio era questo, si mangiava quel che si riusciva. Solo dopo è arrivato il vero **progresso**, che ha portato a questa cultura dell'**abbondanza** per contrastare la **precarietà** alimentare del passato. Per cui inizialmente è stata percepita come qualcosa di positivo, mentre oggi ci presenta un po' il **conto**.

02 QUINDI AVERE FAME È UNA COSA POSITIVA?

Di per sé, no. Mangiare è importantissimo, ma è altrettanto importante farlo bene. Per questo dico sempre che non è tanto determinante **quanto** si mangia, ma **cosa** si mangia. È fondamentale trovare un **equilibrio** che non sia votato né agli **eccessi** né alle **privazioni**, cosa molto difficile, in quest'ultimo caso, essendoci una **cultura del mangiare** (sia a casa che al ristorante) molto affermata.

03 NEGLI ULTIMI ANNI HA VISTO UN PEGGIORAMENTO NELLE CONDIZIONI FISICHE DELLE PERSONE?

Quando ho iniziato, ormai 20 anni fa, i supermercati erano già pieni di cibo processato. Però la vita era **diversa**, le persone – soprattutto i ragazzi – si muovevano di più e, anche se i regimi alimentari contemplavano **cibi pronti**, **merendine** e **biscotti**, se ne faceva comunque un uso **moderato**. Oggi possiamo soddisfare qualsiasi **voglia** culinaria in uno schiocco di dita e la maggior parte delle persone non si controlla. A questo si aggiunge un'**aggravante**: conduciamo vite molto più **sedentarie**. Per questo sono aumentati esponenzialmente i casi di obesità (soprattutto infantile) e di diabete.



L'abbondanza a tavola è stata una risposta alla scarsità del passato. Ma oggi ci presenta il conto.



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!

OCCORRE TORNARE A MANGIARE CIBO VERO E DIFFIDARE DELLE STRATEGIE DI MARKETING. UN ESEMPIO? QUELLE SUI PRODOTTI LIGHT.



04 ALLORA È ANCHE IL MODO IN CUI CONDUCIAMO LE NOSTRE VITE IL PROBLEMA...

Assolutamente. Basti pensare che l'abbondanza ci circonda in ogni ambito della vita, non solo quello alimentare: oggi abbiamo a disposizione migliaia di contenuti **TV** e **social** e la nostra attenzione è continuamente **sollecitata**. In questo **vortice** è difficile anche concentrarsi sulle buone abitudini da mettere in pratica durante la giornata e anche riconoscere le tante cose per cui essere grati. Al contrario, spesso siamo **sopraffatti**, ed è allora che ricorriamo al cibo come **consolazione**.

05 IL MARKETING CHE RUOLO HA IN QUESTO?

Fondamentale. Prendiamo il marketing dei prodotti *light*: per diminuire i **grassi**, si aumentano gli **zuccheri** e, solo per il fatto che questo abbassa di poco le **calorie**, si applica la dicitura light. La realtà è che si tratta di prodotti **poco salutari**, che nel complesso non fanno nemmeno dimagrire, ma siamo portati a credere il contrario per la narrazione che ne è stata fatta.
Anche il **politically correct** ha delle criticità: abbiamo valorizzato la cultura del **curvy** per contrappasso all'eccessiva magrezza, ma la verità è che, in entrambi i casi, il corpo non è in salute o non è in equilibrio.
E non poterne parlare è un problema.

06 QUINDI ABBONDANZA DI CIBO, MA CON SCARSO VALORE NUTRIZIONALE...

Proprio così. Oggi moltissime persone confondono la **fame** con la **voglia**, che sono due cose completamente diverse. Non è che ogni volta che si è affamati si può indulgere in **dolci** e **cibi** addizionati perché, anche se momentaneamente questi alimenti possono appagare i nostri impulsi, sicuramente non ci nutrono. Le persone dovrebbero reimparare ad apprezzare gli alimenti così come sono e iniziare a staccarsi dalla **dipendenza** dagli **zuccheri**, che ormai è diventata un fenomeno molto diffuso.

07 E SPESSO IL PRIMO PASSAGGIO CHE SI FA È L'ADOZIONE DI DIETE TROPPO RESTRITTIVE...

Sì, e anche quelle non servono a molto. Se ci si priva di tutti i piaceri della tavola, sicuramente la cosa **non può durare** a lungo. È giusto mangiare sano, ma in certe condizioni è molto meglio, di tanto in tanto, mangiare qualcosa che non rientra nel nostro piano alimentare, magari in **compagnia**, piuttosto che sentirsi schiacciati da un sentimento di **privazione**.

BeTotal
ENERGY BOOM

PRONTA RICARICA DI ENERGIA



NOVITÀ



VITAMINE B
+ GUARANÀ
+ MATE
+ CARNITINA

INTEGRATORE ALIMENTARE DI VITAMINA B. Leggere le avvertenze.
Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2025 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-BTL-25-00001

08 È CORRETTO DIRE CHE BISOGNEREBBE REIMPARARE A MANGIARE?

Corretto. Bisognerebbe, intanto, imparare ad **ascoltare** il proprio corpo. E poi sarebbe giusto sviluppare una cultura dell'alimentazione, per capire cosa effettivamente ci fa bene e cosa no. Soprattutto bisognerebbe **ricominciare** a *mangiare per vivere* e non *vivere per mangiare*, ridando a questa parte della nostra vita la giusta importanza che sì, è fondamentale, ma come lo sono tante altre cose che oggi passano in secondo piano.

09 COME SI PUÒ INIZIARE A FARLO PARTENDO DA ZERO?

Andando per gradi e non aspettarsi di ottenere tutto e subito. Uno dei consigli più semplici che do è quello di fare la spesa a **stomaco pieno**, con una **lista scritta**, e di seguire il **perimetro del supermercato**, che ci permette di concentrarci sui veri alimenti come frutta e verdura, carne, uova e pesce. Gli **scaffali nel mezzo** sono, infatti, per lo più dedicati a pietanze poco nutrienti e rischiano di farci mettere nel carrello delle cose che **non ci servono** davvero, ma che in quel momento ci attirano.

10 LEI DICE SEMPRE CHE BISOGNA AVERE FAME NELLA VITA E NON A TAVOLA. COSA INTENDE?

Che nella vita è fondamentale avere sempre voglia di imparare e di mettersi in gioco e che il cibo deve essere un **mezzo** che ci permette di arrivare ai nostri **obiettivi**. Proprio per questo è importante dare più importanza a quello che si mangia piuttosto che alle quantità: in questo modo ci assicuriamo di avere i **nutrienti** che ci servono per concentrarci sulle cose che contano davvero e che possono realmente renderci **felici**.



Chi è Iader Fabri

Biologo nutrizionista faentino, laureato in scienze e tecnologie del farmaco e divulgatore scientifico, Iader Fabbri è da sempre appassionato di comunicazione e pubblica quotidianamente video su nutrizione, benessere e longevità. Collabora con testate giornalistiche e programmi TV, cura rubriche su **Radio 105**. Ha seguito atleti d'élite, tra cui **Jorge Lorenzo** e campioni olimpici. Creatore del **Metodo iF**, l'approccio che unisce nutrizione e integrazione con un'attenzione particolare al digitale, Iader offre ai suoi pazienti un approccio personalizzato e a 360 gradi. Autore di best seller con **Mondadori** e **Cairo**, collabora con diverse università italiane su progetti di ricerca applicata.

Conoscere *il lipedema*

Una patologia che colpisce quasi esclusivamente le donne ed è caratterizzata da un accumulo incontrollato di grasso nelle gambe. Le cause? Sono genetiche, ecco perché seguire una dieta e fare movimento è utile, ma non basta.

DI MARIA NERI

La chiamano anche "sindrome dei due corpi" perché salta subito agli occhi la **sproporzione** tra vita stretta e fianchi, cosce e gambe molto grossi. È il lipedema: non un semplice inestetismo, ma una patologia **infiammatoria** del tessuto adiposo sottocutaneo, caratterizzata da un **accumulo** abnorme e progressivo di grasso negli arti inferiori e, talvolta, nelle braccia, senza interessare mani e piedi. Colpisce quasi esclusivamente le **donne**, mentre negli uomini è raro e si manifesta solo in caso di squilibri ormonali dovuti a ipogonadismo, cirrosi epatica o carcinoma prostatico. Da cosa dipende? Le **cause** della malattia, che fino al 2022 non era nemmeno considerata come tale, non sono conosciute e ad oggi **non esiste una cura** risolutiva. Sembra che il lipedema abbia una forte componente **genetica** con una trasmissione familiare che arriva fino al 60%. Sebbene la diagnosi sia ancora tardiva (intorno ai 44 anni) la crescente **consapevolezza** della malattia e i progressi nella ricerca offrono nuove speranze ai pazienti, aprendo la strada a trattamenti sempre più efficaci, che possono aiutare a tenerla sotto controllo.



CON LA CONSULENZA DI
FAUSTO CAMPANA
Servizio chirurgia delle vene
Ospedali Privati Forlì



PROMOPHARMA®





UN "SECONDO CORPO" CHE SI SVILUPPA CON LA PUBERTÀ

Le alterazioni **ormonali** giocano un ruolo molto importante nell'insorgenza del lipedema, tanto che la malattia si manifesta generalmente nella **pubertà** – quando le ragazze notano un importante ingrossamento delle gambe rispetto al tronco – e peggiora durante le **gravidanze** e la **menopausa**. Si stima che interessi dal 7 al 10% della popolazione con punte fino al 18% nei centri di cura specializzati in patologie che interessano gli arti. Purtroppo, servono dai 10 ai 20 anni prima di arrivare a diagnosticare un lipedema - spesso confuso con il **linfedema** (patologia del sistema linfatico), con l'**obesità** e la **cellulite**. Nella giovane età, è molto comune il ricorso a **drastiche diete** alimentari e a un incremento dell'attività fisica per arrivare a una perdita di peso che, in questi casi, però, non fa altro che evidenziare la sproporzione del corpo, con **scarsi risultati** sul grasso degli arti inferiori.

DOLORE, GONFIORE E UN FORTE IMPATTO PSICOLOGICO

Oltre al problema estetico, il lipedema può manifestarsi con **dolori** quasi insopportabili che interessano soprattutto le gambe, e, nella maggior parte dei casi, con indolenzimento, pesantezza, **stanchezza** e **gonfiore** dopo le normali attività quotidiane. Ancora, a causa di alterazioni del **microcircolo** possono comparire ecchimosi, lividi spontanei alle gambe e alle braccia. Altro sintomo molto caratteristico è il "**segno del calzino**": l'accumulo di grasso porta a disegnare un laccio spontaneo alla caviglia o un braccialetto e fa assumere agli arti una forma, definita dai medici, a "**tronco d'albero**". È dunque una condizione che influisce sulla qualità della vita e spesso ha un forte **impatto psicologico**, incidendo sul tono dell'umore. Chi ne è affetto, proprio per le difficoltà nel gestire il dolore e pure nel trovare vestiti adeguati, spesso ha una ridotta **autostima** e tende ad autoescludersi dalle **relazioni sociali**, tanto più se si tratta di adolescenti. Lo specialista vascolare può eseguire indagini come l'**ecocolordoppler** o un **esame ecografico dei tessuti** per stabilirne la gravità e il tipo di cura o anche per escludere la presenza di altre malattie. Una volta accertata la diagnosi è molto importante farsi seguire da più medici che si occupino dei **vari aspetti** della malattia, tra cui anche nutrizionisti e fisioterapisti specializzati.



Intimamente *Unica*

GSE

CYSTITIS RAPID+

Per il **BENESSERE** delle **VIE URINARIE**



Azione lenitiva sulle[1]

Favorisce la funzionalità delle[2]

vie urinarie

[1]Ononide – [2]Uva ursina, Erica, Ibisco

SENZA GLUTINE - ADATTO AI VEGANI

Prodeco Pharma
etica per natura

amica delle donne

Scopri il progetto
Amica delle Donne
www.amicadelledonne.it

Gli integratori alimentari non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

PRENDERSI CURA DELLA PELLE E DELL'ALIMENTAZIONE

È importante tenere a bada la malattia per evitare possibili **complicanze** come infezioni cutanee causate dalle "pieghe" sulla pelle che possono portare **piaghe** o **funghi** (come la candida) o problemi ortopedici legati alla postura, che interessano ginocchia, anche e caviglie fino a creare gravi difficoltà di movimento. È bene dunque mantenere la pelle priva di sudore e molto idratata per ridurre le irritazioni e condurre uno **stile di vita sano**, evitando fumo, alcol e cibi raffinati. Una terapia nutrizionale adeguata, con una **dieta antinfiammatoria** povera di zuccheri e ricca di cereali integrali, può aiutare a ridurre lo stato infiammatorio cronico. Il lipedema, come detto, non è una forma di obesità, ma un'alimentazione scorretta può peggiorare la situazione. L'**attività fisica**, soprattutto in acqua, è consigliata per migliorare la circolazione venosa e ridurre il gonfiore.



L'attività in acqua migliora il gonfiore e la circolazione.

Le terapie per il lipedema

01 **TRATTAMENTI FARMACOLOGICI**

Prevedono la somministrazione di prodotti a base di **cumarina**, **bromelina**, **boswellia** che alleviano l'infiammazione e il gonfiore (i diuretici, ancora molto prescritti, sono controindicati perché peggiorano la situazione).

02 **TERAPIA DECONGESTIONANTE COMPLESSA**

Include **massaggi** linfatici e **bendaggi** elastocompressivi da effettuare a cicli, per tutta la vita. Ci sono poi le **terapie strumentali** come radiofrequenze, diatermie, vibrazioni, onde d'urto e roller a microcorrenti.

03 **LIPOSUZIONE**

È l'eliminazione del grasso dalle **gambe** e dalle **braccia**. L'intervento si rende necessario quando le terapie conservative **falliscono** o anche come prima scelta se la qualità della vita del paziente è troppo compromessa.

Se l'adipe ha *memoria*

Una ricerca spiega perché le cellule del tessuto adiposo conservano la memoria dell'obesità e perché si tende a riprendere peso dopo un dimagrimento, dando origine al cosiddetto effetto "yo-yo". La vera cura per l'obesità? La prevenzione.

DI ROBERTA INVIDIA



Diciamocelo subito: la vera cura per l'obesità è la **prevenzione**. Cercare, nella propria vita, di non sovraccaricare il corpo di energia che non consumeremo e che diventerà grasso che faremo molta fatica a **smaltire**. Questo perché è sempre più evidente che liberarsi del peso in eccesso è molto difficile. Anche quando si fanno mille sforzi per dimagrire, e ci si riesce, il rischio di tornare al punto di partenza è alto. È la cosiddetta sindrome dell'oscillazione del peso, o **effetto yo-yo**, che ci fa ingrassare di nuovo in poco tempo. Perché succede? Molti studi hanno cercato di spiegare questo fenomeno cercandone l'origine nei meccanismi di **ricompensa** del cervello o nel **microbiota** intestinale. Di recente, un'indagine condotta dai ricercatori dell'ETH di Zurigo, e pubblicata sulla rivista *Nature*, ha fornito una nuova chiave di lettura che sembra molto promettente: la **memoria** delle cellule adipose.



CON LA CONSULENZA DI
VALERIA ZACCHERONI
Responsabile del Centro Obesità e Nutrizione Clinica di Villa Igea – Forlì


2
1
9
10
21
22
23
24
25

ROSSORE?
PUOI PROVARE

Euphralia®
GOCCE OCULARI
OCCHI ROSSI

Sollievo in un batter d'occhio



Euphralia Gocce Oculari sono dispositivi medici CE 0051.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Ministeriale 13/02/2025.

LE NUOVE SCOPERTE SPIEGHEREBBERO ANCHE PERCHÈ TORNARE A INGRASSARE NON SIA NECESSARIAMENTE "COLPA" DEI PAZIENTI.



QUEL SU E GIÙ DELLA BILANCIA CHE CREA FRUSTRAZIONE

La vera difficoltà, dunque, non è perdere peso ma evitare quel su e giù della **bilancia** che può essere molto frustrante. In passato si pensava che la difficoltà nel mantenere il risultato raggiunto fosse legata alla riduzione del **dispendio energetico a riposo** (l'energia che serve per mantenere attive le funzioni primarie del nostro corpo, dal respiro alla circolazione sanguigna). Il susseguirsi di diete particolarmente **restrittive** portava l'organismo a imparare a funzionare con meno energia per poi tornare ad accumulare scorte quando le "carestia" era passata. Di per sé, il corpo tende spontaneamente ad **accumulare** grasso nel ricordo della penuria, ma nelle persone con obesità questo meccanismo risulta ancora più **accentuato** e influenzato da altri fattori genetici ed epigenetici.

UN'IMPRONTA PROFONDA SULLE CELLULE ADIPOSE

Lo studio di Zurigo si è concentrato sul tessuto adiposo dei topi sottoposti a diete ingrassanti e poi dimagranti, ma ha osservato lo stesso **meccanismo** anche in persone che avevano perso molto peso con la chirurgia bariatrica. In entrambi i casi i ricercatori hanno potuto constatare un nuovo, consistente aumento di peso dovuto alla cosiddetta "**memoria metabolica**" delle cellule. Quando ingrassiamo, le cellule adipose aumentano di volume e si moltiplicano per immagazzinare l'energia in eccesso. Ma non solo: l'obesità scatena una risposta infiammatoria che favorisce l'ingresso di **glucosio** e **trigliceridi** nelle cellule e la deposizione di nuovo tessuto adiposo. Questa infiammazione persiste anche dopo un dimagrimento mentre alcuni **geni** rimangono attivi e si esprimono come se l'organismo fosse ancora in uno stato di obesità, rendendo più facile riprendere peso.

I NUOVI FARMACI CHE AGISCONO SULLA MEMORIA

Oltre ad accumulare energia, il tessuto adiposo è un vero e proprio **organo endocrino**, capace di produrre **ormoni** che influenzano il metabolismo e la fame. La **leptina**, per esempio, regola la sazietà, e in passato si è pensato che intervenendo su questo ormone si potesse risolvere il problema del recupero del peso. In realtà non è stato così perché l'effetto yo-yo dipende, come visto, anche da altri fattori. La **chirurgia bariatrica** (per ridurre il peso in eccesso) oggi è ancora l'intervento più efficace, ma anche in questo caso c'è un alto rischio di recidiva. Le molecole più recenti come la **Semaglutide** e la **Tirzepatide**, utilizzate nei farmaci per la cura del diabete, sono tra quelle che danno più speranza per il futuro perché non solo regolano i **meccanismi dell'appetito**, ma per la prima volta hanno un effetto diretto sul tessuto adiposo, aumentandone la **vascolarizzazione** e contrastando proprio quei **fenomeni infiammatori** che mantengono viva la memoria dell'obesità.

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.



ALCUNE MOLECOLE STUDIATE PER IL DIABETE AGISCONO SUI PROCESSI CHE TENGONO VIVA LA MEMORIA DELL'OBESITÀ NELLE CELLULE.

SE LA VERA CURA È EVITARE DI AMMALARSI

La memoria delle cellule adipose rende bene il motivo per cui si parla dell'obesità come di una **malattia cronica recidivante** e spiegherebbe anche perché il ritorno al peso di partenza spesso non sia "**colpa**" dei pazienti, ma sia il frutto di meccanismi biochimici e di alterazioni che diventano persistenti. L'unico vero modo per contrastare questo fenomeno sarebbe dunque quello di **controllare il peso** nel corso della propria vita, evitando che il corpo entri in uno stato di obesità. Se le cellule adipose non diventano **ipertrofiche**, sarà molto più difficile che ne tengano in memoria il ricordo. Questo è particolarmente cruciale nei bambini: in Europa, l'Italia ha il tasso più alto di **obesità infantile**, un dato che sembra deporre male per il futuro, con un numero probabilmente sempre maggiore di adulti con problemi di peso.

Bianco, bruno, rosa: tutti i colori del grasso

Non molti sanno che il tessuto adiposo non è tutto uguale. Si divide in bruno, bianco e rosa, ognuno con funzioni specifiche su cui in futuro si conta di agire per trovare nuove cure. Il tessuto adiposo **bruno**, presente alla nascita, è metabolicamente attivo e stimolato dal freddo e favorisce il mantenimento della temperatura corporea e il dispendio energetico. Con l'età si riduce mentre aumenta il tessuto adiposo **bianco**, che ha funzione di riserva e si accumula nell'obesità e durante la menopausa. Un particolare tipo di tessuto adiposo multipotente è quello **rosa**, scoperto dall'italiano Saverio Cinti, che nelle mammelle si trasforma in cellule secernenti latte durante l'allattamento.

In Italia c'è un alto tasso di obesità infantile. Questo fa pensare che in futuro avremo sempre più adulti con problemi di controllo del peso.



I farmacisti Alessandro e Alessia Burchini

Se l'obesità ha bisogno di cure mirate in centri specializzati, per combattere il sovrappeso, il farmacista può dare un contributo concreto, spiegando i **meccanismi biologici** che favoriscono l'accumulo di peso e indicando il **ruolo primario** dello **stile di vita**, piuttosto che dei farmaci, per mantenersi in salute.
Il grasso non è un semplice tessuto di riserva, ma si comporta da vero e proprio **organo secretore** di **sostanze infiammatorie** e questa condizione, nota come infiammazione di basso grado o **infiammazione cronica silente**, non è presente in nessuna cartella clinica ma è certamente la madre di tutte le **malattie croniche** e **degenerative**.

Farmacia Burchini
Terranuova Bracciolini
(Arezzo)

Un meccanismo *perfetto*



Nel corso dell'evoluzione il corpo ha sviluppato un equilibrio ormonale molto sofisticato e complesso per incamerare preziose calorie nei periodi di abbondanza e utilizzarle nei momenti di carestia. Questo ingranaggio, nell'epoca contemporanea, è messo a dura prova da abitudini alimentari scorrette e da troppo poco movimento. Riscoprirlo può aiutare a vivere meglio.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI



Nel mondo occidentale i casi di malattie legate a cattivi stili di vita, come **sovrappeso** e **obesità**, sono in continuo aumento, anche nella popolazione giovanile. L'obesità in particolare è una vera e propria **malattia sistemica**, ad andamento cronico e, come tale, accompagnata da **complicazioni** anche molto gravi a carico del sistema cardiovascolare, di quello respiratorio, di quello renale e del sistema articolare, con il rischio di disabilità fisiche di vario tipo oltre all'aumento di probabilità di sviluppare forme tumorali.
Ecco, dunque, che l'**impatto** del sovrappeso e, soprattutto, dell'obesità sulla qualità della vita e sui **costi sociali e sanitari** è allarmante e può rappresentare la prima sfida dei Sistemi Sanitari Nazionali.
Per **combattere** il fenomeno è dunque fondamentale il coinvolgimento di tutta la rete sanitaria: le Regioni, i medici di famiglia ma anche presidi sanitari importanti e capillari come le farmacie, al fine di indicare stili di vita sani e comportamenti alimentari consapevoli.







microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

Con tecnologia

GENTLE+

per una misurazione
più delicata
e confortevole



B1 CLASSIC

Misuratore di PRESSIONE
semplice, preciso ed affidabile

garanzia
5 anni

Tieni sotto controllo la tua pressione arteriosa!



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

Maggiori info

www.microlife.it

QUANDO L'ABBONDANZA SI PROLUNGA

Lo scopo più importante dei primi ominidi comparsi sulla terra è stato quello di sopravvivere anche nelle situazioni di miseria assoluta, sviluppando un **meccanismo ormonale** molto sofisticato e complesso che permetteva loro di incamerare preziose calorie nei periodi di **abbondanza**, indispensabili per superare quelli di **carestia**. Questo meccanismo, rimasto sostanzialmente inalterato, ha accompagnato e difeso l'umanità durante tutta la sua **evoluzione** fino ai giorni nostri. Ma essendo un sistema biologico concepito per **risparmiare**, finisce per favorire l'aumento eccessivo di peso in un'epoca in cui le **abitudini alimentari** prediligono prodotti industriali, super calorici e poveri di fibre e la **mobilità** di un tempo è sostituita da auto, tram, metro, ascensori. Al netto di particolari patologie, dunque, **si ingrassa perché si mangia troppo**, **male** e negli **orari sbagliati**.





Al netto di particolari patologie, si ingrassa perchè si mangia troppo, male e negli orari sbagliati.

CORTISOLO E INSULINA: CHI CONSUMA E CHI RISPARMIA

Lo stesso cibo consumato in orari diversi dà effetti biologici molto diversi, come mai?
Sostanzialmente per il gioco di due ormoni che lavorano al **contrario**: cortisolo e insulina.
Al **mattino**, abbiamo elevati valori ematici di **cortisolo**, ormone catabolico: sotto il suo controllo tutto ciò che viene assunto va a consumo.
Alla **sera**, tutto ciò che viene ingerito è sotto il controllo dell'**insulina**, omone anabolico, che fa il suo mestiere: mettere fieno in cascina, ovvero fare **scorta**. Il cortisolo inizia ad essere prodotto intorno alle 2 di notte per arrivare all'apice al **risveglio** nel primo mattino, poi inizia la lenta **discesa** fin verso sera, quando la sua produzione praticamente si blocca. Se così non fosse non potrebbe scattare la chimica **del sonno**. Man mano che la giornata procede verso la sera e il cortisolo si abbassa, l'insulina cresce. La dieta del **digiuno intermittente** si basa proprio su questo principio: abbondante colazione, buon pranzo, digiuno serale per non far crescere la quantità di insulina che di sera è già alta di suo.

Rigurgito acido? Bruciore di stomaco?

IBSA

Karos®

REFLUSSO

Stick per il trattamento
del reflusso gastro-esofageo
e laringo-faringeo.



AROMA MENTA

SENZA LATTOSIO SENZA GLUTINE SENZA OGM*

*Questa proprietà non incide sul livello di efficacia del dispositivo.

CON ACIDO IALURONICO

Aiuta a ridurre i sintomi da reflusso, protegge le mucose favorendone la riparazione.

karosgola.it

Karos® REFLUSSO è un dispositivo medico CE 1370. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 13/11/24.

SE ANCHE L'ACQUA, IN CERTE CONDIZIONI, FA INGRASSARE

L'acqua, bene primario, va bevuta sempre e in abbondanza, ma **mai durante i pasti**.
La diluizione del succo gastrico stimola la **gastrina** a produrne ancora con liberazione di ulteriore insulina che, essendo l'ormone risparmiatore, ci fa ingrassare.
I grandi bevitori di acqua durante i pasti sono inoltre a maggior rischio di sviluppare **insulinoresistenza**.
Moderate quantità di **vino** ai pasti aumentano invece l'acidità gastrica, migliorano pertanto la **digestione**, senza passare dal meccanismo della gastrina e dell'insulina, ad una condizione: che il vino sia poco, possibilmente **rosso** e di ottima qualità.



Il GABA è un acido prodotto dall'intestino che calma la mente e l'appetito.

UN AIUTO DAL GABA, PRODOTTO DALL'INTESTINO

Il GABA, acido gamma ammino-butirrico, è un neurotrasmettitore prodotto dal **microbiota intestinale** ed è un serenizzante del corpo e della mente: utile nelle **coliti**, ottimo negli **stati ansiosi** (le benzodiazepine sfruttano questi recettori), meraviglioso nell'indurre il **sonno**, ma c'è di più. Molti studi indicano il nostro GABA come un regolatore, insieme alla **serotonina**, del Glucagon Like Peptide-1 (GLP-1) ormone prodotto dal **cervello** dopo i pasti, che stimola la secrezione di insulina e inibisce quella del glucagone pancreatico.
L'azione del GLP-1 oltre a promuovere la liberazione di insulina, determina un rallentamento dello **svuotamento gastrico** con inibizione dell'appetito e aumento del **senso di sazietà**.
Evviva, dunque, il GABA sostanza naturale, prodotta gratuitamente dai lattobacilli intestinali in cambio di un po' di fibre vegetali, che ci toglie i mal di pancia, ci **rasserena** e ci fa pure **dimagrire**.

Gli inganni del fruttosio

Il fruttosio, zucchero naturale della frutta, è stato popolare nelle diete dimagranti, ma il consumo eccessivo, soprattutto da **dolcificanti** e **prodotti industriali**, può essere dannoso. A differenza del glucosio, arriva direttamente al fegato, dove viene trasformato in energia senza attivare i recettori per l'insulina, favorendo così l'**insulinoresistenza**. L'insulina, che ha il compito di portare lo zucchero alle cellule, trovando le "porte chiuse", lascia il glucosio al fegato, che lo converte in grasso, contribuendo alla **steatosi epatica**. Inoltre, il fegato, consumando energia per metabolizzare il fruttosio, rilascia adenosina, aumentando l'**acido urico** e il rischio di **gotta**.

elmex®

NUOVO

Marca N°1 raccomandata

da dentisti e igienisti*



Fino a 3 gradazioni di bianco in più + remineralizzazione efficace

*Fonte: Studio quantitativo IPSOS luglio 2022. Marca #1 nella raccomandazione contro la carie.



Offerte dal 1 aprile al 30 giugno 2025

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

EUMILL COLLIRIO

-26%

~~11,80~~
8,70



EUMILL ALLERGY

~~13,80~~
10,20

Gocce oculari rinfrescanti, lubrificanti, lenitive e antiossidanti.

REACTINE 5 MG + 120 MG

-23%

6 compresse a rilascio prolungato



~~8,99~~
6,90

Trattamento sintomatico delle riniti allergiche.

GAVISCON BRUCIORE E INDIGESTIONE

-16%

24 bustine



~~16,90~~
14,20

Rapido sollievo dai sintomi del reflusso gastroesofageo correlati all'acidità.

BETOTAL CLASSICO

40 compresse

~~22,50~~
19,30

-14%



BETOTAL B-FASE

20 compresse

~~20,40~~
17,50

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

ELMEX BIANCO SMALTO

-18%

Tubo 75 ml



~~6,99~~
5,70

Sbianca delicatamente e remineralizza lo smalto.

PROFAR SEMPRE ASCIUTTO

-32%

72 salviettine detergenti



~~2,50~~
1,70

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

BRUFEN ANALGESICO 400 MG COMPRESSE

-22%

~~11,00~~
8,50



BRUFENLIK 400 MG BUSTINE

~~12,90~~
10,00

Per il trattamento sintomatico del dolore da lieve a moderato.

MOMENDOL 220 MG CAPSULE MOLLI

-20%

~~10,90~~
8,70



MOMENDOL 220 MG COMPRESSE

~~14,30~~
11,40

Trattamento sintomatico di breve durata di dolori lievi e moderati.

NUROFENCAPS 400 MG CAPSULE MOLLI

-20%

~~11,30~~
9,00

NUROFEN 200 MG COMPRESSE

~~12,40~~
9,90



Trattamento del dolore di varia origine e natura.

COLLIRIO ALFA ANTISTAMINICO, DECONGESTIONANTE

Flacone 10 ml

~~10,00~~
7,80

-22%



COLLIRIO ALFA IDRATANTE PROTETTIVO

Flacone 10 ml

~~14,00~~
10,90

Contro secchezza, arrossamento, lacrimazione, bruciore e prurito.

EUPHRALIA OCCHI ROSSI, OCCHI SECCHI

-20%

Flacone 10 ml

~~14,20~~
11,30



Contro arrossamento, lacrimazione, bruciore e prurito degli occhi.

TANTUM VERDE COLLUTORI BOCCA

-20%

Flacone 240 ml

~~10,99~~
8,80



Contrastano irritazione e infiammazione, anche con dolore, del cavo orofaringeo.

CALCIOBASE

-10%

30 stick da 10 ml

~~16,50~~
14,80



Utile per il mantenimento della normale struttura delle ossa.

CARNIDYN PLUS

-21%

20 bustine

~~23,90~~
18,80



Combatte la stanchezza fisica e mentale, anche gusto Passion Fruit.

SUSTENIUM PLUS 50+

-15%

16 bustine o 15 flaconcini

~~20,50~~
17,40



Per l'energia fisica e mentale, specifico per adulti dai 50 anni in su.

SUPRADYN RICARICA COMPRESSE EFFERVESCENTI

-15%

~~24,90~~
21,10

SUPRADYN RICARICA NO STRESS BUSTINE

~~19,90~~
16,90



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

LAILA DORMIBENE PASTIGLIE GOMMOSE

-10%

~~17,50~~
15,70

LAILA 80 MG CAPSULE MOLLI

~~14,50~~
13,00



Favoriscono il sonno e donano sollievo dai sintomi dell'ansia lieve.

VICKS ZZZQUIL NATURA 30 PASTIGLIE

-15%

~~18,22~~
15,40

VICKS ZZZQUIL NATURA 60 PASTIGLIE

~~29,33~~
24,90



Aiuta a prendere sonno rapidamente, con Melatonina.

NORMOLIP 5 60 NATURCAPSULE

-25%

~~33,90~~
25,40

NORMOLIP 5 FORTE 60 COMPRESSE

~~39,90~~
29,90



Proprietà naturali per contrastare i problemi legati al colesterolo alto.

OFFERTE **DAL 1 APRILE AL 30 GIUGNO 2025**

LACTOFLORENE PLUS FLACONCINI
-25%
~~16,90~~
12,60



LACTOFLORENE CIST BUSTE
~~17,90~~
13,40

Per il benessere della flora intestinale e delle vie urinarie.

YOVIS FLACONCINI, BAMBINI
-26%
10 flaconcini da 10 ml



~~18,50~~
13,60

Integratore alimentare a base di 25 o 10 miliardi di fermenti lattici vivi.

NEOBIANACID ACIDITÀ E REFLUSSO 45 COMPRESSE
-11%
~~19,80~~
17,60

NEOBIANACID ACIDITÀ E REFLUSSO 70 COMPRESSE
~~23,50~~
20,90



Indicato in caso di acidità, reflusso gastrico e difficoltà digestive.

BIOCHETASI GRANULATO EFFERVESCENTE
-10%
~~14,30~~
12,85

BIOCHETASI POCKET COMPRESSE
~~11,50~~
10,35



Iperacidità, difficoltà digestive, insufficenza epatica, nausea gravidica.

KAROS REFLUSSO
-14%
20 stick



~~22,90~~
19,50

Trattamento del reflusso gastroesofageo e laringo-faringeo.

XANACID ACIDITÀ E REFLUSSO
-21%
20 compresse o 20 stick



~~12,90~~
10,20

Un'unica soluzione contro i problemi di acidità e reflusso.

LAEVOLAC STICK
-12%
10 bustine monodose



~~10,20~~
8,90

Contribuisce all'accelerazione e alla regolazione del transito intestinale.

ONLIGOL MACROGOL, FIBRE
-18%
20 bustine



~~15,50~~
12,70

Azione lassativa per chi soffre di stitichezza cronica.

PSYLLOGEL FIBRA BUSTINE
-15%
~~12,60~~
10,70

PSYLLOGEL FIBRE VASO
~~16,65~~
14,15



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

GLICEROLO CARLO ERBA SUPPOSTE
-40%
~~6,99~~
4,20

GLICEROLO CARLO ERBA MICROCLISMI
~~7,69~~
4,60



Trattamento di breve durata della stitichezza occasionale negli adulti.

EMORRIL CREMA RETTALE
-18%
Tubo 40 g



~~10,90~~
8,90

Per il trattamento di emorroidi interne ed esterne.

GSE CYSTITIS RAPID COMPRESSE
-10%
~~15,90~~
14,30

GSE CYSTITIS RAPID+ BUSTINE
~~16,80~~
15,10



Integratore a base di estratti vegetali per il benessere delle vie urinarie.

BREXIADVANCE 40 MG/ML

-20%

Spray cutaneo 30 ml



~~14,90~~
11,90

Trattamento di dolore e infiammazione di muscoli e articolazioni.

FLECTORARTRO 1% GEL

-28%

Flacone 100 g



~~14,90~~
10,70

Sollievo locale del dolore da contusioni, distorsioni e tendiniti.

FLECTOR 180 MG

-29%

10 cerotti medicati



~~23,90~~
16,90

Dolore e infiammazione a muscoli, articolazioni, tendini e legamenti.

VOLTADOL UNIDIE 140 MG

-12%

10 cerotti medicati



~~26,30~~
23,10

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

SIMIL-ONE 5D SKIN GSE

-15%

Tubo 30 ml



~~14,50~~
12,30

Per un rapido e duraturo sollievo da irritazioni, arrossamenti e prurito.

TROSYD CREMA DERMATOLOGICA

-13%

~~14,50~~
12,60

TROSYD SOLUZIONE UNGUEALE

~~31,50~~
27,40



Per infezioni micotiche e batteriche della pelle e delle unghie.

EUCERIN AQUAPHOR

-30%

Crema 40 g



~~13,50~~
9,45

Trattamento riparatore per pelle secca e danneggiata.

EUCERIN UREAREPAIR PLUS 10%

-21%

Crema piedi rigenerante 100 ml



~~18,90~~
14,90

Sollievo immediato per piedi/talloni secchi, ruvidi o screpolati.

BIONIKE DEFENCE MY BODY

-44%

Trattamento cellulite 400 ml



~~59,50~~
33,00

Gel drenante che migliora il drenaggio dei liquidi e la tonicità della pelle.

TEST GRAVIDANZA SOFARMA+

-20%

1 test



~~9,90~~
7,90

Test per autoanalisi rapido e semplice da usare, sensibile e accurato.

OFFERTO DA

www.corofarsalute.it

MICROLIFE B1 CLASSIC

-48%

Misuratore di pressione automatico



~~86,90~~
44,90

Gonfiaggio ottimale e veloce, rilevazione delle aritmie precoci.

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

MOMENTACT

spegne il mal di testa forte



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

Angelini Pharma

Riscoprire *l'attesa*

Ci sono bambini che non si accontentano mai, si innamorano di un gioco e subito dopo non lo vogliono più. Imparare a mettere distanza tra i propri desideri e la realtà può aiutarli a crescere più equilibrati.

DI SARA MAZZOTTI

Se un tempo l'incubo dei genitori era di non poter dare ai figli ciò che desideravano – che si trattasse di un giocattolo, di un vestito, o di una buona scuola – oggi il problema sembra essere l'opposto. I bambini ottengono **tutto e subito**, ma non sono mai soddisfatti. Non fanno in tempo a stringere tra le mani l'oggetto dei loro **desideri** che già lo abbandonano per cercare qualcos'altro. Questo atteggiamento si riflette anche nella loro crescita: abituati a ricevere tutto senza fatica, spesso non sanno più cosa li appassiona davvero, cosa li appaga, trovandosi a corto di sogni e aspirazioni, una volta grandi.
Che fare allora? L'**antidoto** può essere mettere tempo e **distanza** tra il momento in cui si chiede qualcosa e il momento in cui lo si ottiene. Il che non significa negare ai bambini le **opportunità**, ma aiutarli a vivere il desiderio in modo **sano**. Una grande sfida e una grande **responsabilità** per i genitori, in un mondo in cui tutto è abbondante quanto effimero, e corre a velocità doppia.





CON LA CONSULENZA DI
CHIARA SAVELLI
Psicologa e psicoterapeuta



SoFarma più
ogni giorno insieme
BABY

Una dolce coccola per il tuo Bebè

La Linea Baby Sofarmapiù è pensata per la **pelle delicata dei più piccoli**, con **formule naturali senza coloranti né parabeni**. Ingredienti vegetali e un design innovativo conquistano bambini e adulti!





DERMATOLOGICAMENTE TESTATO
Non irrita gli occhi
0+

SPESSO I PICCOLI HANNO AGENDE PIENE DI IMPEGNI CHE NON LASCIANO SPAZIO ALLA RISCOPERTA DELLA NOIA E DELLA LENTEZZA.



UN MONDO 2X CHE NON ASPETTA

Chi si ricorda i vecchi modem che ci mettevano **ore** per scaricare un file? Oggi le informazioni sono disponibili con un clic, i giochi si scaricano in pochi **secondi**, i video si guardano in 2X, a **velocità accelerata**. Anche l'apprendimento è cambiato: l'enciclopedia ha lasciato il posto a internet, e la scrittura manuale al tablet. La scuola stessa adotta strumenti digitali che rendono tutto più **immediato**. Questa velocità, però, ha un effetto collaterale: ha cancellato un po' di poesia e quella **lentezza** che era parte integrante del processo di apprendimento, e portava con sé la fatica e la capacità di dare **valore** a ciò che si imparava. I bambini, poi, sono travolti da una sovrabbondanza di stimoli, fra i quali si trovano a fare una difficile selezione. Ogni giornata è un susseguirsi di attività programmate, senza spazi vuoti in cui annoiarsi. Ma se un bambino ha già l'**agenda piena a sei anni**, quando troverà il tempo per capire cosa gli piace davvero?

CON IL TUTTO E SUBITO, IL DESIDERIO SI SPEGNE

La verità è che nel tempo, si è venuta a creare una sorta di **crisi delle attese**: siamo passati da una costante mancanza di possibilità (che portava con sé il costante desiderio, anche per le cose più minime) ad averne così tante e pronte all'uso da non avere più il **tempo** e lo **spazio** per desiderarle. Un bambino che non deve mai aspettare non sviluppa la pazienza, né la capacità di apprezzare ciò che ha. E questo vale anche per le emozioni: la **frustrazione** di non avere subito ciò che si vuole è un'esperienza che va vissuta ed elaborata. I genitori cercano di **risparmiarla** ai più piccoli, dimenticando che è un passaggio naturale, fondamentale per la crescita. Se questa frustrazione viene sempre **evitata**, si creano due possibili scenari. Nel migliore dei casi, i bambini diventano confusi e **insicuri**, incapaci di riconoscere ciò che davvero li rende felici. Nel peggiore, possono sviluppare una totale **apatia** verso il desiderio, che negli anni può sfociare in disinteresse, **demotivazione** o perfino **depressione**.



UN BAMBINO CHE NON DEVE MAI ASPETTARE PER AVERE QUALCOSA, NON SVILUPPA LA CAPACITÀ DI APPREZZARE CIÒ CHE HA.

VUOI SUPPORTARE IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO DURANTE LA STAGIONE FREDDA?

PUOI PROVARE

CORYFIN® C



AGRUMI | MENTA | MIELE E ZENZERO

Con Echinacea che contribuisce alla funzionalità delle prime vie respiratorie e Rosa Canina utile per la sua azione di sostegno e ricostituente

www.coryfin.it

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

SIT | Desma Laboratorio Farmaceutico

SI POSSONO FARE DEI GIOCHI PER RENDERE L'ATTESA UN MOMENTO DIVERTENTE, CHE SI CONCLUDE CON UN PIACERE INASPETTATO.



LA FATICA DI ARRIVARE DIVENTA INSOPPORTABILE

Questo fenomeno non riguarda solo i più piccoli. Gli adolescenti e i giovani adulti cresciuti in un mondo in cui tutto è immediato possono non tollerare la **fatica** di raggiungere un **obiettivo**. Ma è qui risiede la differenza tra desiderio e consumo: se non si fatica mai, anche la gioia legata ai risultati raggiunti sarà sempre più **effimera**, portando verso l'annichilimento del desiderio, in un'ottica di mero consumo di esperienze. In casi estremi, questa difficoltà può portare al **ritiro sociale**, come nel fenomeno degli *hikikomori*, ragazzi che scelgono di isolarsi dal mondo perché non riescono a trovare un **posto** in una società che corre troppo veloce per loro e in cui non trovano alcun tipo di soddisfazione.

RALLENTARE PER TROVARE SPAZI INTERIORI

Come possiamo, allora, aiutare i nostri figli a riscoprire il valore del desiderio? Dobbiamo rallentare. Creare **spazi vuoti** nelle loro giornate, lasciare che abbiano il tempo di **annoiarsi**, e riflettere sui propri stati emotivi, dando un **tempo reale** ai propri pensieri ed emozioni per favorire un'elaborazione sana delle proprie esperienze, e lasciando spazio alla dimensione del piacere. Questo anche stimolando la **curiosità**, la ricerca approfondita che non si accontenta della prima **risposta** pronta all'uso ma va oltre, scegliendo poi cosa tenersi in tasca. Creando così dei piccoli esseri umani capaci non di tutto, ma di decidere, tra tutto, ciò che davvero desiderano.

Se l'attesa non è vana

METTERE IN PAUSA LE RICHIESTE

Se un bambino chiede qualcosa, possiamo aiutarlo a vivere l'attesa. "Vediamo se lo vuoi ancora tra qualche settimana", "Risparmia per comprarlo da solo" sono **frasi** che lo aiutano a sviluppare il **valore** del desiderio.

DARE TEMPO ALLA NOIA

Non dobbiamo riempire ogni minuto con attività strutturate. Il **tempo libero** aiuta i bambini a scoprire cosa li appassiona davvero. Così come i **giochi manuali** e **creativi**.

GIOCARE AD ASPETTARE

Ecco un esempio: dite al bambino che tra un tot di **secondi** succederà qualcosa di **divertente** (il solletico, una bolla di sapone, il lancio di un cuscino). Dovrà aspettare, **contando** con voi a occhi chiusi. Quando il tempo è passato... via con l'azione promessa!

Ricchi all'improvviso

Vincere grosse somme di denaro può scombussolare l'esistenza e può generare sentimenti contrastanti: dall'euforia fino alla depressione. In alcuni casi si può anche tornare più poveri di prima in poco tempo. Il segreto per non farsi travolgere? Gestire con razionalità le proprie fortune economiche e continuare a curare la vera ricchezza della vita.

DI ROBERTA INVIDIA

Regalare un biglietto della **lotteria** o un gratta e vinci può sembrare un gesto di buon auspicio, un augurio di felicità. Ma ne siamo proprio sicuri? Se si vincono piccole somme di denaro, certamente ci si toglie qualche **sfizio** o si risolve qualche **grana** finanziaria. Ma se ad arrivare sono tanti, tanti soldi? Non molti possono dire di aver vissuto questa esperienza, ma è certo che, in alcuni casi, i vincitori di montepremi da **capogiro** vanno incontro alla "**sindrome da vincita improvvisa**", un meccanismo mentale che si verifica quando ci si ritrova baciati dalla **fortuna**, ma anche avvolti da **senso di colpa**, pensieri di **onnipotenza** e a volte **paranoia** e **depressione**. Tutti contraccolpi che possono condizionare il modo in cui si vive questa inattesa ricchezza. Ovvio, non tutti perdono la testa quando il conto corrente registra cifre a sei zeri e non tutti hanno la sventura di tornare in breve tempo più **al verde** di prima, ma la possibilità c'è e sono tante le storie che lo raccontano, basta curiosare sul web.



CON LA CONSULENZA DI
CHIARA PRACUCCI
Psicologa e psicoterapeuta
Esperta in gioco patologico


THE UNITED STATES OF AMERICA
DOLLARS



La qualità di **Rinowash**

doccia nasale per la terapia aerosolica delle alte vie aeree

diventa portatile!

rinowash Ego

NEW



Portatile
Batteria ricaricabile

- fino a **20** utilizzi con una ricarica

rinowash

Collegabile a tutti gli aerosol a pistone



- leggero e silenzioso
- terminale morbido in silicone
- adatto a tutte le età
- semplice da usare

Prendi a cuore il tuo respiro, ovunque vai!

Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 30/07/2024

Air Liquide HEALTHCARE



SECONDO DIVERSE RICERCHE, NEL GIRO DI DUE ANNI CHI VINCE GROSSE FORTUNE SI RITROVA PIÙ AL VERDE DI PRIMA.

SE IL BACIO DELLA FORTUNA UBRIACA

Appena si scopre di aver vinto una grossa cifra, la prima reazione è l'euforia. Una gioia traboccante che pervade corpo e mente e che innesca, a livello neurobiologico, quello che si chiama il **circuito della ricompensa**. È proprio questo circuito che dà un grande benessere, ma che finisce poi per creare i problemi maggiori. Nel cervello vengono rilasciati tre importanti neurotrasmettitori: **dopamina**, **serotonina**, **noradrenalina**. Un cocktail che produce **euforia**, **eccitazione**, **gratificazione**: l'inizio dei problemi.

SE SI ALTERA LA PERCEZIONE DEL RISCHIO

Passata la prima fase, l'euforia cala per lasciare il posto a pensieri più strutturati e a sensazioni più **complesse**. A livello psicologico può scattare una sorta di senso di colpa per essere stati così fortunati, ma soprattutto si percepisce la somma vinta in un modo particolare. Si tratta di soldi che arrivano non in quanto frutto del proprio **lavoro**, di un'**intuizione** geniale o per altri **meriti**. Sono soldi "caduti dal cielo" e questo altera la **propensione al rischio**, spingendo a spenderli in modo **spregiudicato** o **disorganizzato**.

TALMENTE RICCHI DA RESTARE AL VERDE

Si innesca poi il cosiddetto "**pensiero magico**", per cui si è spinti a credere di essere persone destinate, in qualche modo **prescelte**, e ci si spinge oltre i limiti nell'illusione che tutto sarà sempre a proprio favore. Ma, specialmente se il vincitore non ha alcuna capacità di **gestione finanziaria** né si attrezza per fare delle scelte oculate, il risultato in molti casi è proprio quello di **sperperare** le proprie fortune. Secondo diverse ricerche, nel giro di due anni, la maggior parte dei vincitori si ritrova in **condizioni peggiori di quando ha vinto**: la spiegazione scientifica del detto "I denari del lotto se ne van di galoppo".

VECCHIA VITA TI SALUTO, MA POI?

È chiaro che con tutti questi soldi a disposizione anche lo stile di vita cambia. Si può lasciare il **lavoro**, partire per lunghe **vacanze**, scegliere di abitare in **case di lusso**. La distanza con la vita precedente è tale che si può pensare che la solita cerchia di amici, conoscenti, e persino parenti, non sia più adeguata al nuovo **status**. E questo rischia di creare un progressivo **isolamento**. Nuove persone si avvicinano, ma con quale scopo? Diventa molto difficile capire se l'**interesse** è genuino o è motivato dai soldi e questo può portare, in chi è predisposto, a una progressiva chiusura fino a un senso di vera **paranoia** e **depressione**. Anche ricevere richieste di denaro continue da amici e parenti può portare ad allontanarsi dalle proprie relazioni.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

SPECIALE 1+1

Scegli 2 prodotti DEFENCE SUN

IL MENO CARO È INCLUSO*



*Sconto del 100% pari al prezzo del prodotto meno caro.
Promozione valida nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa fino ad esaurimento scorte.

SE NON SI RIESCE A DARE UN SENSO PIÙ ALTO ALLA VINCITA, IL RISCHIO È DI SVILUPPARE DISTURBI COME IL GIOCO PATOLOGICO.



Consigli per i nuovi ricchi

01 **FERMARSI**
Se le cose non vanno come si sperava, meglio **fermarsi** e **riconoscere** cosa è cambiato nella propria vita.

02 **GUARDARSI DENTRO**
Analizzare il proprio comportamento può essere utile per capire perché in certi casi ci si **allontana** da **persone che contano**, come amici o parenti.

03 **SONO FELICE?**
Una vittoria importante può portare problemi di identità e cambiamenti di vita radicali in cui **trovare il senso vero della felicità** può essere difficile.

04 **CHIEDERE AIUTO**
Se ci si sente depressi o si sviluppa la tendenza al **gioco compulsivo** bisogna riconoscere di avere un problema, dirlo a qualcuno e rivolgersi ai **centri per le dipendenze** patologiche oppure ai **gruppi di mutuo aiuto**.

UN SOGNO CHE SI TRASFORMA IN UN INCUBO

Se non si è capaci di dare un senso più alto e più profondo alla propria pentola d'oro, la vincita da sogno prima o poi può diventare un incubo. Ci si sente più soli, si cerca di nuovo quel meccanismo di **ricompensa emotiva** che si è sperimentato all'inizio, e il rischio è di cercarlo nel modo sbagliato. I soldi a questo punto non sono più un problema e si finisce per avventurarsi in investimenti o comportamenti temerari oppure ci si lancia di nuovo nel gioco, questa volta patologico. È la ricerca di **adrenalina** che spesso fa diventare i nuovi ricchi dei **giocatori compulsivi**, perché lo "stare in gioco" crea uno stato di eccitazione da cui si può diventare dipendenti nel tentativo di colmare un **vuoto interiore**. Il gioco in questo caso diventa una fuga dalla realtà, dalla noia, dall'eccesso; da una vita di agiatezza, ma vuota di significati.

Il nuovo status di ricco fa cambiare stile di vita e frequentazioni, ma spesso allontana dalle relazioni che contano.

Pulizie di primavera

Fare spazio, eliminare gli oggetti che non servono. La pratica del "decluttering" è utile per ritrovare il contatto con sé stessi e fare spazio alle novità. Ecco come farlo con metodo.

DI ILARIA LIBERTI



Capita anche a voi, a volte, di sentirvi **sopraffatti** dalle cose? Di sentirne il peso morale, oltre che l'**ingombro** fisico: vedere nell'armadio troppi vestiti, nei mobili stipati troppi oggetti inutili, sulle superfici troppo spazio occupato.
E quando è così, capita anche a voi di sentire un impulso viscerale di alleggerirvi, di **eliminare** il superfluo in un moto irrefrenabile di riordino? Ecco, se è così, sappiate che è tutto perfettamente sano e che questa pratica ha origini lontane e oggi ha anche un nome specifico: *decluttering* (letteralmente, *fare spazio*), una disciplina che sostiene che disfarci delle cose che sentiamo di troppo possa **alleggerire** non solo gli **ambienti** ma anche la nostra **mente**.
Qualcosa in più, dunque, del semplice cambio dell'armadio: il decluttering si può applicare sia agli **spazi fisici** (come casa e ufficio) ma anche a quelli **virtuali** (ad esempio i nostri profili social) e può essere svolto seguendo anche diverse **metodologie** a seconda delle esigenze.
E quale miglior momento, se non le pulizie di primavera, per cimentarsi con questa attività rinvigorente per il corpo e lo spirito?



Gocce oculari

Eumill®



CHE VITA FANNO I TUOI OCCHI?

ARROSSATI DA	STRESSATI DA	SOGGETTI A	SOFFRONO DI
Vento Sole Cloro	Schermi Lenti a contatto Riscaldamento	Persistente secchezza oculare	Allergia oculare stagionale e perenne
			
EUMILL	**EUMILL PROTECTION**	**EUMILL DRYREPAIR**	**EUMILL ALLERGY**
Aiuta **a calmare il bruciore e rinfresca**	Aiuta **a lubrificare e idrata**	Aiuta **a idratare a lungo e favorisce i processi riparativi**	Aiuta **a dare sollievo e protegge**

ANCHE CON LENTI A CONTATTO INDOSSATE

RECORDATI

Sono dispositivi medici CE 0425 e CE 0051. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal. del 08/07/2024.

AVERE UNA CASA SGOMBRA E ORDINATA PUÒ AIUTARCI A LASCIARE ANDARE CIÒ CHE NON HA PIÙ SPAZIO NELLA NOSTRA VITA.



UNA PRATICA ISPIRATA ALLA SAGGEZZA ORIENTALE

Anche se la parola viene dall'inglese, il decluttering ha origini in Oriente e si rifà al **Feng shui** – l'arte cinese di disporre gli oggetti pensando al benessere delle persone che vivono gli spazi – e, in generale, si tratta di una pratica che sposa appieno la filosofia del **minimalismo giapponese**. In Occidente, questa tendenza ha iniziato a prendere piede a partire dalla pubblicazione di un libro intitolato "Via la polvere dalla casa e dalla mente" di **Karen Kingston**, ma il termine vero e proprio è apparso per la prima volta solo negli anni '90 per poi diventare popolarissimo a partire dal 2000 grazie alla pubblicità che ne è stata fatta da diversi autori e da quella che ancora oggi viene considerata la sua madrina, la famosissima scrittrice ed esperta di economia domestica **Marie Kondo**.

FARE SPAZIO PER LASCIARE ANDARE E RIDURRE LO STRESS

Avere una casa ordinata e sgombra non sarebbe solo un piacere per gli occhi, ma anche e soprattutto un toccasana per la **mente**. Il Center on the Everyday Lives of Families della UCLA (Università della California - Los Angeles) ha esplorato gli effetti del disordine domestico sul benessere di **32 nuclei familiari** residenti a Los Angeles, facendo emergere come l'eccesso di oggetti nelle abitazioni avesse effetti negativi, soprattutto sulle **madri**.
Le donne che descrivevano le loro case come **disordinate** presentavano infatti valori più elevati di **cortisolo**, l'ormone associato alla risposta allo stress. A livello psicologico, il far spazio è strettamente collegato anche con la capacità di "**lasciare andare**" quello che, per un motivo o per un altro, non può più far parte della nostra vita. Il gesto del rimuovere ha così una grande valenza simbolica: aprire le **porte** a ciò che di nuovo può arrivare.

Riordinare la dimensione digitale

È innegabile che oggi non ci limitiamo più a vivere gli spazi fisici, ma che ognuno di noi possieda anche uno spazio e una **identità digitale** spesso legati al proprio **smartphone**. Anche questo accessorio può essere dunque oggetto di decluttering eliminando le **applicazioni** che non usiamo più da tempo, disattivando tutte le **notifiche** in modo da non sentirci sopraffatti e mettendo un **limite** di tempo alle app a cui si tende a ricorrere per noia. Anche eliminare dai social i **contatti** che postano contenuti non in linea con il nostro modo di essere o che ci trasmettono energie negative, può aiutare a fare **pulizia** e ridurre lo stress. In questo modo, la mente si sentirà più leggera e i pensieri ne beneficeranno.

TROSYD®

MICOSI?

NON NASCONDERE IL PROBLEMA
SE PUOI COMBATTERLO.



TROSYD® È UN FARMACO A BASE DI TIOCONAZOLO CHE, GRAZIE AL SUO DOPPIO EFFETTO, **ELIMINA FUNGHI E BATTERI**.

Scopri di più su **trosyd.it**

GIULIANI

Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 27/03/2024. MP M 15/24.



PRIMA DI COMPRARE NUOVI OGGETTI
È SEMPRE BENE CHIEDERSI SE NE ABBIAMO
DAVVERO BISOGNO PER NON ACCUMULARE.

SERVE DAVVERO? L'ANTIDOTO PER NON ACCUMULARE

Ma ancora prima di chiedersi come "sfoltire" è bene capire come non accumulare. Prima di **scegliere** di portare a casa dei nuovi oggetti – che siano vestiti, arredi, cosmetici o altro – un trucco è chiedersi sempre se ne abbiamo realmente **bisogno** o se si trasformerebbero nell'ennesimo accessorio in più. Se anche ci innamoriamo di qualcosa, facciamo passare del tempo prima di comprarla. A volte gli acquisti sono dettati da un **impulso** del momento che, aspettando un po', potrebbe anche **sgonfiarsi** e farci desistere. Stilare un **budget** mensile su quello che si può realmente dedicare agli acquisti "superflui" può essere un ottimo modo per tenere sotto **controllo** le spese, limitandole a quello che effettivamente ci serve e ci possiamo permettere.

Fare passare del tempo fra il momento del desiderio e quello dell'acquisto, serve a distinguere l'utile dal superfluo.

In ordine con ordine

01 **LA REGOLA DEI 12 MESI**
Sostiene che, se **non si utilizza** un oggetto per un anno, è il momento di darlo via.

02 **LA TEORIA DELLA CATEGORIZZAZIONE**
Promuove un'organizzazione degli oggetti, appunto, per **categorie** e di dedicarsi al loro riordino gestendone **una alla volta**.

03 **LE REGOLA DELLE 4 SCATOLE**
Dice che è necessario l'uso di quattro contenitori per separare gli oggetti in **tenere**, **donare**, **buttare**, **spostare** in un'altra stanza.

04 **IL METODO MARIE KONDO**
È fondato sul presupposto di conservare gli oggetti sulla base di **come ci fanno sentire**, tenendo solo quelli che ci danno gioia e liberandoci di quelli che ci trasmettono negatività.

Lo sport *ovunque*

Ci sono tanti modi per fare movimento e per tenersi in forma, anche senza andare in palestra o fare attività impegnative. Basta un po' di costanza e di fantasia.

DI ROBERTA INVIDIA

"Andare in palestra? Non ho tempo, né soldi, non fa per me". Quante volte ci siamo trovati a dirci queste cose per giustificare la nostra scarsa **attitudine** al movimento? Ma la verità è che tenersi attivi non significa necessariamente iscriversi in palestra o dedicarsi ad allenamenti intensi e faticosi.
Il **segreto** sta nell'integrare il movimento nella **vita quotidiana**, sfruttando le numerose occasioni che ci circondano.
E vale a tutte le età. La scienza ormai è concorde nel dire che il decadimento muscolare non è una conseguenza dell'**invecchiamento**, ma ne è una causa. Il corpo è fatto per stare in movimento e il minimo che possiamo fare per **preservarlo** nel tempo è tenerlo allenato.

MEGLIO FARE LA STRADA PIÙ LUNGA

Ogni occasione è buona per stare in forma, dunque.
Lo conferma uno studio pubblicato nel 2022 su *Nature Medicine* che ha analizzato i dati di oltre 25.000 persone che non praticavano una specifica attività sportiva, ma le cui attività quotidiane sono state monitorate con dispositivi indossabili per quasi sette anni. I ricercatori hanno scoperto che anche solo 3-4 minuti di **attività vigorosa** al giorno possono ridurre in modo significativo il rischio di morte per qualsiasi causa, per malattie cardiovascolari e per tumori. Questo tipo di attività è stato definito **Vilpa** (Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity) e comprende movimenti brevi ma intensi come **camminare velocemente** per pochi minuti tra un impegno e l'altro, **salire le scale di corsa** invece di prendere l'ascensore, **portare la spesa**, facendo qualche passo più veloce o scegliendo il **percorso più lungo**, divertirsi con i figli facendo **giochi di movimento**, dare lo **sprint** con il proprio cane quando si è in passeggiata.



VOGLIADISOLE
F/O/U/R
respect

Autoabbronzanti
per una pelle glow
tutto l'anno!

GLOW TEXTURE
con microperle mimetiche illuminanti



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

Visita il nostro sito per scoprire la filosofia, i prodotti, i test eseguiti.

www.helan.com

cosmesi di laboratorio
HELAN
GENOVA
L'efficacia nelle erbe
MADE IN ITALY

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

HELAN IS ANIMAL FRIENDLY

LAV – DALLA PARTE DEGLI ANIMALI

ATTIVITÀ COME PIANTARE FIORI, RACCOGLIERE FOGLIE O INNAFFIARE MIGLIORANO LA FORMA FISICA E FANNO BENE ANCHE ALL'UMORE.



ANDARE A ZAPPARE, UN OTTIMO CONSIGLIO

E se non si vuole fare questo tipo di movimento, meglio andare a zappare la terra. Sembra un insulto ma in realtà è un **ottimo consiglio**. Zappare il terreno, piantare fiori o arbusti, raccogliere foglie e innaffiare sono movimenti che migliorano la **forza**, la **resistenza** e la **flessibilità**: un'attività fisica completa che coinvolge diversi gruppi muscolari. E non serve avere un giardino tutto per sé. In molte realtà ci sono anche **orti comunali** a cui si può aderire. Secondo uno studio dell'Università di Bologna, il giardinaggio contribuisce anche a ridurre lo **stress** e a migliorare l'**umore** grazie al contatto con la natura. Inoltre, stare all'aperto favorisce la produzione di **vitamina D**, fondamentale per la salute delle ossa e del sistema immunitario.

UNA PALESTRA GRATUITA SEMPRE APERTA

A proposito di attività all'aperto, molti parchi pubblici offrono poi percorsi fitness attrezzati, i famosi "percorsi vita", che combinano movimento e esercizi di **resistenza**. Questi percorsi rappresentano un'ottima alternativa alla palestra e oltre alle stazioni per esercizi a corpo libero, alcuni includono anche tratti pensati per la **corsa** o la **camminata veloce**, ottimi per migliorare la resistenza cardiovascolare. Un ulteriore vantaggio? Sono gratuiti, sempre accessibili nelle ore di apertura del parco e aiutano a socializzare.

I percorsi vita dei parchi sono un'ottima alternativa alla palestra.

Cosa vuol dire?

ATTIVITÀ MODERATA

Sono i movimenti che provocano un **lieve aumento** del respiro e del battito cardiaco o una leggera sudorazione, ad esempio camminata veloce, bicicletta, ginnastica leggera, ballo, giardinaggio o pulizie domestiche.

ATTIVITÀ VIGOROSA

È l'attività che **aumenta notevolmente** il respiro e il battito cardiaco, causando sudorazione intensa, come nel caso della corsa, ciclismo, aerobica o sport agonistici.

ATTIVITÀ PER LE OSSA

I movimenti che **migliorano struttura e densità delle ossa** rendendole più resistenti, come saltare, ballare, fare sollevamenti con carichi naturali o piccoli attrezzi.





Il peso della razza

Alcune razze di cani aumentano di peso più facilmente di altre, per questo bisogna fare più attenzione, limitando cibi e ricompense troppo caloriche. Ma il principio vale per tutti gli amici a quattro zampe. Ecco qualche trucco di pronto utilizzo.

DI SARA MAZZOTTI

Sappiamo tutti quanto sia difficile tenere alla larga dalla tavola il nostro cane, soprattutto quando ci fissa con gli occhioni supplicanti. Un **bocconcino** qui, un premietto là e alla fine della giornata la **quantità** di cibo ingerito dal nostro amico a quattro zampe è facilmente fuori controllo. Ma, attenzione: un cane in **sovrappeso** non è un cane "felice", è un cane invece che rischia di avere una vita più complicata. Molti proprietari non si rendono conto di quanto l'obesità sia una malattia vera e propria anche per loro.
Non è solo questione di "qualche chilo in più": un animale troppo in carne può sviluppare problemi alle **articolazioni**, avere un rischio più alto di **diabete** e di **complicanze** anche in semplici operazioni chirurgiche.
E poi c'è il **circolo vizioso**: più pesa, meno si muove; meno si muove, più ingrassa.

CON LA CONSULENZA DI
MICHELA MELLINI
Veterinaria

PROFAR®
PROFESSIONE FARMACIA

LINEA ESTATE

ZANZOF®

PROTEZIONE ANTIZANZARE PER LE TUE ESIGENZE

LINEA ZANZOF PROFAR: protettiva e lenitiva



PROTEZIONE

Zanzof Extreme 50% DEET* protegge dalle punture di zanzare comuni del genere Anopheles (vettore della malaria) per una media di 10 ore e del genere Aedes (vettore della febbre gialla) per una media di 9 ore e contro le zecche Ixodes (vettore della malattia di Lyme) fino a 5 ore.

Zanzof Tropical 19,5% DEET* protegge dalle punture di zanzare di varie specie, compresa la zanzara Tigre fino a 8 ore e la zanzara tropicale (Anopheles gambie) per 3 ore. Efficacie anche nei confronti di simulidi e zecche.

Zanzof 9% DEET* protegge dalle punture di zanzare e moscerini. Inoltre l'essenza di citronella aggiunta alla lozione dona una piacevole profumazione sulla pelle.

Zanzof bambino PROTEZIONE NATURALE, indicato per pelli delicate. Grazie alla sua formulazione a base di estratti naturali, applicato sulla cute dona una piacevole profumazione ed una protezione attiva contro zanzare e tafani.

PRODOTTI DOPO PUNTURA



ROLL ON
CON AMMONIACA



ROLL ON
SENZA
AMMONIACA



PENNA
CON AMMONIACA

I prodotti Zanzof Extreme 50% DEET, Zanzof Tropical 19.5% DEET e Zanzof 9 % DEET sono biocidi.
Usare i biocidi con cautela. Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

*N,N dietiltoluamide

www.profar.it

QUANDO I GENI SALGONO SULLA BILANCIA

Nell'aumento di peso dei cani, la **genetica** a volte riveste un ruolo importante. Alcune razze, infatti, meritano qualche attenzione in più. Ad esempio, nel **Labrador Retriever** è stato identificato il gene dell'obesità, che porta a una predisposizione dell'animale a ingrassare più facilmente.
Bisogna inoltre ricordare che, anche se questo viene considerato oggi un animale casalingo, in realtà fa parte di una **razza da lavoro** (il cosiddetto "cane da riporto") i cui bisogni specifici non possono essere soddisfatti con una singola passeggiata di mezz'ora al giorno, ma gli serve più attività fisica.
Lo stesso vale per il **Beagle**, un cane che nell'Inghilterra dell'Ottocento era storicamente impiegato nelle **sessioni di caccia** e che, pertanto, ha un certo **temperamento**. Se non viene lasciato adeguatamente sfogare, tende a ingrassare.
Il tutto poi si complica in caso di **sterilizzazione**: gli ormoni sessuali intervengono nella regolazione del metabolismo, e questo porta un cane sterilizzato ad accumulare grasso in zone diverse, alterandone come risultato anche la conformazione fisica.

QUANDO GLI EXTRA DIVENTANO LA REGOLA

La genetica non è però l'unico fattore in gioco: lo **stile di vita** è infatti fondamentale nel determinare la salute del nostro animale, e pertanto dovrebbe essere curato con attenzione. Durante la giornata, oltre ai **pasti regolari**, spesso si tende a concedergli tantissimi **snack**, a volte come una sorta di gesto d'amore e premura, altre volte perché l'animale ci prende per sfinimento, o in alcuni casi addirittura lo facciamo sovrappensiero, quasi come un **automatismo**.
Di per sé, concedere un piccolo extra non rappresenta un problema, ma quando questo è un gesto ripetuto **più volte al giorno**, inizia a pesare sulla bilancia. Basti pensare a una fetta di mela: per una persona è un'assunzione calorica di poco conto, ma nel caso di un cane di piccola taglia l'apporto di **zuccheri** è, in proporzione, decisamente più importante. Per questo, è bene evitare di dare al cane qualsiasi cosa, e nutrirlo invece con gli **alimenti giusti** per le sue esigenze.



In forma in tre mosse

01 **NO AL BUFFET**
Meglio impostare una routine fissa, con **tanti pasti ma più piccoli**, in modo che l'animale si abitui e sia sempre un po' pieno, **evitando di riempirgli la ciotola** e lasciarla in autogestione.

02 **TAVOLE SEPARATE**
Mangiare in stanze diverse rispetto al cane, in modo che **eviti di venire a tavola** e corrompa famiglia e ospiti per **avere degli extra**, spesso molto calorici.

03 **SPORT POCO E SPESSO**
Svolgere più volte al giorno (per quanto possibile) attività fisica, preferendo **più sessioni brevi** in modo che l'animale non si stanchi ma si mantenga comunque in movimento.

Brexi Advance



Spray cutaneo per il trattamento di dolore
e infiammazione di **muscoli e articolazioni**



CONCENTRAZIONE DEL PRINCIPIO ATTIVO AL **4%**

- Agisce con rapidità
- Riduce il gonfiore
- Si assorbe rapidamente
- Pratica applicazione

Chiesi

FARMACO SENZA OBBLIGO DI RICETTA

È un medicinale a base di diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione min. sal. del 19/04/2023. Farmaco senza obbligo di ricetta.

Certified B Corporation

Il diario della *gratitudine*

UN'ABITUDINE QUOTIDIANA CHE È PIÙ DI UN SEMPLICE RITUALE
PER INIZIARE E CHIUDERE BENE LA GIORNATA.
IL **DIARIO DELLA GRATITUDINE** PUÒ ESSERE UN MODO PER APPREZZARE
OGNI PICCOLO MOMENTO E COLTIVARE UN NUOVO SENSO DI ABBONDANZA.
AVETE MAI PROVATO?

A CURA DI ILARIA LIBERTI

Come posso rendere questa **giornata più significativa**?

Cosa mi ha regalato **serenità o gioia**?

Tre cose per cui oggi **sono grato/a**.

01

02

03

Le domande, i dubbi, le false credenze.

IN QUESTA RUBRICA CERCHIAMO DI FARE CHIAREZZA SU ALCUNI ARGOMENTI CHE POSSONO GENERARE CONVINZIONI E COMPORTAMENTI ERRATI. QUESTA VOLTA PARLIAMO DI **TESSUTO ADIPOSO**.



CON L'ETÀ È INEVITABILE INGRASSARE E PERDERE MUSCOLI

FALSO. È vero che con l'avanzare dell'età si verifica una fisiologica perdita di massa muscolare (**sarcopenia**) e un aumento della massa grassa. Ma è stato anche osservato che il processo non è inarrestabile e che, anzi, stimolando la forza muscolare si rallenta anche l'invecchiamento. Mantenendo una **alimentazione** equilibrata e praticando regolarmente **attività fisica**, soprattutto l'**allenamento di resistenza** (come pesi o esercizi a corpo libero), si può preservare la massa muscolare e limitare l'aumento del grasso corporeo.

FARE ATTIVITÀ FISICA AL FREDDO FA DIMAGRIRE PIÙ VELOCEMENTE

VERO E FALSO. L'esposizione al freddo può stimolare l'attività del **grasso bruno**, un tipo di tessuto adiposo specializzato nel bruciare calorie e mantenere la temperatura corporea, ma il processo di trasformazione del **grasso bianco** in bruno (**browning**) è limitato e dipende da fattori genetici e ormonali. Inoltre, il maggiore dispendio calorico legato al freddo è **modesto** e da solo non sarebbe in grado di portare a una perdita consistente di peso.





IN MENOPAUSA CAMBIA LA DISTRIBUZIONE CORPOREA DEL GRASSO

VERO. Prima della menopausa, il grasso si accumula prevalentemente su fianchi e cosce (**distribuzione ginoide**). Dopo la menopausa, invece, il grasso tende a concentrarsi maggiormente nell'addome (**distribuzione androide**), favorendo l'accumulo di grasso viscerale, che è più attivo metabolicamente e associato a un maggiore rischio di **diabete**, **ipertensione** e **malattie cardiovascolari**. Per questo è importante restare attive e muoversi soprattutto in menopausa.

I TUOI ALLEATI ANCHE NEL CAMBIO DI STAGIONE



NOVITÀ

YOVIS integratori

UNA FORZA UNICA COME TE!

CARNIDYN PLUS

PER LA STANCHEZZA FISICA E MENTALE

Integratori alimentari. Leggere attentamente le avvertenze.

ALFASIGMA

Può alleviare fino a 7 sintomi dell'allergia



Doppia azione
antistaminica + decongestionante

Reactine è un medicinale a base di Cetirizina dicloridrato e Pseudoefedrina cloridrato.
È un medicinale che può indurre sonnolenza. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. del 27/12/2023.