CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA



Cover Story

CHIARA LIVERANI
OSSA SPAZIALI

Focus

PERDERSI
IN UN BICCHIERE

Salute senza età

UN CALCIO
ALL'OSTEOPOROSI

Piccoli grandi passi

RICONOSCERE
LA SCOLIOSI

Stare in equilibrio

DALLA SALUTE DELLE OSSA ALLE RELAZIONI,
CI SONO MECCANISMI DELICATI DA PRESERVARE.

LUG / SET 2025
#18

CorofarSalute®
le farmacie di fiducia

Centellase

LINEA OCCHI



LINEA GAMBE



CENTELLASE CONTORNO OCCHI Cell Filler

- 93% Ingredienti di origine naturale
- Vegan friendly

CENTELLASE GEL DEFATICANTE

- Azione defaticante
- In frigorifero per azione più marcata

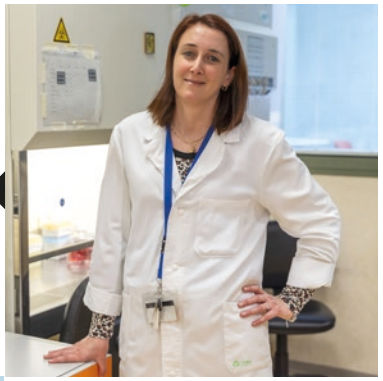
CENTELLASE VITALGAMBE

- Azione tonificante
- 90% Ingredienti di origine naturale
- Vegan friendly

Per maggiori informazioni chiedi al tuo farmacista di fiducia

SIT

INDICE



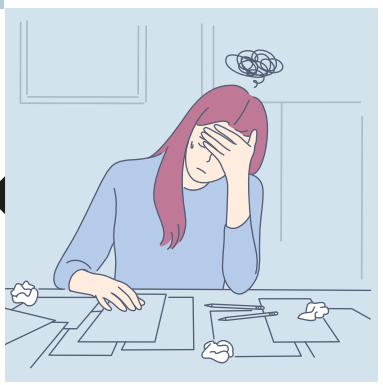
06

COVER STORY
CHIARA LIVERANI
Ossa spaziali



38

DIMMI COSA MANGI
Sani con un pesce



50

ALLO SPECCHIO
Se il lavoro non nobilita

5 EDITORIALE
Un numero dedicato all'equilibrio

6 COVER STORY
Ossa spaziali

14 FOCUS
Perdersi in un bicchiere

20 SALUTE SENZA ETÀ
Un calcio all'osteoporosi

26 STARE BENE
Rinforzare le fondamenta

38 DIMMI COSA MANGI
Sani con un pesce

44 PICCOLI GRANDI PASSI
Curve pericolose

50 ALLO SPECCHIO
Se il lavoro non nobilita

56 MUOVIAMOCI!
Allenare l'equilibrio

60 ANIMALI A CHI?
Un posto al sole

64 METTITI IN GIOCO
Sai stare in equilibrio? Scoprilo con il nostro test

66 COSA C'È DI VERO
Le domande e i dubbi sulle ossa

Luglio - Agosto - Settembre 2025
Anno IV - n° 3

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
Luca Boriani, Elena Campesi, Serena D'Ambrosio, Erika Meleddu, Giordano Zonzini

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

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



Cari lettori,

in questo numero parliamo di equilibrio e lo facciamo, come nostra abitudine, da diversi punti di vista. Equilibrio del **tessuto osseo**, ad esempio, che è quello che si rompe quando le ossa diventano fragili e si va incontro alle fratture spontanee. Equilibrio nella **vita** e nelle relazioni, anche di **lavoro**.
Iniziamo con una cover story "spaziale" parlando di cosa lega la condizione degli **astronauti** che restano a lungo nello **spazio** con le persone affette da **tumore** che intacca anche le **ossa**. L'argomento è al centro di un progetto di studio dell'Irst Ircss "Dino Amadori" di Meldola, in provincia di Forlì-Cesena, coordinato dalla ricercatrice **Chiara Liverani**.
Nel "Focus" parliamo di *binge drinking*, le abbuffate alcoliche molto diffuse tra i giovani specialmente d'estate. Con l'aiuto di **Serena D'Ambrosio**, dirigente del Servizio per le dipendenze patologiche Navile dell'Ausl di Bologna, capiamo gli **effetti di lungo termine** sulla salute degli adolescenti e le **convinzioni errate** che portano i ragazzi (e sempre più spesso le ragazze) a sottovalutare i rischi di questa abitudine. Diamo poi un calcio all'**osteoporosi** con i consigli per **prevenirla** e per andare in **vacanza** in sicurezza anche quando il disturbo è ormai conclamato.
I farmacisti **Alessandro e Alessia Burchini** ci spiegano i processi biologici che portano le ossa ad essere continuamente rimodellate e quali **farmaci** possono **aiutare** quando questo meccanismo si inceppa. In "Dimmi cosa mangi" ci tuffiamo nelle proprietà nutritive del **pesce**, altrettanto benefico per le ossa di altri alimenti considerati un classico, come il latte.

Parliamo di equilibrio: quello delle cellule ossee per prevenire l'osteoporosi e quello nella vita e nel lavoro per conservare il proprio benessere.

E per chi preferisce un'alimentazione **vegetariana** scopriamo altri cibi ricchissimi di **calcio**.
In "Piccoli grandi passi" affrontiamo un tema molto importante per la crescita dei più piccoli: la **scoliosi**. Il dottor **Luca Boriani**, ortopedico e chirurgo vertebrale dell'Unità di chirurgia vertebrale dell'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna, diretta dal Professor Gasbarrini, ci accompagna nel percorso per capire come **intervenire** per tempo.
In "Allo specchio" parliamo invece di **burnout**, un disturbo che si verifica quando il **lavoro** finisce per **dominare** su ogni aspetto della vita, causando una serie di disturbi sia sul piano **fisico** che **emotivo**.
In "Muoviamoci" stiamo in **equilibrio su una gamba sola** e contiamo. Perché? Perché questa capacità dice molto sul nostro stato di **salute** generale e sulla qualità del nostro **invecchiamento**. Se dopo pochi secondi siamo a disagio è ora di rinforzare i muscoli!
In "Animali a chi?" parliamo di **carapace** delle tartarughe. Non è un guscio ma una parte stessa dello **scheletro** che ha bisogno di cure, specialmente in estate. Nel test scopriamo quanto siamo **stabili** nelle avversità di ogni giorno e chiudiamo con i luoghi comuni sulle ossa: lo sapevate che la **cervicale non esiste**?

Buona lettura!

***Stefano Scozzoli**, Direttore responsabile*



Ossa spaziali

Capire i meccanismi della perdita di densità ossea negli astronauti dopo lunghi periodi nello spazio potrebbe essere utile per il trattamento dei tumori che colpiscono il tessuto osseo. Studi sono già in corso, ne parliamo con Chiara Liverani, coordinatrice dell'Unità di Preclinica e Osteoncologia – Laboratorio di Bioscienze dell'Irst Irccs "Dino Amadori" di Meldola, Forlì.

DI ROBERTA INVIDIA | PH ANDREA BONAVITA

Le missioni spaziali sono tornate al centro dell'attenzione pubblica e scientifica. I programmi di esplorazione e di "**turismo spaziale**" si moltiplicano e gli astronauti restano in orbita per periodi sempre più lunghi: basti pensare ai recenti nove mesi consecutivi trascorsi da alcuni di loro a bordo della Stazione Spaziale Internazionale. Ma vivere nello **spazio** ha un **prezzo** per il corpo umano e uno degli apparati più colpiti è lo scheletro. In condizioni di **microgravità**, l'equilibrio tra formazione e degradazione dell'osso si altera rapidamente, portando a **perdita di massa** e **fragilità**.
Una situazione che, per quanto diversa, richiama da vicino ciò che accade nei pazienti oncologici, quando il tumore colpisce il tessuto osseo o genera metastasi partendo da altri organi. L'uso di un particolare farmaco **anti-riassorbitivo**, utilizzato sia negli astronauti che nei pazienti oncologici, è stato il link da cui è partito un particolare progetto di **ricerca** che mette in relazione i due ambiti – l'**esplorazione** dello spazio e la **cura** dei tumori – con un obiettivo concreto: capire meglio come proteggere l'osso, sia sulla Terra che nello spazio.
Ne parliamo con **Chiara Liverani**, coordinatrice dell'Unità di Preclinica e Osteoncologia – Laboratorio di Bioscienze dell'Irst Irccs "Dino Amadori" di Meldola, in provincia di Forlì-Cesena.







Laevolac®
Stick

STITICHEZZA?

Ritrova la leggerezza con Laevolac Stick



Laevolac Stick, integratore alimentare a base di lattulosio, grazie alla sua azione efficace e delicata richiama acqua nell'intestino, ammorbidendo le feci e favorendo l'evacuazione.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un sano stile di vita. Leggere le avvertenze prima dell'uso. Se la stipsi persiste consultare il medico.

Chiesi

01 CHE LEGAME C'È TRA LA SALUTE DELLE OSSA DEGLI ASTRONAUTI E QUELLA DEI PAZIENTI ONCOLOGICI?

All'apparenza sono due mondi lontanissimi, ma in realtà hanno qualcosa in comune. Le nostre ossa sono sempre in fase di **rinnovamento**, grazie a cellule che costruiscono nuova matrice e altre che la degradano. Quando tutto funziona bene, questi due **processi** sono **bilanciati**. Ma nello spazio, per gli astronauti, e anche in certe condizioni legate al tumore, questo **equilibrio si rompe** e l'osso diventa più fragile.

02 COSA SUCCEDE ALLE OSSA NELLO SPAZIO?

La microgravità, cioè la **gravità** molto più bassa rispetto a quella terrestre, cambia il comportamento delle **cellule**: quelle che formano la **matrice**, la parte più resistente dell'osso, fanno fatica a lavorare. Il risultato è che si perde **densità** molto velocemente. Si è calcolato che gli astronauti possono perdere fino all'**1-2%** della densità minerale ossea al mese durante le missioni spaziali. Quando tornano sulla Terra, hanno bisogno di riabilitazione, perché anche i **muscoli** si indeboliscono: nello spazio non lavorano come accade qui e quindi si **atrofizzano**.



In viaggio nello spazio come in caso di tumore, si perde l'equilibrio tra i diversi tipi di cellule ossee.

03 QUESTO PUÒ OSTACOLARE L'ESPLORAZIONE SPAZIALE UMANA?

Sì, è uno dei principali **limiti** alle missioni di lunga durata. Se non si riesce a prevenire questa perdita ossea, dopo un po' diventa un problema serio, per tutto il corpo. Quando l'osso si **degrada**, rilascia nel sangue sostanze che possono **creare squilibri anche in altri organi**. Per questo è un tema molto studiato da chi si occupa di esplorazione spaziale.

fiocchi di riso

DERMO-Zzzz

Specifico per creare una barriera naturale dermo-protettiva



made in Italy

IN ONCOLOGIA, ANCHE CERTI PERCORSI TERAPEUTICI POSSONO DANNEGGIARE LE OSSA CAUSANDO L'OSTEOPOROSI DA FARMACO.



04 E COSA SUCCEDE NELLE OSSA DI UN PAZIENTE ONCOLOGICO?

Anche qui si perde l'equilibrio. Le cellule tumorali, quando colonizzano l'osso (oppure quando il tumore nasce lì, come nel caso dei **tumori primitivi**), producono una molecola che stimola la **degradazione** dell'osso. In altri casi invece si ha una produzione eccessiva di **matrice**. Ma anche quando questa si crea, non è sana: è **disorganizzata** e fragile. In entrambi i casi il risultato è un aumento del rischio di **fratture** e l'insorgenza di **dolore**.

05 QUANTI SONO I CASI DI METASTASI CHE COINVOLGONO LE OSSA?

In Italia ci sono circa **35mila** nuovi casi di metastasi ossea ogni anno. I tumori che più spesso si diffondono creando metastasi al livello delle ossa sono quelli della **mammella** e del **polmone**. Nel carcinoma mammario, in particolare quello positivo ai recettori per gli **estrogeni**, l'osso è spesso il primo sito di metastasi. E ci sono sempre più evidenze che suggeriscono che le cellule tumorali non solo si insediano nelle ossa, ma diventano anche **più** "**forti**", cioè acquisiscono la capacità di diffondersi ulteriormente in altri organi. In questo senso, l'osso diventa un tessuto chiave nell'**avanzamento** della malattia.

06 E I TUMORI CHE NASCONO DIRETTAMENTE NELL'OSSO?

Sono molto più rari e aggressivi. Si chiamano tumori primitivi dell'osso. Il più noto è l'**osteosarcoma**, che colpisce soprattutto **giovani adulti**, con un'età media di circa vent'anni.

07 ANCHE LE CURE ONCOLOGICHE POSSONO DANNEGGIARE LE OSSA?

Sì. Alcuni trattamenti, come certe **terapie ormonali** o **chemioterapiche**, possono influenzare negativamente il turnover osseo. Anche se il tumore non ha colpito direttamente l'osso, la terapia può **indebolirlo**. Questo fenomeno è noto come **osteoporosi da farmaco**. Non tutti i trattamenti la causano, ma è abbastanza comune da richiedere un'attenzione specifica.

PER ROMPERE LA BARRIERA DEL DOLORE E DELLA FEBBRE







BRUFENLIK
BRUFEN® ANALGESICO

VIATRIS

Brufenlik è un medicinale a base di ibuprofene. Brufen Analgesico 400mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina.
Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Aut.Min 03/07/2024 IT-BRUO-2024-00009.

08 IN LABORATORIO COME RIUSCITE A STUDIARE QUESTI FENOMENI?

Nel nostro gruppo abbiamo sviluppato dei materiali "**biomimetici**", così chiamati perché mimano la composizione e la struttura dell'osso: **collagene** e **idrossiapatite**. Li realizziamo come piccole **spugnette**, tecnicamente si chiamano "scaffold", e ci coltiviamo sopra le cellule tumorali. In questo modo possiamo studiarle in un **ambiente** molto simile a quello del corpo umano. Questo è importante perché le cellule si comportano in modo più **realistico** e i risultati che otteniamo sono molto più affidabili rispetto ai modelli tradizionali.

09 È UTILE ANCHE PER STUDIARE LA MICROGRAVITÀ E LE RADIAZIONI?

Sì, studiamo le cellule tumorali anche in condizioni che simulano lo spazio. Per esempio, useremo dei **bioreattori** che riproducono l'effetto della **microgravità** sulla Terra. Inoltre, studieremo l'effetto delle **radiazioni cosmiche**, che sono molto più intense rispetto a quelle che si incontrano sulla Terra. Capire come questi fattori influenzano le cellule tumorali e il tessuto osseo può darci nuove informazioni utili sia per la medicina spaziale che per la cura delle **metastasi** ossee.

La ricerca avanza, con modelli di studio sempre più realistici che simulano gli effetti della microgravità e delle radiazioni cosmiche.



Il progetto di ricerca

La perdita di densità ossea è un problema condiviso da astronauti e pazienti oncologici. A partire da questa similitudine, l'Irst Ircss "Dino Amadori" ha partecipato come partner scientifico alla **missione spaziale Ax-3**, portando il proprio know-how sulla salute ossea in ambienti estremi. Il team, guidato da **Chiara Liverani** e composto da **Sofia Gabellone** e **Chiara Spadazzi**, studierà gli effetti della microgravità e delle radiazioni sui biomateriali ossei sviluppati in laboratorio, aprendo nuove prospettive nella cura delle metastasi. Il progetto è sostenuto dalla **Regione Emilia-Romagna** (tramite bando Pr Fesr 2021-2027) nell'ambito dell'aerospace economy.

Perdersi in un ***bicchiere***

Tra gli adolescenti è diffuso il fenomeno del binge drinking, un consumo esagerato di alcol, più frequente nel fine settimana, che può avere effetti sulla salute degli organi e delle ossa anche nel lungo periodo. Ecco le cose da sapere e i miti da sfatare per non caderci.

DI MARIA NERI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Un pieno di alcol nel giro di due, tre ore e lo sballo è assicurato. Per molti giovani e giovanissimi, il *binge drinking*, letteralmente "abbuffata di alcol", è un'abitudine e consiste nel bere **5**, **6 bicchieri di alcolici** – vino, birra, aperitivi o bicchierini di superalcolici – in un intervallo di **tempo molto breve**. Di solito si fa in **gruppo**, soprattutto nel **fine settimana**, e ogni posto è buono: nei locali, nei parcheggi prima di entrare in discoteca, nelle feste in casa, nei parchi. L'obiettivo è bere per ubriacarsi e diventare **sicuri di sé**, meno timidi e più **disinibiti** quando si è in compagnia. Nei social spopolano i video di imprese alcoliche in cui i giovani si sballano un bicchiere dopo l'altro. Perché tra gli adolescenti, quando l'ansia da prestazione è forte e ci si sente spesso inadeguati nelle relazioni, l'**alcol** sembra la **soluzione** per gestire l'emotività, agevolare la socialità e cancellare il disagio. È un'**illusione** che dura poco e può essere molto pericolosa. L'alcol infatti ha un effetto depressivo: solo subito dopo aver bevuto ci si sente più euforici, ma poi al malessere fisico si aggiunge una riduzione della percezione del pericolo che espone a gravi rischi.



CON LA CONSULENZA DI
SERENA D'AMBROSIO
Dirigente medico di Psichiatria
Responsabile UO SerDP Navile, Ausl Bologna



NOVITÀ

Bioscalin®

STRESS

PROTEGGI I TUOI CAPELLI DALLO STRESS

TRAFFICO ESAMI SCADENZE PARCHEGGIO CODE

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. 250410

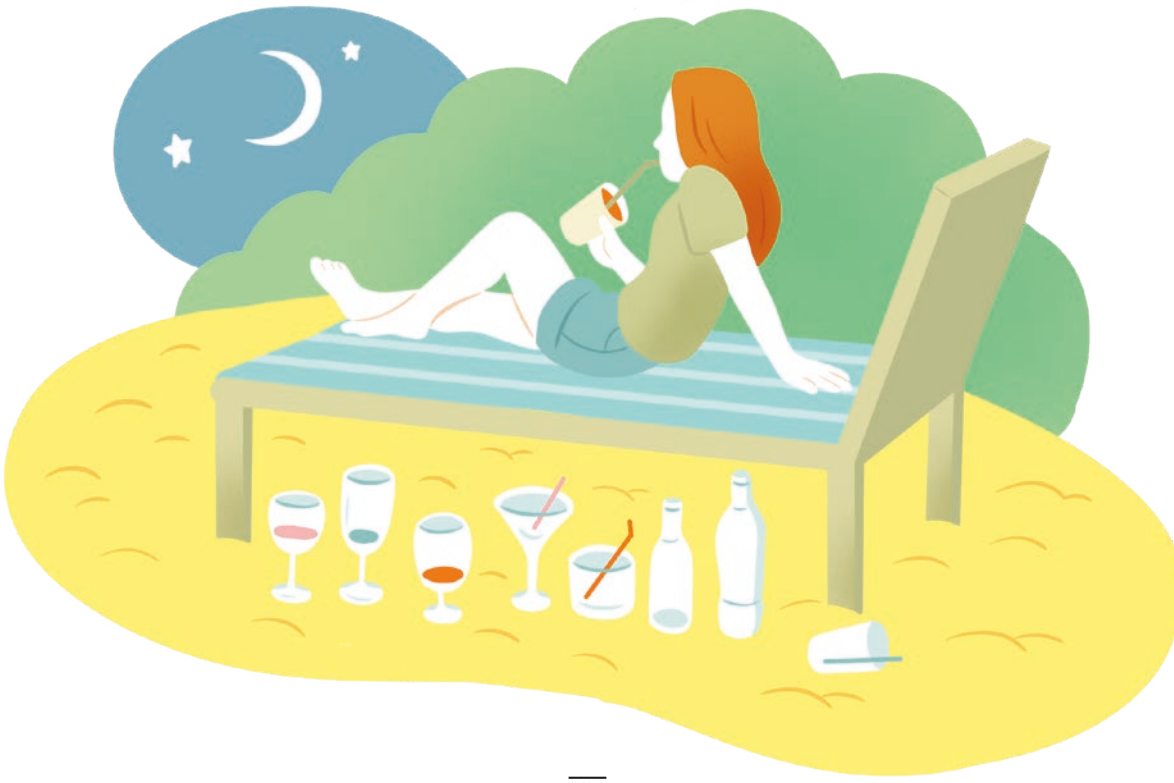
SE A PERDERSI SONO SEMPRE DI PIÙ LE RAGAZZE

Il fenomeno, nonostante la legge vieti la vendita e la somministrazione di alcolici ai minorenni, registra una crescita **allarmante**, soprattutto tra le **ragazze** che nella fascia dagli 11 ai 18 anni hanno raggiunto la **parità** con i coetanei **maschi**. Tra gli 11 e i 24 anni sono 1 milione e 260mila i consumatori di alcol e tra questi quasi la metà sono **minorenni**. Il binge drinking, secondo l'ultimo rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità, è stato praticato da 664mila ragazzi e ragazze di cui 74mila sotto i 18 anni di entrambi i sessi. Il fenomeno **diminuisce** con l'avanzare dell'**età**, ma nella popolazione italiana i binge drinkers hanno toccato quota 4 milioni e 130mila, con un aumento di donne dell'80% nel giro di 10 anni.

Le ragazze, nella fascia 11-18 anni, hanno raggiunto la parità con i coetanei maschi.

IL MITO DELLA SBRONZA CHE NON LASCIA SEGNI

Il consumo di grandi quantità di alcolici, ancor più **fuori pasto**, può costare carissimo ai ragazzi che ancora non possiedono un **corredo enzimatico** adeguato a smaltire l'alcol e sviluppano più facilmente una **dipendenza**. Può provocare un'intossicazione alcolica acuta fino a portare al **coma etilico**, con esiti fatali come la morte per arresto respiratorio. Più spesso l'ebbrezza può sfociare in episodi di **violenza** (fisica e verbale) e, in chi soffre di **depressione**, in tentativi di suicidio perché disinibisce i comportamenti autolesivi. La diffusa convinzione che ubriacarsi soltanto una volta alla settimana contenga i danni non ha alcuna evidenza scientifica. Infatti, l'abitudine al binge drinking ha effetti negativi anche nel **lungo periodo**: riduce le capacità cerebrali, può favorire l'anemia, danneggia cuore, fegato e denti e aumenta il rischio di **osteoporosi** nelle donne. È inoltre una concausa di patologie tumorali del tratto orofaringeo e gastrointestinale.



MOMENDOL

220 mg compresse rivestite con film

spegne il mal di testa da cervicale

sollievo dal dolore fino a



ore

Angelini Pharma

Momendol è un medicinale a base di naprossene sodico che può avere effetti indesideratianche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 02/04/2024.



ABBUFFARSI, MA DI STIMOLI POSITIVI

Ma come può un giovane allontanare il rischio di un'abbuffata alcolica? Ad esempio, praticando **sport**, che rappresenta un fattore di protezione perché l'alcol peggiora le prestazioni agonistiche e può provocare danni acuti e cronici alla muscolatura. Si può poi cercare di porsi dei **limiti** e di rispettarli, decidendo di concedersi solo **uno o due drink** in una serata, anche perché il giorno dopo un binge drinking ci si sente **rintronati**, con la nausea, diventa impossibile andare a **scuola**, a **lavorare**, sostenere gli **impegni** o anche solo incontrare gli amici. È molto pericoloso il mix di sostanze alcoliche e droghe che potenziano gli effetti nocivi di entrambe. Ancora, è utile trovare la forza di fare **auto-osservazione**: se ci si accorge che l'alcol serve sempre da "stampella" per divertirsi, forse c'è qualcosa che non va. Per i **genitori** può essere difficile intervenire, anche perché i ragazzi spesso pensano di poter gestire la situazione e non chiedono aiuto ma, in alcuni casi, potrebbe essere utile e necessario rivolgersi a dei **centri specialistici** per evitare danni di più lunga durata. Fondamentale resta la **prevenzione**, a partire da un'incisiva "educazione al bere" in famiglia, nelle scuole e negli ambienti frequentati dai giovanissimi.

Non bersi i luoghi comuni

"CHI NON SI È MAI UBRIACATO ALMENO UNA VOLTA!"

In realtà è un comportamento a **rischio** e basta una volta per essere coinvolti in un **incidente** grave o mortale o per esporsi ad altri pericoli.

"IL COCKTAIL È PIÙ LEGGERO: C'È MENO ALCOL..."

Il cocktail contiene sempre un **superalcolico**.
In più la bevanda gassata, tipo aranciata, lo fa **assorbire prima**.

"DIPENDE DA COME LO REGGI"

Ci sono differenze nelle quantità di alcol che gli **uomini** riescono ad assorbire rispetto alle **donne**, ma l'abuso di alcol ha sempre **effetti** neurologici misurabili e ripetibili, anche negli animali.

"SE VOMITI, GLI EFFETTI DELL'ALCOL TI PASSANO IN FRETTA"

Vomitare non serve perché non impedisce al **fegato** di assorbire l'alcol e anzi aumenta la **disidratazione**.

"BISOGNA BERE MOLTO CAFFÈ"

No, **non serve**. Come non serve bere acqua o camminare. Serve stare seduti o coricati per qualche ora, vicino a qualcuno che monitori le funzioni vitali e chiami i **soccorsi**, se serve.

Un calcio all'osteoporosi

L'osteoporosi colpisce un'alta percentuale di donne specialmente dopo la menopausa e aumenta il rischio di fratture, in particolare dell'anca. I consigli degli esperti per prevenirla, ridurre i disagi e godersi le vacanze.

DI MARIA NERI

Se è vero che l'osteoporosi non va mai in vacanza (è una malattia delle ossa che si può rallentare, ma non guarire) è anche vero che l'**estate** è un buon momento per fare **prevenzione** e che si può andare in vacanza in tutta sicurezza anche quando il problema è già conclamato. Il **sole** è il primo fattore di produzione di **vitamina D**, fondamentale per la salute dello scheletro. In Italia si stima che l'osteoporosi colpisca circa 5 milioni di persone, in prevalenza donne. Nel mondo interessa 500 milioni di persone e si registra **una frattura al minuto**: 560mila all'anno. Numeri in continua crescita, soprattutto in relazione all'aumento dell'aspettativa di vita, anche se ancora la consapevolezza dei rischi non è così diffusa. Si tratta di una **malattia silenziosa** e il più delle volte ci si accorge di averla solo quando ci si rompe un osso. Una frattura, in particolare di femore, polso, omero, caviglia o vertebre, può essere il primo campanello d'**allarme**, soprattutto se si verifica **spontaneamente** o dopo una piccola caduta che non giustifica un trauma del genere.



CON LA CONSULENZA DI
ERIKA MELEDDU
Reumatologa specializzata in malattie del metabolismo osseo, Primus Forlì Medical Center



Dicloreum ICE

SOLLIEVO IMMEDIATO

PICCOLI TRAUMI

LIEVI CONTUSIONI

AFFATICAMENTO MUSCOLARE

L'innovativa schiuma frizzante

DRITTO AL PUNTO CON L'EFFETTO GHIACCIO





Dicloreum Ice è una schiuma cosmetica

ALFASIGMA

PRATICARE IL BALLO O ALTRE ATTIVITÀ FISICHE TRA CUI ANCHE ESERCIZI CON I PESI, È UN'OTTIMA SCELTA PER PREVENIRE L'OSTEOPOROSI.



UNA MALATTIA DELLE DONNE? NON SOLO

L'osteoporosi è malattia sistemica dello scheletro che comporta una ridotta massa ossea e l'**alterazione** della microarchitettura del tessuto osseo. Si pensa che interessi solo le donne anziane, ma in realtà è riscontrabile in qualunque **sesso** ed età. Le cause possono essere diverse.
Per questo, se è vero che è spesso legata all'**età** che avanza – fino ai trent'anni si raggiunge il picco di massa ossea che poi comincia a calare –, ci sono molti **altri fattori** da considerare. Il caso più classico è quello delle donne in **menopausa**, che presentano ossa fragili per il calo degli estrogeni e la carenza di vitamina D. Ma esiste anche l'osteoporosi in **gravidanza**, oppure quella dovuta al prolungato uso di cortisone, oppure ai **farmaci** utilizzati nella terapia del tumore della mammella o della prostata. Ci sono poi forme di osteoporosi causate da malattie endocrine, reumatiche, renali o ematologiche. Contano anche **stili di vita** errati, la malnutrizione nel periodo dell'accrescimento e la **predisposizione** familiare.



LE STRATEGIE PER TENERLA FUORI DALLA PORTA

Se le cause sono molteplici, uno stile di vita attivo può allontanare il rischio di osteoporosi. **Camminare**, utilizzare le **scale** e fare **ginnastica** aiuta a mantenere ossa sane. Sono indicate tutte le attività che hanno un impatto sul **piede** (non il nuoto perché in acqua manca la gravità e, dunque, l'osso non è stimolato ad aumentare massa) e fa bene anche usare i **pesi** perché rinforzare la massa muscolare aiuta a mantenere quella ossea e l'agilità necessaria a ridurre le cadute. Anche il **ballo**, essendo un'attività fisica a basso impatto, è un toccasana per le ossa. Valzer, tango, rumba, samba: tutti gli stili vanno bene e sono utili per la prevenzione. La **sedentarietà** va evitata pure a osteoporosi conclamata facendo attenzione nel sollevare carichi, ad esempio una busta della spesa troppo pesante o una cassa d'acqua. Anche una **dieta** varia ed equilibrata è una forma di prevenzione. **Poco sale** (che aumenta l'eliminazione del calcio con l'urina) e circa 2 litri d'**acqua** - che è la principale fonte di calcio - al giorno, contribuiscono a mantenere le ossa in salute.



Trosyd® Ginecologico crema vaginale è un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) a base di econazolo che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista e leggi attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. 18/10/2023 - MP M 16/23

Trosyd® Ginecologico è un farmaco a base di econazolo nitrato che **combatte la candida** e altri **funghi responsabili delle micosi vaginali.**

Scopri di più su **trosyd.it**

GIULIANI



QUANDO È BENE ANDARE PIÙ A FONDO

Ma quando fare un controllo? Dopo i **65 anni**, la **densitometria** (MOC), l'esame che stabilisce quanto la massa ossea si discosta dalla normalità, è raccomandata a **tutti**, anche se si è in perfetta salute. Nello specifico, i candidati ideali sono coloro che assumono farmaci, chi si ritrova con una frattura spontanea, le donne in menopausa e gli **uomini** dopo i 50 anni con **malattie croniche**. Basta rivolgersi al proprio medico che valuterà la situazione. Sono utili anche le **analisi del sangue** per inquadrare lo stato del metabolismo osseo ed escludere altre patologie. Nel caso l'osteoporosi sia avanzata, è necessario invece rivolgersi a uno **specialista** che si occupa di malattie metaboliche dell'osso che può indicare una **terapia** farmacologica in ambiente ospedaliero.

UN OSSO DURO MA LE CURE AVANZANO

Dall'osteoporosi non si guarisce, ma le terapie possono abbassare la possibilità di fratturarsi un osso, dal rachide al **femore**, evento in cui incorre il 2% della popolazione. Recentemente, la ricerca scientifica ha messo a punto farmaci di ultima generazione, i cosiddetti **anabolici** che non solo evitano la perdita di **massa** ossea, ma sono in grado di **ricostruirla**, almeno in parte. Una buona notizia per chi, con l'osteoporosi, rischia di uscirne con le ossa rotte.

In vacanza con l'osteoporosi

SÌ

SCARPE SICURE

In vacanza, è sempre meglio indossare scarpe con **suole antisdrucciolo** e **tacchi bassi**, per camminare in sicurezza e ridurre il rischio di cadute.

NO

CAMMINARE SULLA BATTIGIA

Anche se piacevole, camminare sulla riva **inclinata** può creare **squilibri** posturali e **sovraccaricare** la colonna: meglio evitarlo.

SÌ

MUOVERSI, MA SENZA ESAGERARE

L'attività fisica fa bene, ma va scelta con **buon senso**. Meglio evitare movimenti **bruschi** o sport **non abituali** che potrebbero causare problemi.

NO

SOLLEVARE PESI

Sollevare oggetti molto pesanti, come una **valigia**, può danneggiare la schiena. Se proprio serve, è importante distribuire il **carico** in modo **bilanciato** su entrambi i lati.

SÌ

PRENDERE IL SOLE

Esporsi al sole con un'adeguata **protezione** per circa **venti minuti** al giorno favorisce la produzione di **vitamina D**, utile alla salute dello scheletro.



I farmacisti Alessandro e Alessia Burchini

Le ossa, con il tempo, possono **perdere densità** e diventare **più fragili**: è quello che succede con osteopenia e osteoporosi. Esistono **farmaci** che aiutano a rallentare il processo di indebolimento osseo, ma da soli **non bastano**. Fondamentali sono lo **stile di vita attivo** a ogni età, una buona **alimentazione** e un buon **equilibrio intestinale**, spesso trascurato, che può influenzare la capacità dell'organismo di utilizzare correttamente il calcio e la vitamina D. In questo percorso, il **farmacista** può offrire **consigli preziosi** per prendersi cura delle ossa in modo completo e consapevole.

Farmacia Burchini
Terranuova Bracciolini
(Arezzo)

Rinforzare le fondamenta

Se fossero un cantiere, le nostre ossa avrebbero sempre un cartello in bella vista: "lavori in corso". Il tessuto osseo, infatti, subisce un continuo rimodellamento che porta alla completa sostituzione dello scheletro ogni 10 anni. Ecco l'affascinante meccanismo che sta alla base di questo processo e i farmaci che possono aiutare quando si inceppa.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Le ossa sono strutture anatomiche **dure** e **resistenti** che formano lo scheletro, l'impalcatura del nostro corpo. Lo **scheletro** ha diverse funzioni: sostiene il **corpo**, protegge gli **organi** interni, consente il **movimento** grazie alla connessione con muscoli e tendini, partecipa alla produzione delle cellule del sangue (**eritropoiesi**) e regola importanti processi metabolici, come la **gestione del calcio** e l'**equilibrio del pH**. La durezza dell'osso farebbe pensare a una struttura statica, in realtà esso si modifica continuamente essendo il risultato dell'equilibrio di due forze, una **costruttiva** e una **distruttiva**. Questo processo, noto come rimodellamento osseo, è operato da due tipi di cellule: l'**osteoblasto** che costruisce e l'**osteoclasto** che distrugge. Entrambe le cellule rispondono a un finissimo controllo endocrino che porta alla completa sostituzione dello scheletro ogni **10 anni**. Ma come funziona questo eterno "cantiere"?



NOVITÀ MONDIALE

Zanzare STOP





MADE IN ITALY

DOUBLE Defense

Braccialetto antizanzare 2 in 1
con emissioni repellenti
SONICHE / ULTRASONICHE



Tested

NO Chemicals

COLPHARMA®

www.colpharma.com

CARRIOLE, MURATORI, PICCONI: UN CANTIERE CHIAMATO OSSO

In condizioni di salute ottimali, la **vitamina D3** (o 25 colecalciferolo) viene trasformata a livello renale in vitamina D attiva (1,25 colecalciferolo), che favorisce l'assorbimento del calcio nell'intestino. Il calcio viene poi trasportato dalla **vitamina K2** fino all'osso.
Le due vitamine lavorano in sinergia, come una "**carriola biologica**" che consegna il materiale da costruzione all'osteoblasto, il "**muratore**" dell'osso.
L'osteoclasto, invece, impugna il **piccone** e agisce come un "demolitore".
L'osteocita (un ex-osteoblasto ormai maturo) coordina il tutto come una sorta di **geometra**.
Il nostro osso è quindi il risultato dell'equilibrio di questi due processi – costruttivo (osteoblasto) e distruttivo (osteoclasto) – che avviene sia nella struttura interna o **trabecolare**, che in quella esterna o **parietale**. Ma perché l'osteoclasto impugna il piccone? Il meccanismo è complesso e ci sono anche implicazioni extraossee.
Tra le funzioni dello scheletro, infatti, c'è anche il mantenimento del pH del sangue. Quando il sangue si acidifica troppo, il rene attiva il **paratormone**, un ormone che stimola gli osteoclasti a rilasciare calcio nell'organismo per **tamponare l'acidità**.





SE LA DEMOLIZIONE È PIÙ VELOCE DELLA COSTRUZIONE

Tra i 20 e i 25 anni si raggiunge il **picco** di densità ossea che inizia lentamente a ridursi fino all'età matura, quando l'attività di deposizione **pareggia** quella di riassorbimento. Con l'avanzare dell'età questo equilibrio viene meno e il **riassorbimento finisce col prevalere**: inizia l'**osteopenia**, una forma lieve di osteoporosi, che precede l'**osteoporosi** vera e propria. Si tratta di una grave degenerazione ossea, che coinvolge tutto lo scheletro, caratterizzata da un abbassamento della **densità minerale** e dal deterioramento della microarchitettura interna dell'osso (trabecolare). Le cause sono molteplici: la riduzione improvvisa degli **estrogeni** nella donna e la lenta e progressiva riduzione degli **androgeni** nell'uomo, la predisposizione genetica, la **sedentarietà** o addirittura l'immobilità, l'uso prolungato di **farmaci osteoporotici**, la malnutrizione e lo scarso apporto di minerali e vitamine.

SoFarmapiù
ogni giorno insieme

PROTEZIONE COMPLETA, OVUNQUE TU SIA

MEDICAZIONI, REPELLENTI E MOLTO ALTRO, SEMPRE AL GIUSTO PREZZO.

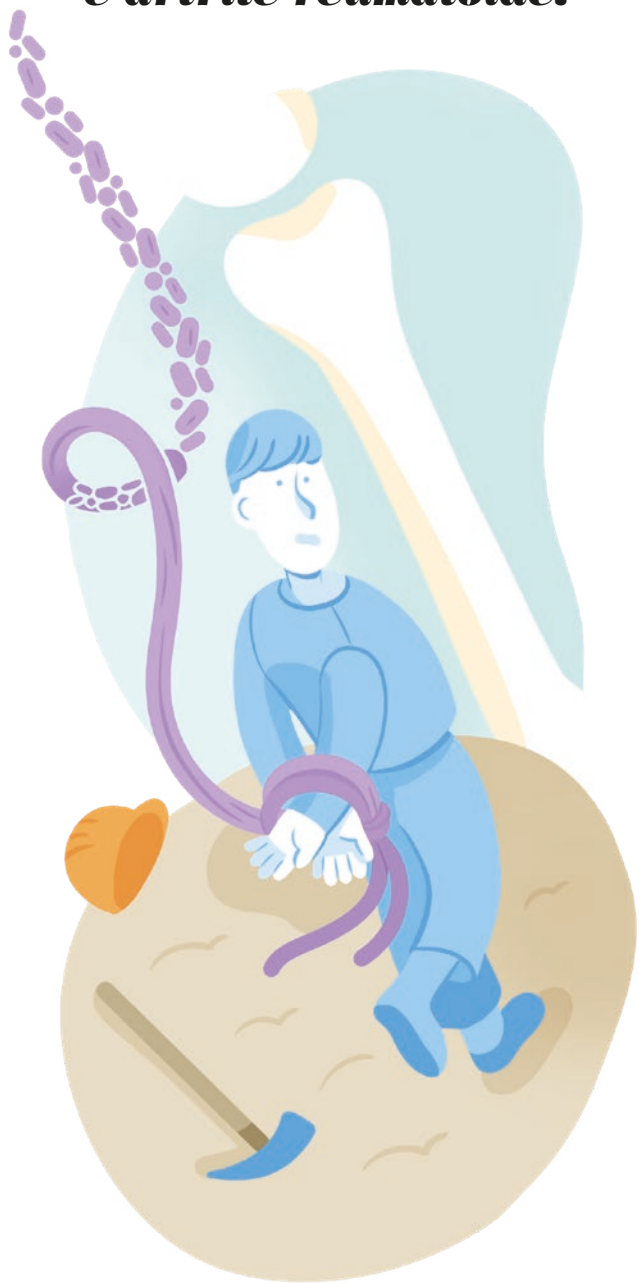


Benessere, ogni giorno. Scopri tutte le linee SoFarmapiù, solo in farmacia.

I FARMACI CHE "LEGANO LE MANI" AL PICCONATORE

L'osteoporosi, quindi, non è una malattia, ma una condizione legata al tempo che passa, anche se non è raro osservarla in donne molto giovani. I farmaci più usati sono i **bifosfonati** – alendronato, risedronato, ibandronato ecc. – che, "legando le mani al picconatore" (gli osteoclasti), **riducono la perdita di calcio**. Vanno assunti una volta a settimana (altri a base di acido ibandronico, una volta al mese) e a digiuno con abbondante acqua, restando in piedi oppure seduti con la schiena dritta almeno mezz'ora per evitare danni all'esofago. L'**acido zoledronico** viene invece somministrato per via endovenosa in ambito ospedaliero. Anche il più moderno **denosumab** (nome commerciale Prolia), anticorpo monoclonale, frena la **decalcificazione** agendo su una proteina segnale attivatrice dell'osteoclasto, il **Rankl**. Questo medicinale, somministrabile anche da soli per iniezione sottocutanea una volta ogni sei mesi, ha dimostrato una maggiore efficacia dei bifosfonati nell'osteoporosi postmenopausale così come nell'artrite reumatoide.

Gli anticorpi monoclonali sono efficaci soprattutto in caso di menopausa e artrite reumatoide.



L'effetto nocivo dei farmaci contro l'acido gastrico

L'uso prolungato dei farmaci inibitori della pompa protonica (**IPP**), i cosiddetti "**protettori**", può avere effetti nocivi sulle ossa. Riducendo l'acidità gastrica **riducono l'assorbimento del calcio** oltre che del magnesio e del ferro. Prima di assumere questi medicinali, che sono vendibili liberamente anche nei supermercati senza obbligo di ricetta, sempre meglio chiedere consiglio al medico o al farmacista.



L'EFFETTO GRISSINO: OSSA DURE FUORI MA FRIABILI DENTRO

Il limite di queste terapie, che in vario modo tendono al blocco della cellula demolitrice (l'osteoclasto parietale), è quello di generare il cosiddetto "**effetto grissino**" ossia avere un osso duro all'esterno e friabile all'interno. La **teriparatide** (Forsteo) agisce al contrario dei precedenti, stimolando l'**anabolismo** dell'osso. Il medicinale consiste sostanzialmente in un frammento biologicamente attivo del paratormone, ormone che stimola il **riassorbimento** e non la neodeposizione ossea. Una **contraddizione**? No, nella pratica con la somministrazione quotidiana si stimola la **rigenerazione tissutale** e il ripristino della fisiologica architettura dell'osso senza coinvolgere l'osteoclasto. La mancanza di uno storico consolidato di impiego clinico e gli elevati costi della terapia impongono cautela nella prescrizione da parte della classe medica.

Il sale è da ridurre perchè aumenta l'eliminazione del calcio nelle urine.

LE REGOLE D'ORO PER OSSA SANE

- Condurre uno stile di vita attivo all'aria aperta
- Camminare a passo veloce (la bicicletta e il nuoto sono ottimi sport "cardio-vascolari" ma non aiutano in questo caso perché non sono "gravitativi")
- Prevenire il sovrappeso
- Assumere fibre alimentari che selezionino colonie batteriche intestinali sane
- Assumere calcio, vitamina D3 e minerali
- Non fumare e moderare l'alcool
- Ridurre il sale da cucina
- Attenzione all'uso prolungato dei farmaci inibitori della pompa protonica, cosiddetti "gastroprotettori"

Se la colpa è dell'intestino

L'acido litocolico monoidrossilato è un sale biliare secondario prodotto da **batteri intestinali** che proliferano in caso di disbiosi o di un microbiota alterato. Questo composto può **bloccare** l'azione degli osteoblasti e di importanti segnali per il **rimodellamento** osseo (osteoporina, osteocalcina e Rankl), inibendo anche i recettori della vitamina D, che risulta **inefficace.** Una disbiosi intestinale cronica può quindi contribuire all'osteoporosi, anche se questa **causa** è spesso **trascurata**. L'assunzione di **probiotici**, lattobacillo reuterii in particolare, ha dimostrato di favorire l'assorbimento del calcio per acidificazione del colon.



Offerte dal 1 luglio al 30 settembre 2025

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

OKITASK 40 MG GRANULATO

-15%

30 bustine

~~15,00~~
12,70



Indicato per dolori di varia origine e natura.

HERPMED LABIALE 50 MG

-10%

2 compresse

~~14,90~~
13,40



Agisce ai primi sintomi bloccando la comparsa dell'herpes.

BIAFIN EMULSIONE IDRATANTE

-21%

Tubo 100 ml

~~16,50~~
12,90



Emulsione idratante e lenitiva che allevia i problemi cutanei causati dal sole.

BIOSCALIN STRESS FIALE ANTICADUTA

-15%

~~39,90~~
33,90

BIOSCALIN STRESS GUMMIES

~~19,90~~
16,90



Contrasta la caduta dei capelli causata dallo stress.

TEVA MAGNESIO E POTASSIO

-16%

24 buste

~~11,90~~
9,90



Integratore alimentare di sali minerali che riduce stanchezza e fatica.

YOVIS CAPS, STICK

-26%

10 capsule,
10 bustine

~~17,80~~
13,10



Integratore alimentare a base di 50 miliardi di fermenti lattici vivi.

COMPEED VESCICHE EXTREME

-15%

~~12,49~~
10,60

COMPEED VESCICHE MEDIO

~~10,49~~
8,90



Cuscinetto protettivo che dona sollievo e aiuta la guarigione.

BIONIKE TRIDERM

-23%

Corpo e capelli
400 ml

~~12,90~~
9,90



Detergente extra-delicato ad alta tollerabilità, per uso quotidiano.

JUNGLE FORMULA MOLTO FORTE

-15%

~~14,49~~
12,30

JUNGLE FORMULA FAMILY SPRAY

~~14,99~~
12,70



Repellente antizanzare, protezione massima a lunga durata.

OFFERTE **DAL 1 LUGLIO AL 30 SETTEMBRE 2025**

MOMENTACT 400 MG BUSTINE

-25%

~~11,00~~
8,25



MOMENT 200 MG BUSTINE
~~8,20~~
6,15

Trattamento di dolori di varia origine e natura.

NUROFENTEEN 200 MG COMPRESSE

-20%

~~10,90~~
8,70



NUROFEN 400 MG COMPRESSE
~~11,30~~
9,00

Trattamento di dolori di varia origine e natura.

IRIDINA DUE COLLIRIO 0,5 MG/ML

-24%

~~9,90~~
7,50



IRILENS 0,4% GOCCE OCULARI
~~11,40~~
8,60

Irritazioni, bruciori, arrossamento dell'occhio, anche con lenti a contatto.

GSE EYE DROPS CLICK

-10%

~~14,90~~
13,40



GSE EAR DROPS FREE
~~17,50~~
15,70

Per la protezione degli occhi e i sintomi dell'otite esterna.

ALOVEX COLLUTORIO, GEL

-24%

~~13,20~~
10,00



ALOVEX SPRAY
~~14,60~~
11,00

Indicato per afte, stomatiti, piccole lesioni traumatiche della bocca.

ZOVIRAX LABIALE 5%

-20%

Tubo 2 g



~~10,45~~
8,35

Indicato nel trattamento delle infezioni da virus herpes simplex delle labbra.

DERMOCORTAL CREMA 5MG/ML

-18%

Tubo 20 g



~~10,90~~
8,90

Utile negli eczemi da contatto, disidrosi, punture da insetto.

FENISTIL 0,1% GEL

-20%

Tubo 30 g



~~12,25~~
9,80

Per dermatiti pruriginose, eritemi solari, punture d'insetto.

REACTIFARGAN 2% CREMA

-36%

Tubo 20 g



~~14,04~~
8,90

Calma le irritazioni della pelle causate da punture di insetti o eritemi solari.

ACUTIL FOSFORO ADVANCE

-20%

50 compresse, 10 flaconcini



~~19,10~~
15,20

Funzione psicologica, metabolismo energetico, riduzione della stanchezza.

BIORITMON ENERGY DEFEND BUSTINE

-13%

~~13,50~~
11,70



BIORITMON CYSTI DEFEND BUSTINE
~~16,00~~
13,90

Per il benessere del sistema immunitario e delle vie urinarie.

MAGNESIO SUPREMO POTASSIO+

-26%

Barattolo 150 g, 24 bustine



~~23,00~~
17,00

Riduce la stanchezza e sostiene il metabolismo energetico, con potassio.

CARNIDYN FAST
CALDO E AFFATICAMENTO
-21%
~~23,90~~
18,80



CARNIDYN BOOST
PRONTA ENERGIA
~~20,50~~
16,10

Più energia all'organismo, per stanchezza fisica, convalescenza o stress.

POLASE CLASSICO
24 BUSTINE
-25%
~~19,90~~
14,90



POLASE PLUS
36 BUSTINE
-22%
~~29,50~~
22,90



Integratore alimentare di sali minerali con magnesio e potassio.

PROFAR MAGNESIO POTASSIO
20 BUSTINE
-22%
~~13,90~~
10,80



PROFAR MAGNESIO POTASSIO
40 BUSTINE
~~17,90~~
13,90

Contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

SUPRADYN
MAGNESIO E POTASSIO
-26%
24 bustine



~~18,90~~
13,90

Mantiene l'equilibrio elettrolitico-salino, riduce stanchezza e affaticamento.

SUSTENIUM PLUS
-15%
22 bustine



~~23,50~~
19,90

Integratore energizzante per alleviare stanchezza e affaticamento.

CODEX 5 MILIARDI
12 CAPSULE
-20%
~~14,50~~
11,60



CODEX 5 MILIARDI
30 CAPSULE
~~26,00~~
20,80

Prevenzione e trattamento delle alterazioni della flora batterica.

LE DIECI ERBE +FORTE
100 TAVOLETTE
-25%
~~14,90~~
11,15



LE DIECI ERBE
100 TAVOLETTE
~~13,90~~
10,40

Integratore a base di erbe che favorisce il transito intestinale.

VADO SCIROPPO
FLACONE
-23%
~~17,40~~
13,40



VADO SCIROPPO
STICK
~~14,90~~
11,40

La soluzione naturale per liberare l'intestino.

PROCTOLYN NATURA
CREMA RETTALE
-29%
~~14,90~~
10,50



PROCTOLYN
CREMA RETTALE
~~13,70~~
9,70

Per irritazioni e infiammazioni dovute a emorroidi interne ed esterne.

DICLOREUM ICE
SCHIUMA FRIZZANTE
-15%
~~18,50~~
15,70



DICLOREUM 3%
SCHIUMA CUTANEA
~~17,20~~
14,60

Antinfiammatorio locale per articolazioni, muscoli, tendini e legamenti.

FLECTORGO
25 MG
-15%
30 capsule molli



~~14,90~~
12,60

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

VOLTADVANCEGO 25 MG
CAPSULE MOLLI
-14%
~~14,80~~
12,70



VOLTADVANCE 25 MG
BUSTINE, COMPRESSE
~~12,80~~
11,00

Stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica.

NEOMERCUROCROMO SOLUZIONE CUTANEA

-16%

Flacone 50 ml



~~9,50~~
7,90

Disinfettante locale di ferite, abrasioni, scottature, decubiti e piaghe.

KUKIDENT COMPLETE, PLUS

~~13,99~~
11,20

-20%



KUKIDENT COMPLETE

~~13,49~~
10,80

KUKIDENT ULTIMATE

~~14,49~~
11,60

Per protesi dentali, tenuta sicura per tutto il giorno.

EUCERIN PH5 GEL E OLIO DOCCIA

~~15,90~~
10,60

EUCERIN PH5 OLIO DOCCIA

~~17,90~~
11,90

-33%



Preserva e protegge le difese naturali della pelle sensibile o secca.

CISTIFLUX PLUS

-23%

14 bustine



~~23,70~~
18,20

Favorisce la fisiologica funzionalità delle vie urinarie.

GSE INTIMO IDRALUB GEL

~~17,90~~
15,20

GSE INTIMO CREMA

~~16,80~~
14,25

-15%



Favorisce l'equilibrio dell'ecosistema vaginale.

TROSYD DETERGENTE INTIMO

-16%

Flacone 150 ml



~~11,90~~
9,90

Favorisce il ripristino delle naturali barriere fisiologiche.

TALCO NON TALCO EMULSIONE FLUIDA

~~13,99~~
11,80

TALCO NON TALCO SPRAY

~~12,99~~
11,00

-15%



Regola naturalmente sudorazione e odori, antizanzare.

CHICCO INSETTO REPELLENTE

~~11,99~~
8,95

CHICCO NATURALZ

~~11,49~~
8,60

-25%



Protegge, rinfresca e idrata la pelle delicata e sensibile dei bambini.

PROFAR ZANZOF EXTREME

-27%

Spray 75 ml



~~12,20~~
8,90

Lozione insettorepellente, protezione di lunga durata, indolore.

OFFERTO DA

www.corofarsalute.it

COLPHARMA DOUBLE DEFENSE

-32%

Braccialetto antizanzare



~~24,90~~
16,90

Con emissioni repellenti soniche e ultrasoniche.

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

teva

Per chi vuole gambe leggere sempre.

Gambe fresh

- Attenua la pesantezza
- Tonifica
- Rinfresca



MULTI-IT-00295

Teva. Aiutiamo le persone a sentirsi meglio

www.tevaselfcare.it

Sani con *un pesce*

Il pesce è uno degli alimenti che più apportano vitamina D, omega-3 e calcio, fondamentali per la salute delle ossa, insieme ad altri cibi utili, più o meno noti.

DI ILARIA LIBERTI

"Bevi molto latte che ti fai le ossa forti". Quanti sono cresciuti con questa frase recitata come un mantra?
Tanti. E perciò l'associazione che viene spesso fatta è questa: il latte contiene molto **calcio**, un elemento fondamentale per costruire un buon tessuto osseo. Ma, se da un lato i **latticini** possono dare certamente il loro contributo in fatto di salute delle ossa – e non vanno demonizzati – esistono anche **altri alimenti** ricchi anch'essi di calcio e di altri micronutrienti altrettanto funzionali in questo senso.
Tra questi non può mancare il **pesce**, specialmente quello azzurro, ricco di vitamina D e omega-3. Occorre però conoscerlo e fare delle **scelte consapevoli** di consumo perché la pesca intensiva e l'aumento di **microplastiche** e sostanze inquinanti nei mari rischiano di annullarne i **benefici**. Come orientarsi quindi per scegliere quello che ci fa bene e *ridurre all'osso* i rischi di penalizzare le nostre ossa e la nostra salute in generale?



CON LA CONSULENZA DI
GIORDANO ZONZINI
Biologo nutrizionista



UVB
UVA
riparazione cellulare IR

MONOï de TAHITI

l'originale

REEF FRIENDLY

NO OXYBENZONE
NO OCTINOXATE
NO OCTOCRYLENE
NO 4-MBC



MONOÏ DE TAHITI APPELLATION D'ORIGINE

Il **Monoi de Tahiti** è il filo conduttore di questa Linea Solare, con un sistema filtrante d'avanguardia in grado di contrastare efficacemente, nel pieno rispetto della cute e dell'ambiente, i raggi UVB, UVA e Infrarossi.

Scopri tutta la Linea completa di prodotti per Corpo, Capelli, Profumatori per ambienti e Make-care!

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

GLI OMEGA-3 DEL PESCE CONTRIBUISCONO A RIDURRE L'INFIAMMAZIONE E RALLENTANO LA PERDITA DI MASSA OSSEA.



GLI STUDI PER FARSI LE OSSA SUL TEMA

Integrare il pesce nella dieta è un gesto semplice ma potente per prevenire **fragilità ossea** e osteoporosi e negli ultimi anni diversi studi scientifici hanno confermato questo legame. Il DO-HEALTH Trial, uno studio clinico pubblicato sulla rivista *Journal of Bone and Mineral Research* (JBMR) nel 2024 che ha coinvolto oltre 1400 persone over 70, ha osservato che l'assunzione quotidiana di **vitamina D**, soprattutto se abbinata all'**attività fisica** e a un'**alimentazione bilanciata**, può contribuire a migliorare la densità minerale ossea, in particolare a livello dell'anca. Ancora, un recente studio condotto su dati NHANES, la grande indagine nazionale sulla nutrizione negli Stati Uniti, ha rilevato che una dieta ricca di omega-3 è associata a un **rischio più basso di osteoporosi**, soprattutto negli individui più giovani e non fumatori.
Infine, uno studio giapponese del 2024, condotto dalla Scuola di Medicina dell'Università di Nagoya, basato su un campione di oltre 80mila persone, ha mostrato come il consumo regolare di piccoli pesci – come sardine e alici – sia associato a una riduzione significativa della **mortalità**, anche per **malattie croniche** e **oncologiche**, soprattutto nelle donne.

Studi dimostrano che inserire il pesce nell'alimentazione possa contribuire a ridurre il rischio di osteoporosi e di mortalità in generale.

IL PESCE: UN OSSO DURO IN FATTO DI NUTRIENTI

Ma perché il pesce fa così bene alle ossa? Il merito è del suo profilo nutrizionale unico, ricco di sostanze fondamentali per favorire una buona salute scheletrica.
Ad esempio, la vitamina D, presente nei pesci grassi come **salmone**, **sgombro** e **tonno**, anche se non sufficiente da sola a garantirne un apporto sufficiente (perché resta comunque necessario **esporsi al sole**) favorisce l'assorbimento del calcio e la mineralizzazione ossea. Ancora, gli acidi grassi omega-3 aiutano a **contrastare l'infiammazione** e rallentano la perdita di massa ossea, soprattutto quando si va incontro all'avanzare dell'età.
Inoltre, pesci consumati con le lische, come **sardine** e **acciughe**, forniscono **calcio** e **fosforo**, indispensabili per costruire e mantenere uno scheletro forte. Insomma, consumare pesce con regolarità significa assicurarsi una vasta gamma di nutrienti che agiscono in sinergia per **rafforzare le ossa** e proteggerle nel tempo.



Tutti abbiamo bisogno di qualcuno su cui contare.

In caso di afte, stomatiti aftose, piccole lesioni traumatiche causate dal contatto con apparecchi ortodontici, protesi o impianti, Alovex® Protezione Attiva crea una pellicola protettiva che riduce il dolore e favorisce la cicatrizzazione. Adatto per adulti e bambini.



Alovex®

RECORDATI

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 03/04/2025.

COSA SCEGLIERE QUANDO NON SI SA CHE PESCI PIGLIARE

Ovviamente, non tutti i pesci sono uguali. Alcune specie sono più consigliate sia dal punto di vista nutrizionale che ambientale.
In linea generale i **pesci piccoli** come sardine, alici e sgombri sono una scelta eccellente: ricchi di omega-3, vitamina D e calcio, hanno un **ciclo di vita breve** e quindi accumulano **meno metalli pesanti** e **microplastiche** oltre a essere generalmente pescati in modo più **sostenibile**. Al contrario, **grandi predatori** come tonno rosso, pesce spada e squaletto tendono ad accumulare alti livelli di **elementi contaminanti** e sono spesso oggetto di **pesca intensiva**, con impatti negativi sulla biodiversità. Ancora, il **salmone** pur essendo uno dei pesci più amati e considerati sani per il suo apporto di grassi buoni, rischia di riservarci delle brutte sorprese: nonostante esista anche un colore che ne prende il nome, quando il salmone è **rosa** e **striato** significa che è d'allevamento e non ha nuotato abbastanza e che quindi contiene **troppo grasso**. Viceversa, quello selvaggio ha un colore più tendente al **rosso** che ci dà la certezza di una pesca avvenuta in natura e di una **maggiore qualità** delle carni.

Se la carne del salmone è rosa e striata significa che il pesce non ha nuotato abbastanza e che quindi contiene troppo grasso.

Né carne né pesce

NON SOLO ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE: ANCHE SE IL PESCE È UN OTTIMO ALLEATO PER LE OSSA FORTI, NE ESISTONO ANCHE ALTRI DI ORIGINE VEGETALE CHE NON SONO DA MENO.



CAVOLO RICCIO

Ricco di **calcio** facilmente assimilabile e di **vitamina K**, che contribuisce alla mineralizzazione ossea e alla prevenzione delle fratture.

SEMI DI SESAMO

Ottima fonte vegetale di **calcio** e **fosforo**; contengono anche **magnesio** e **zinco**, minerali essenziali per la salute ossea.





LEGUMI (soprattutto ceci e fagioli)

Forniscono **calcio**, **fosforo** e **magnesio**, insieme a **proteine vegetali** che supportano la struttura dell'osso.

MANDORLE

Ricche di **calcio**, **magnesio** e **grassi buoni**, aiutano a mantenere le ossa forti e a ridurre l'infiammazione.





TOFU E TEMPEH

Derivati dalla soia, sono fonti eccellenti di **calcio** (soprattutto se prodotti con solfato di calcio) e contengono **isoflavoni**, composti naturali che possono aiutare a rallentare la perdita ossea, soprattutto in menopausa.

Curve pericolose

La scoliosi nei bambini e negli adolescenti è più diffusa di quanto si pensi, ma può essere intercettata e corretta prima che diventi un problema serio. Capiamo come affrontare le tappe del percorso per raddrizzare la situazione.

DI ILARIA LIBERTI

Tra le tante cose che si osservano crescendo insieme ai propri figli, la postura è una di quelle che sfuggono più facilmente. Si nota quando camminano con la testa bassa, quando si piegano sui libri o quando restano incollati al tablet per ore. Ma pochi genitori si aspettano che una **spalla più alta dell'altra**, una **schiena leggermente curva** o una **maglietta che cade storta** possano essere il segnale di qualcosa di più serio: la scoliosi. Questo disturbo consiste nella deviazione laterale della colonna vertebrale e spesso si manifesta durante l'**infanzia** o nella **preadolescenza**, in particolare tra gli 11 e i 16 anni. In questa fase, infatti, il corpo cambia rapidamente, e se la spina dorsale non cresce in modo armonico, il rischio è che la curvatura aumenti nel tempo, con conseguenze che possono essere anche piuttosto gravi. La buona notizia? La scoliosi si può **intercettare** presto e **trattare** bene, evitando interventi invasivi e riducendo i rischi futuri. Un percorso a tappe in cui l'obiettivo è quello di arrivare alla meta con la schiena dritta.





CON LA CONSULENZA DI
LUCA BORIANI
Ortopedico e chirurgo vertebrale Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna - Equipe Gasbarrini



BioNike
SALUTE E BELLESSERE

TRIDERM

La linea **TRIDERM**, da sempre sinonimo di massima delicatezza, ti accompagna nella **detersione quotidiana** con prodotti specifici per ogni esigenza della pelle di bambini e adulti:

Rispettando la cute con **formule dermatologicamente testate** su pelle sensibile
Rispettando l'ambiente con **formule biodegradabili*** e **packaging riciclato****

Da oggi nei **nuovi** e **pratici formati** da **400ml** e **750ml**



*Verificata con metodo OECD 301F
**Flaconi in RPET 70%



DI SOLITO È IL PEDIATRA A ESAMINARE LA SCHIENA DEI BAMBINI DURANTE LE VISITE DI CONTROLLO E A SEGNALARE LE ANOMALIE.

SE LE CURVE NON SONO TUTTE UGUALI

Anche se la chiamiamo sempre "scoliosi", in realtà il disturbo può avere cause diverse e questo fa la differenza nella scelta del trattamento più adeguato. La forma più comune è la scoliosi **idiopatica**: compare senza una causa specifica, tendenzialmente durante l'infanzia e può peggiorare in fretta durante lo sviluppo. Poi c'è la scoliosi **congenita** che è presente già dalla nascita e viene ricondotta a malformazioni delle vertebre che avvengono durante la crescita del feto. Si tratta di una forma più rara che spesso richiede un monitoraggio costante sin dai primi anni di vita. Infine, abbiamo la scoliosi **neuromuscolare** che è un effetto di altre patologie come, ad esempio, la paralisi cerebrale infantile, la distrofia muscolare o malattie neurologiche. In questi casi, il disturbo è una conseguenza diretta del tono muscolare alterato e della postura compromessa.

PEDIATRA E ORTOPEDICO, IL TEAM VINCENTE

Se vi state domandando come capire se vostro figlio ha la scoliosi, la risposta è semplice: non spetta a voi farlo. Sono solitamente i **pediatri**, durante le visite di controllo periodiche, a esaminare la schiena dei bambini ed eventualmente segnalare se qualcosa non va. In caso di anomalie, il pediatra in genere suggerisce di fare una visita specialistica dall'**ortopedico** e – se serve – una radiografia per misurare l'entità della curva misurata in **gradi Cobb** (lieve da 10 a 20 gradi, moderata tra 20 e 40 e grave oltre i 40 gradi). A questo punto si decide cosa fare in base a quanto è ampia la **deviazione** della schiena e a quanto il bambino o la bambina deve ancora **crescere**. Se la curva misurata in gradi Cobb è **lieve** e la crescita quasi finita, basteranno **esercizi** posturali e qualche controllo ogni tanto. Se invece la curva è più **accentuata** e in peggioramento e il corpo è ancora in fase di crescita, servirà pensare ad altri tipi di **trattamento**.

Con una radiografia si misura la curva della schiena in gradi Cobb. Si decide poi il tipo di terapia in base a quanto è ampia la deviazione e a quanto è maturo lo sviluppo dello scheletro.

CARNIDYN

L'ENERGIA CHE FA PER TE!

CARNIDYN *PLUS*

STANCHEZZA FISICA E MENTALE



FAVORISCE LE PRESTAZIONI MENTALI
Con vitamina B5, magnesio e zinco

COMBATTE LA SENSAZIONE DI STANCHEZZA FISICA
con vitamina B5 e magnesio

CARNIDYN *FAST*

STANCHEZZA DA CALDO E AFFATICAMENTO



FAVORISCE L'EQUILIBRIO IDROSALINO
con magnesio

AGEVOLA LA NORMALE FUNZIONE MUSCOLARE
con potassio

MIGLIORA LE PRESTAZIONI FISICHE*
con creatina

CARNIDYN *BOOST*

PRONTA ENERGIA



SENZA CAFFEINA

CON ENXTRA

RIATTIVA LA TUA ENERGIA

Integratori alimentari. Leggere attentamente le avvertenze.
**La creatina incrementa le prestazioni fisiche in caso di attività ripetitive, di elevata intensità e di breve durata (3g/die).*

ALFASIGMA

AIUTA FARE GINNASTICA E SPORT CHE MIGLIORANO IL CONTROLLO DELLA POSTURA COME NUOTO, DANZA O ARRAMPICATA.



IL BUSTO? ORA È LEGGERO, PERSONALIZZATO, EFFICACE

Inutile girarci intorno: in caso di scoliosi in peggioramento durante lo sviluppo, il rimedio più efficace è spesso il **busto**, un ausilio ortopedico molto diverso rispetto a quelli disponibili un tempo. Con i **nuovi materiali**, il busto è più leggero, personalizzato e, soprattutto, efficace. Le **linee guida** per l'utilizzo del busto sono state pubblicate nel 2020 sulla rivista *Spine Deformity* e hanno definito i casi in cui il corsetto può o meno essere utile nel trattamento della scoliosi idiopatica adolescenziale stabilendo, ad esempio, che per curve superiori ai **60 gradi Cobb** il corsetto non è più efficace, come pure per curve troppo lievi sotto i **15 gradi**. Se prescritto va indossato per non meno di sei ore al giorno e sono da preferire i corsetti **rigidi** a quelli morbidi.

ARRIVARE DRITTI AL TRAGUARDO

Quando invece ci si trova in presenza di una curvatura che supera i 40-45 gradi o continua a peggiorare nonostante il busto, può essere indicato ricorrere alla **chirurgia** per risolvere il problema. Oggi, l'intervento prevede l'utilizzo di tecniche avanzate con l'inserimento di barre e viti per **riallineare** e **stabilizzare** la colonna e si programma di solito alla fine della crescita, per garantire risultati migliori e ridurre i rischi. La **convalescenza** è spesso più rapida di quanto si pensi: qualche settimana di riposo, **fisioterapia** post-operatoria ed è possibile tornare a scuola e a una vita normale in breve tempo. Quindi niente panico, ma una buona dose di attenzione. Se qualcosa sembra "**fuori asse**", è bene non lasciar correre. Meglio una visita in più che una diagnosi in ritardo.

Mantenere l'assetto

NON POSSIAMO EVITARE DEL TUTTO LA SCOLIOSI, SOPRATTUTTO QUELLA IDIOPATICA, MA CI SONO BUONE PRATICHE CHE AIUTANO A PRESERVARE L'EQUILIBRIO DELLA COLONNA NEI PIÙ PICCOLI.

ZAINO LEGGERO E SIMMETRICO:
preferire modelli con **due spallacci** larghi e ben regolati.

SPORT, MA NON A CASO:
il **nuoto** è ottimo, ma anche **arrampicata**, **danza** e **ginnastica** aiutano il controllo della postura.

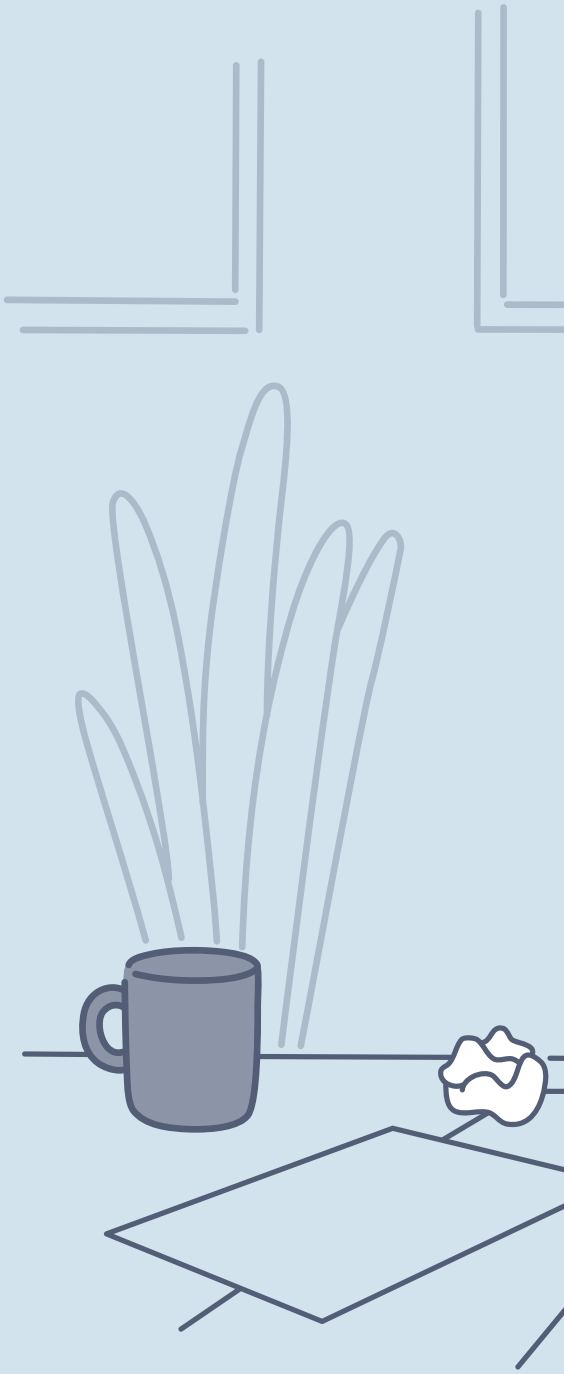
MENO SEDENTARIETÀ:
dopo la scuola, evitare troppe ore seduti davanti a **tablet** e **TV**.

VISITE MEDICHE REGOLARI:
soprattutto **tra gli 8 e i 16 anni**, periodo di massima crescita.

Se il lavoro non ***nobilita***

Ci sono momenti in cui lo stress lavorativo può superare i livelli di guardia e invadere ogni pensiero. È il fenomeno del burnout, che colpisce quando l'equilibrio vita-lavoro si rompe. Tra i più esposti? I Millennial e chi lavora nelle professioni sanitarie, nell'istruzione e nei servizi sociali.

DI ILARIA LIBERTI



"Il lavoro nobilita l'uomo". È questo uno dei proverbi – la cui paternità è attribuita a Charles Darwin – che ancora oggi racconta il nostro rapporto con il lavoro. Non solo un mezzo per guadagnare quello che ci serve a condurre la vita che desideriamo, ma un qualcosa che dovrebbe aiutarci a crescere, a migliorare, a **evolvere** (per usare un termine caro a Darwin). Ma è sempre così? Inutile girarci intorno: per gli uomini (e le donne) di oggi, il rapporto con il lavoro è più **complicato** che mai; soprattutto quando si cerca di **bilanciare** le – in media – otto ore canoniche con tutto il resto: famiglia, amici, hobby, tempo libero, tempo passato in macchina o in treno. Questa è un'epoca in cui, lo dicono gli studi, l'equilibrio vita-lavoro può essere precario aumentando il rischio di incorrere nel **burnout**: il fenomeno riconosciuto anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come una sindrome legata allo **stress**, cronico e non efficacemente gestito, che si matura sul posto di **lavoro**. Vediamo insieme di cosa si tratta, per riconoscere i campanelli d'allarme e, soprattutto, mettere in pratica degli accorgimenti utili a non rovinarci la vita, al lavoro e anche a casa.



PER ROMPERE LA BARRIERA DEL DOLORE E DELLA FEBBRE



BRUFEN® ANALGESICO

VIATRIS

Brufen Analgesico 400mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina. E' un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Aut.Min 03/07/2024 IT-BRUO-2024-00007.



IL BURNOUT PUÒ CAUSARE ESAURIMENTO, DISTACCO EMOTIVO, CALO DEL RENDIMENTO: UNA REAZIONE ALLO STRESS CRONICO.

BURNOUT: UNA FIAMMA CHE CONSUMA TUTTO CIÒ CHE TROVA

Iniziamo col precisare che il burnout (letteralmente esaurito, esausto) non è una malattia vera e propria, ma una condizione che, comunque, può seriamente compromettere sia il **benessere psicofisico** che la **produttività**. In Italia, secondo un'indagine condotta da *Ipsos* per *Laborability* nel 2023, quasi il 25% dei lavoratori ne manifesta i sintomi, con picchi che superano il 40% in ambiti come **sanità**, **scuola** e **servizi sociali**.
Questa "crisi" si manifesta quando sussiste almeno uno di questi elementi: esaurimento emotivo, distacco mentale o cinismo verso il lavoro e calo del rendimento professionale. In pratica, quando si incorre nel burnout, l'**ansia dovuta al lavoro finisce per prevalere**, invadendo tutte le situazioni che dal lavoro dovrebbero essere svincolate.

PRECARIETÀ E ASPETTATIVE TRADITE: IL MIX CHE ESAURISCE I GIOVANI

Anche se il burnout può colpire chiunque, sembra riguardare maggiormente i giovani. I più interessati sono i **Millennial** (i nati tra il 1981 e il 1995) schiacciati tra **aspettative** elevate, precarietà lavorativa e **responsabilità** familiari presenti o potenziali. Dovendo affrontare una realtà fatta di contratti poco stabili e stipendi bassi, molti faticano infatti a ottenere una reale **indipendenza economica**, pur ovviamente non potendo far a meno di lavorare. È questo che li porta a intendere la carriera come qualcosa da inseguire, senza però esserne mai realmente gratificati.
Ancora, la **Gen Z** (i nati dopo il 1996), pur più attenta al benessere mentale, sperimenta stress legato all'**insicurezza** professionale e alla costante **connessione** digitale.
Si tratta di giovani cresciuti in parallelo allo sviluppo delle nuove tecnologie e quindi **sovraesposti** a notizie e contenuti di ogni genere, che hanno introiettato la **precarietà** come elemento strutturale della propria esistenza, anche a livello professionale.

Quiet quitting, un meccanismo di autodifesa

Diverso dal burnout è il fenomeno del quiet quitting. Si tratta di una tendenza sempre più diffusa, soprattutto tra i giovani, che indica l'atteggiamento di chi sceglie di **fare solo ciò che è previsto dal proprio contratto**, senza straordinari né coinvolgimento emotivo. Non è un vero abbandono del lavoro, ma una **presa di distanza** da logiche di iperproduttività e sacrificio personale che per anni hanno permeato il mondo del lavoro. Spesso nasce come risposta a condizioni lavorative stressanti o a un mancato riconoscimento, e può essere un **segnale precoce** di burnout o una forma di **auto-protezione**.


Vado
SCIROPPO
PROMO PHARMA
Vado
SCIROPPO
INTEGRATORE ALIMENTARE
FOOD SUPPLEMENT
PER LA REGOLARITÀ DEL TRANSITO INTESTINALE
FOR REGULARITY OF INTESTINAL TRANSIT
CON FICHI E MANNA | WITH FIGS AND MANNA
SENZA GLUTINE
GLUTEN FREE
30 STICK PACK
Vado
SCIROPPO
SYROP
INTEGRATORE ALIMENTARE
PER LA REGOLARITÀ DEL TRANSITO INTESTINALE
CON FICHI E MANNA
SENZA GLUTINE
Vado
INTEGRATORE ALIMENTARE - FOOD SUPPLEMENT
PROMOPHARMA®

TROVARE IL GIUSTO BILANCIAMENTO VITA-LAVORO, PUÒ IMPEDIRE CHE L'ANSIA CONDIZIONI OGNI MOMENTO DELLA GIORNATA.



Per ricaricare le batterie

01 **FISSARE CONFINI CHIARI**

Per evitare che le richieste lavorative invadano ogni momento della giornata, può essere utile non andare oltre gli **orari di lavoro definiti** e **spegnere le notifiche** delle app e delle e-mail una volta fuori dall'ufficio.

02 **DARE VALORE ALLE PAUSE**

Inserire **micro-pause** per rigenerarsi e concedersi **giorni di riposo** senza sensi di colpa non è un lusso, ma una necessità per mantenere lucidità, energia e motivazione.

03 **PARLARE DEL PROPRIO MALESSERE**

Condividere come ci si sente con colleghi, amici o, eventualmente, con dei professionisti è il primo passo per non sentirsi soli e un atto di **consapevolezza** e cura verso sé stessi.

INTENSO E PERSISTENTE, IL BURNOUT NON È SOLO STRESS

I campanelli d'allarme non sono sempre evidenti e, spesso, vengono confusi con una normale fase di stress o stanchezza mentre il burnout si distingue per la sua **persistenza** e **intensità**. Tra i **segnali fisici** più frequenti ci sono affaticamento costante, insonnia o sonno non ristoratore, cefalee ricorrenti, tensioni muscolari, disturbi gastrointestinali e un abbassamento delle difese immunitarie. A **livello emotivo**, si manifesta invece con irritabilità, cinismo, apatia, senso di distacco dal proprio lavoro e una generale perdita di entusiasmo. Anche l'**autostima** può diminuire, accompagnata da un costante senso di inadeguatezza o fallimento. Sul **piano comportamentale**, possono poi emergere isolamento, riduzione dell'impegno, calo della produttività e maggiore conflittualità nei rapporti con colleghi o familiari. Insomma, quando il lavoro diventa un **peso insostenibile** si potrebbe essere in presenza di un'avvisaglia da burnout e potrebbe essere il momento di ristabilire un giusto equilibrio vita-lavoro.

L'autostima può essere indebolita da un costante senso di fallimento.

Allenare *l'equilibrio*

Con il passare degli anni diminuisce la stabilità e per questo aumenta anche il rischio di cadute. Ecco gli sport e le pratiche quotidiane per mantenere forza e controllo nei movimenti.

DI SARA MAZZOTTI

Almeno quaranta secondi tra i 20 e i 49 anni; trenta secondi tra i 50 e i 59 anni, venti tra i 60 e i 69 anni e dieci secondi oltre i 70 anni. Stiamo dando i **numeri**? Forse, ma sono i numeri medi del *Single leg stance test*, il classico test usato per capire lo stato di salute generale di una persona contando quanti secondi riesce a stare in equilibrio su una gamba sola. Diversi studi infatti suggeriscono che l'equilibrio non è solo un indicatore della **coordinazione** fisica, ma un vero e proprio marcatore della nostra **età biologica** e della qualità del nostro invecchiamento. Con l'età, infatti, diventa sempre più difficile conservare la **stabilità** e il rischio di cadere facendosi male aumenta: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le **cadute** rappresentano la seconda causa di morte accidentale nel mondo tra gli **over 65**. Ma non si tratta di un destino ineluttabile: la buona notizia è che l'equilibrio si può **allenare** ogni giorno, per stare meglio e per invecchiare meglio.



Gambe stanche e pesanti?

NormoVen

Il **trattamento completo**
per gambe leggere e vitali.



Normoven Compresse

Contribuisce a ridurre il gonfiore
e il senso di pesantezza



Normoven Freeze Gel

Rinfresca e dona leggerezza e
benessere alle gambe affaticate

Libera il benessere in due passi: prova **Normoven Compresse** e **Normoven Freeze Gel** ad «effetto ghiaccio», a base di estratto standardizzato di foglie di vite rossa.

AUROBINDO



CI SONO SPORT PIÙ INDICATI PER LA STABILITÀ, TRA CUI TAI CHI, YOGA, TREKKING E NUOTO, IDEALE PER LA SIMMETRIA DEL MOVIMENTO.

VIETATO SEDERSI IN PANCHINA A QUALSIASI ETÀ

L'equilibrio ci permette di mantenere una postura **stabile**, sia da fermi che in movimento. È un vero gioco di squadra tra diversi sistemi del corpo: i **muscoli**, per mantenere la stabilità; la **vista**, per orientarci nello spazio; il **sistema vestibolare** (il nostro "giroscopio" naturale) per capire la direzione; i ricettori somato-sensoriali come **tatto** e **pressione**, che ci fanno percepire il terreno sotto i piedi.
Ma cosa succede **invecchiando**? I muscoli si indeboliscono, la vista può calare, il sistema vestibolare diventa meno efficiente e anche la sensibilità della pianta del piede si riduce.
Ecco perché a ogni età è importante mantenere attive le fasce muscolari delle **gambe** e della **zona addominale** e **lombare**, migliorare la coordinazione e allenare la **percezione** del corpo nello spazio (la cosiddetta propriocezione), stimolando anche l'attenzione e la **prontezza** mentale, che aiutano a reagire rapidamente agli imprevisti. Insomma, nessun giocatore va lasciato in panchina.

L'equilibrio è un gioco di squadra di diversi sistemi del corpo.

TAI CHI, YOGA E TREKKING PER MIGLIORARE LA STABILITÀ

Per chi non si accontenta e vuole fare un passo in più – senza barcollare – ci sono tante pratiche che aiutano a mantenere l'equilibrio più saldo che mai. Il **tai chi**, ad esempio, è una delle discipline più consigliate per migliorare stabilità, coordinazione, **consapevolezza** del proprio corpo e benessere mentale. Lo **yoga**, invece, stimola la propriocezione e rinforza la **muscolatura** profonda, fondamentale per mantenere una postura stabile. I più dinamici possono cimentarsi poi anche in **trekking** su sentieri irregolari, nel **nuoto** (ideale per la simmetria del movimento), o anche nella **danza**, che allena il cervello a lavorare in multitasking coordinando ritmo, posizione e equilibrio. Insomma, non esiste un segreto per creare il proprio dream team, ma è possibile sperimentare soluzione giusta per noi, che ci permette di essere **costanti**, mantenendo la nostra squadra affiatata negli anni.

Piccoli esercizi quotidiani

Piccoli esercizi casalinghi come camminare in **linea retta** su una superficie piana, stare in equilibrio su una gamba sola mentre si fanno attività di routine (ad esempio lavarsi i denti), o appoggiare i **piedi scalzi** su superfici diverse, stimolando la **sensibilità plantare**, possono fare una grande differenza. E se si notano già piccoli segnali di incertezza, niente panico! È possibile allenarsi in totale sicurezza, magari vicino a un **supporto stabile** come una parete o una sedia, per contenere i barcollamenti ed evitare possibili cadute.





Un posto *al sole*

Il carapace delle tartarughe è un'estensione dello scheletro e d'estate è esposto a una serie di rischi. Garantire agli animali una alimentazione adeguata e la possibilità di stare all'ombra può aiutare.

DI SARA MAZZOTTI

Tra i tratti più affascinanti delle tartarughe c'è senza dubbio il carapace: una vera e propria **armatura naturale** che le accompagna per tutta la vita. Questo, infatti, non è solamente una protezione, né un guscio esterno come nei crostacei, ma una parte **viva e sensibile** del loro corpo, costituita da ossa e ricoperta da **placche di cheratina** – la stessa sostanza di unghie e capelli – chiamate *scuti*. È un vero e proprio prolungamento dello **scheletro**: non possono uscirne, né tantomeno cambiarlo. E non è solo una corazza, ma un **indicatore di salute** a tutti gli effetti. Il carapace cresce con loro, portandosi addosso i segni del tempo, del benessere e… persino delle stagioni. In estate, quando le temperature salgono e il **sole** picchia forte, il carapace, in particolare quello delle tartarughe di terra, ha bisogno di qualche coccola in più per mantenersi sano e resistente.



CON LA CONSULENZA DI
ELENA CAMPESI
Veterinaria

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.

LIBERA NEL GIARDINO, LA TARTARUGA PUÒ NUTRIRSI DI ERBA DI CAMPO, MA OCCHIO A NON COLPIRLA SUL CARAPACE INVOLONTARIAMENTE.



USCIRE DAL GUSCIO MA SENZA TROPPI RISCHI

Un bel bagno di sole è fondamentale per la salute del carapace: i raggi UV aiutano le tartarughe a sintetizzare la **vitamina D3**, indispensabile per assorbire il calcio e mantenere il guscio forte e ben formato, allontanando il rischio **deformazione** degli scuti. Ma, attenzione: la luce filtrata dai vetri non basta, serve un'esposizione diretta. L'ideale? Un giardino soleggiato ma con **zone d'ombra** dove le tartarughe possono rifugiarsi quando fa troppo caldo, evitando di restare esposte per troppo tempo (anche loro possono soffrire di **colpi di sole**). Occhio però a dargli il via libera tra i fili d'erba: pacate ma allo stesso tempo curiose, le tartarughe sono delle esploratrici instancabili, e sono più **veloci** di quanto sembrino. Meglio controllare bene e fare attenzione quando si usano attrezzi da giardino per evitare di **colpirle involontariamente** e creare traumi o lesioni serie al loro prezioso scudo. Stessa cosa se si entra o esce dal cortile con l'auto.

ERBE DI CAMPO PER ESSERE BEN CORAZZATE

Anche la dieta influisce sulla salute del carapace: una tartaruga che mangia bene costruisce una struttura ossea forte, resistente e senza deformazioni. E no, una foglia di lattuga ogni tanto non basta. L'erba fresca di campo, con le sue varietà naturali come **tarassaco**, **cicoria**, **trifoglio** e **fiori selvatici**, è un vero toccasana: ricca di fibre, vitamine e minerali, aiuta a mantenere il carapace sano e robusto.
Ogni tanto si può aggiungere un tocco extra con **frutta** e **ortaggi** dalla nostra cucina, ma sempre con moderazione. E se serve, si può ricorrere a integrazioni vitaminiche. Una dieta varia è il primo passo per farle scorrazzare felici… e ben corazzate.

L'Abc del carapace

DURO MA SENSIBILE

Il carapace contiene **terminazioni nervose** e vasi sanguigni e questo fa sì che sia una parte sensibile del corpo delle tartarughe in grado di sentire **piacere** in caso di carezze e **dolore** in caso graffi o traumi.

SE SI ROMPE È UN PROBLEMA

Come per le ossa, se si rompe il carapace non si rigenera perfettamente come prima. Possono restare **cicatrici**, **deformazioni** o **aree fragili**. In caso di rotture profonde anche la salute generale dell'animale può essere compromessa.

A COSA FARE ATTENZIONE

Oltre che dai traumi, il carapace può essere indebolito da **infezioni** fungine, batteriche e da parassiti. I segnali da tenere sotto controllo sono **macchie**, ma anche **gonfiori**, **desquamazione**. In questi casi, meglio consultare un veterinario.

Sai stare in equilibrio?
Scoprilo con il nostro test

C'È CHI CERCA PACE E STABILITÀ, CHI SA RESTARE CENTRATO ANCHE NEL CAOS, E CHI VIVE DI SLANCI E ADRENALINA. OGNUNO HA IL SUO MODO DI RESTARE IN PIEDI MENTRE TUTTO SI MUOVE. E TU? CHE TIPO SEI IN FATTO DI EQUILIBRIO?

A CURA DI ILARIA LIBERTI

01 QUANDO HAI BISOGNO DI FARE UNA PAUSA, COSA SCEGLI DI FARE?

A) Meditazione o yoga.
B) Un'uscita con amici per staccare la mente.
C) Festa fino a tardi, ovvio!

02 QUANDO IL LAVORO TI SCHIACCIA, TU...

A) Conti i minuti che ti separano dalla prossima pausa.
B) Prendi un giorno di ferie per ricaricarti e ripartire.
C) Vai avanti a testa bassa, anche a costo di trascurare il riposo.

03 COME TI DESCRIVERESTI IN UNA PAROLA?

A) Tranquillo.
B) Dinamico.
C) Inarrestabile.

04 SE DOVESSI SCEGLIERE UNO SPORT, QUALE SAREBBE?

A) Un'attività in solitaria.
B) In compagnia, per divertirsi.
C) Sport estremi, adrenalina pura.

05 IL TUO RAPPORTO CON LA TECNOLOGIA È:

A) La uso poco, preferisco il mondo reale.
B) La uso abbastanza, ma so staccare.
C) Sono sempre online.

06 COSA NON PUÒ MANCARE IN UNA RELAZIONE?

A) Stabilità.
B) Connessione.
C) Emozioni forti.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE A
ANIMA RIFLESSIVA
Per te l'equilibrio è sicurezza: preferisci la tranquillità e conosci bene i tuoi confini. Ti proteggi evitando situazioni troppo stimolanti o imprevedibili. È una strategia valida, ma ogni tanto **prova ad aprire piccoli spiragli al nuovo**: anche una brezza leggera può rinfrescare la tua zona di comfort.



07 SE FOSSI UN ELEMENTO, SARESTI:

A) Acqua: fluida e adattabile.

B) Aria: sempre in movimento.

C) Fuoco: energico e travolgente.

MAGGIORANZA DI RISPOSTE B
EQUILIBRISTA NATURALE
Hai un senso innato dell'equilibrio: sai adattarti, ascoltare, calibrare energie e relazioni. Vivi con consapevolezza, cercando un'armonia tra dentro e fuori. Continua a coltivare questa centratura, ma ricordati che anche **l'equilibrio si rinnova nel cambiamento**.

08 QUANDO TI ARRABBI, COME REAGISCI?

A) Ti chiudi, fai fatica a far valere le tue ragioni.

B) Aspetti prima di reagire, cerchi di capire le ragioni degli altri.

C) Sbotti e poi te ne penti.



09 CHE TIPO DI VACANZA PREFERISCI?

A) Un rifugio silenzioso nella natura

B) Un week end in città pieno di scoperte.

C) Un'avventura dall'altra parte del mondo.

MAGGIORANZA DI RISPOSTE C
SPIRITO LIBERO
Per te l'equilibrio è movimento: vivi di slanci, passioni e accelerazioni. La tua energia è contagiosa, ma ogni tanto potresti rallentare per non fare il passo più lungo della gamba. L'equilibrio, dopotutto, non è una gabbia: è la **base solida da cui ripartire**, **anche dopo un volo spericolato**.

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 LUOGHI COMUNI SULLE **OSSA**.



SE RIESCI A MUOVERE L'ARTO, NON È ROTTO

FALSO. È un errore comune pensare che la capacità di muovere un arto escluda la presenza di una frattura. In realtà, alcune fratture, come quelle da **stress** (che possono interessare bacino, femore o tibia) o le **microfratture**, possono permettere un certo grado di **movimento**. Tuttavia, il **dolore** persistente, il **gonfiore** o la difficoltà nei movimenti sono segnali che richiedono una valutazione medica approfondita.

LA "CERVICALE" NON ESISTE

VERO. Quante volte abbiamo sentito dire "ho la cervicale"? In realtà, dal punto di vista medico, questa espressione è imprecisa. "Cervicale" è un **aggettivo** e non indica alcuna malattia specifica: il termine corretto è **cervicalgia**, che descrive un dolore localizzato nella zona del collo, in corrispondenza delle vertebre cervicali. È un **sintomo**, **quindi**, **non una diagnosi**. Un altro luogo comune è credere che il dolore cervicale sia tipico solo degli anziani. In realtà può colpire persone di ogni età, anche **giovani adulti**, soprattutto a causa di posture scorrette, tensioni muscolari, stress o uso prolungato di dispositivi elettronici.





LE SCARPE BASSE SONO SEMPRE MIGLIORI

FALSO. Indossare scarpe con tacchi **molto alti** o **totalmente piatti** può provocare diversi disturbi. I tacchi alti spostano il peso sulla punta dei piedi, affaticando caviglie e postura. Tra i problemi più frequenti associati ai tacchi c'è il peggioramento dell'**alluce valgo**. Anche le calzature senza tacco però non sono innocue: possono causare **dolori al tallone**, **fascite plantare**, e ripercuotersi sulla schiena. Per le donne, l'altezza consigliata è di circa 4-5 cm. Per gli uomini, un rialzo di circa 2 cm.

Irritazioni? Prurito?



Puoi Reagire con Reactifargan

- Punture d'insetto
- Bruciore, rossore e irritazioni
- Eritemi solari

È un medicinale a base di Prometazina. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. del 10/12/2024.

MOMENT®

spegne il mal di testa

Angelini Pharma



Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 18/04/2025.