CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA



Cover Story

ANGELA PROTO
NELLA MENTE
DEGLI ATLETI

Salute senza età

CONOSCERE
IL PARKINSON

Dimmi cosa mangi

LO SPORT
NEL PIATTO

Allo specchio

SE IL FARE
GUARISCE

Il super potere del movimento

MANTENERE IL CORPO ATTIVO È IL SEGRETO PER STARE BENE E IN FORMA A TUTTE LE ETÀ.

OTT / NOV 2025
#19

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

HALEON

VoltaDexi

NOVITÀ

con **Dexibuprofene** concentra

la parte attiva dell'IBUPROFENE

EFFETTO X3

Antipiretico
Antinfiammatorio
Antidolorifico



Anche a **STOMACO VUOTO**



Mal di testa



Dolore muscolare o articolare



Mal di denti



Dolore mestruale



Dolore da influenza

È un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) a base di Dexibuprofene che può essere consegnato solo dal farmacista.
Ascolta il tuo farmacista e leggi attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 18/04/2025.
Marchi Haleon o sue licenzianti. ©2025 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-VOLT-25-00020



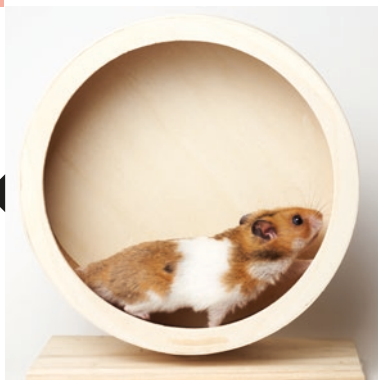
06

COVER STORY
ANGELA PROTO
Nella mente degli atleti



44

PICCOLI GRANDI PASSI
Il corpo in gravidanza



60

ANIMALI A CHI?
A ruota libera

5 EDITORIALE
Un numero dedicato al movimento

6 COVER STORY
Nella mente degli atleti

14 SALUTE SENZA ETÀ
Conoscere il Parkinson

20 L'ALTRA METÀ DELLA CURA
Non è solo un tic

26 SALUTE TECH
Sfornare salute

38 DIMMI COSA MANGI
Lo sport a tavola

44 PICCOLI GRANDI PASSI
Il corpo in gravidanza

50 ALLO SPECCHIO
Se il fare guarisce

56 MUOVIAMOCI!
Calcio camminato

60 ANIMALI A CHI?
A ruota libera

64 METTITI IN GIOCO
Quanto ti muovi? Scoprilo con il nostro test

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

Ottobre - Novembre 2025
Anno IV - n° 4

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

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

Direttore responsabile
Stefano Scozzoli
stefano.scozzoli@menabo.com

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

Art director
Lisa Tagliaferri

Collaboratori
Ilaria Liberti, Sara Mazzotti, Maria Neri

Fotografie
Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici
Gerardo Astorino, Daniela Biserni, Elena Campesi, Sofia Guidi, Rocco Liguori

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,

quante volte avete sentito la voglia o la necessità di muovervi di più? E quante volte avete preferito il divano al fare **due passi**? Certo, ogni tanto un dolce far niente è necessario, ma se il tempo per muoversi e tenersi allenati non si trova mai può essere un problema e una scelta poco lungimirante per il futuro. Ne parliamo in questo numero tutto dedicato al **corpo**, al **movimento** e ai segreti degli sportivi.
Nella storia di copertina entriamo nella mente dei **campioni** con la psicologa dello sport e mental trainer **Angela Proto** che ci spiega le strategie e le **tecniche mentali** per dare il meglio in gara e affrontare le difficoltà.
In "Salute senza età", con la preziosa consulenza del Professor **Rocco Liguori**, docente del Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie dell'UniBo e direttore della Clinica Neurologica dell'Istituto di Scienze Neurologiche di Bologna, parliamo di **Parkinson** e delle terapie avanzate che, insieme all'intelligenza artificiale, aprono nuove promettenti strade per la cura e la diagnosi precoce.
Con "L'altra metà della cura" entriamo nella vita delle famiglie che hanno ragazzi affetti dalla **Sindrome di Tourette** per capire quali e quante difficoltà affrontano. Al loro fianco dal 2003 c'è l'**AIST** (Associazione Italiana Sindrome di Tourette) che offre assistenza e percorsi di aiuto.
In "Salute Tech" parliamo di un **studio** che coinvolge imprenditori, scienziati e medici tra Bologna e la Romagna, presentato al Festival del Buon Vivere di Forlì. Il progetto cercherà di verificare se un particolare tipo di **pane** può rimettere in moto il microbiota intestinale.

Bando alla pigrizia. Trovare il tempo per muoversi è la scelta per un futuro di salute.

In "Dimmi cosa mangi" con l'aiuto della nutrizionista **Daniela Biserni**, autrice del libro "Uno sportivo in cucina", capiamo il **menù perfetto** per tutte le fasi e i tipi di **allenamento**.
Nella rubrica "Piccoli grandi passi" facciamo poi un viaggio nelle tante **metamorfosi** che il corpo di una donna attraversa quando è in **gravidanza**. Lo sapevate che le nausee sono un meccanismo per difendere il feto?
In "Allo specchio" parliamo del **potere del fare** e di come dedicarsi ad attività pratiche in grado di coinvolgerci possa essere d'aiuto in situazioni di sofferenza emotiva. In "Muoviamoci!" parliamo di **calcio camminato**, con la consulenza del dottor **Gerardo Astorino**, responsabile del Programma promozione della salute e prevenzione cronicità dell'AUSL di Bologna. Una versione rivista e adattata per permettere di giocare anche a persone che hanno **difficoltà motorie**. Vietato correre!
Chi invece deve correre necessariamente è il **criceto**. In "Animali a chi?" con l'aiuto della veterinaria **Elena Campesi** vi diamo dei consigli su un accessorio indispensabile per la sua salute: la **ruota**.
E voi quanto vi muovete? Scopritelo con il nostro test! Se nel frattempo vi è venuta voglia di mettervi le scarpe da ginnastica e uscire vi raccontiamo tutti i luoghi comuni sulla **corsa**. No, non fa venire i polpacci grossi.

Buona lettura a tutti.

***Stefano Scozzoli**, Direttore responsabile*



Nella mente *degli atleti*

Cosa rende imbattibili alcuni campioni? La preparazione atletica certo, ma soprattutto la tenuta mentale e la capacità di focalizzarsi sui propri obiettivi. Angela Proto è psicologa dello sport e mental trainer a fianco di atleti e squadre. Con lei capiamo l'allenamento mentale giusto per arrivare alla meta, nello sport e nella vita.

DI MARIA NERI | PH ANDREA BONAVITA

Talento e preparazione fisica non bastano: nello sport, come nella vita, a fare la differenza è la testa. Lo dimostrano **campioni** come Marcell Jacobs, oro olimpico nei 100 metri, e Jannik Sinner, numero uno al mondo di tennis. Dietro ogni successo sportivo c'è spesso un lavoro invisibile, quello sulla mente. L'allenamento mentale è un percorso affascinante che aiuta a fare emergere la migliore versione di sé, a esprimere il proprio **potenziale** al massimo, a gestire le **emozioni**, a cadere e rialzarsi, a restare lucidi anche quando la partita sembra persa. Allenare la mente facilita il raggiungimento degli **obiettivi**, ma non solo degli atleti: può essere utile a chiunque. Attraverso tecniche specifiche, che una volta apprese restano una cassetta degli **attrezzi** sempre a disposizione, si impara a regolare ansia e tensioni, a rimanere concentrati, a superare i propri **limiti**. Tutto questo può aiutare a vivere meglio e a trasformare i propri sogni in realtà, al lavoro, sul campo, a scuola o sul palco. Perché a parità di condizioni, la variante del successo la fa proprio la **tenuta mentale**.
Ne parliamo con **Angela Proto**, psicoterapeuta, psicologa dello sport e mental trainer e presidente del Comitato Regionale Emilia-Romagna della Federazione Italiana Psicologi dello Sport.



ESOXX ONE

AGISCE RAPIDAMENTE CONTRO I SINTOMI DA REFLUSSO



BRUCIORE

DOLORE ALLA BOCCA DELLO STOMACO

RIGURGITO

DISFONIA

PER ADULTI E BAMBINI
A PARTIRE DA 12 ANNI

UN AIUTO QUANDO SERVE,
ANCHE DI NOTTE

FORMATO
20 STICK

AROMA
UVA

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

ALFASIGMA

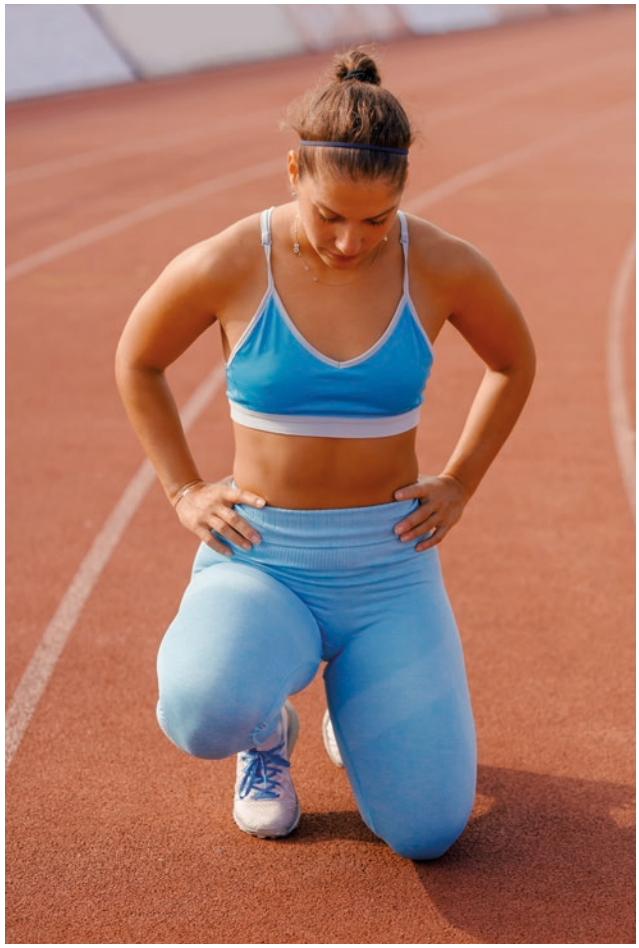
01 DOTTORESSA PROTO, CHE COS'È L'ALLENAMENTO MENTALE?

Consiste nell'apprendimento di **tecniche** e di **strategie** per acquisire e migliorare abilità mentali che influenzano la performance degli atleti, sia a livello individuale che di squadra. Si lavora sulla valorizzazione delle **potenzialità** e delle risorse, in modo da raggiungere lo stato psicofisico ideale alla prestazione sportiva. A parità di preparazione tecnica e fisica, è proprio la mente a fare la **differenza**, soprattutto sotto **pressione**.

02 COSA RENDE UN ATLETA PIÙ FORTE DI ALTRI SUL PIANO MENTALE?

La motivazione alta, la capacità di affrontare ansia, infortuni, momenti negativi. Le tecniche mentali aiutano a regolare lo **stress**, accettare le **difficoltà** e trasformare le **sconfitte** in occasioni di crescita. Ad esempio, se un atleta fermo per infortunio continua a usare l'**immaginazione** per mantenersi in allenamento e proiettarsi di nuovo in gara, influenza positivamente il **recupero** e anche il mantenimento del proprio livello atletico.

Visualizzare uno scenario di gara o il recupero dopo un infortunio è un modo potente per proiettarsi nelle difficoltà e superarle.



03 IMMAGINARE UNO SCENARIO DI GARA AIUTA QUINDI?

Sì, si chiama **visualizzazione** o *imagery* ed è uno strumento potentissimo. Consiste nell'immaginare in modo vivido un **gesto** tecnico o una gara, anche con gli **imprevisti** connessi, utilizzando tutti i sensi. Ad esempio, se un tennista vuole migliorare il dritto, oltre all'allenamento fisico, immaginerà un movimento tecnico **perfetto** in uno stato mentale calmo e concentrato. Allo stesso modo visualizzerà le **situazioni** di gara che potrebbero creare difficoltà e le strategie per **superarle**. Più "prove mentali" si fanno, più il cervello affina il gesto e lo riproduce efficacemente in campo.

GOLD COLLAGEN®

FROM THE INSIDE OUT

FORTE AGELESS

L'INNOVAZIONE PER UNA PELLE SENZA ETÀ

#iamagelessnow



INNOVAZIONE CON 15 ANNI DI RICERCA SCIENTIFICA

CLINICAMENTE TESTATO

@goldcollagen_ita

LO STATO DI FLOW È LA CONDIZIONE OTTIMALE PER UN ATLETA, QUELLA IN CUI MENTE E CORPO SONO IN PERFETTA SINTONIA.



04 QUALI SONO LE PRINCIPALI TECNICHE OLTRE ALLA VISUALIZZAZIONE?

Respirazione consapevole, mindfulness, dialogo interiore, training autogeno, strategie di gestione emotiva e focalizzazione sono le più utilizzate. Con queste tecniche si lavora sul controllo dell'**attenzione** e sulla **concentrazione**, la gestione dell'**errore** e delle emozioni, il livello di **attivazione** e la **fiducia** in sé che sono le principali risorse a cui un atleta deve attingere prima e durante una competizione.

05 IN COSA CONSISTE IL PERCORSO DI ALLENAMENTO MENTALE?

Per prima cosa nell'aiutare l'atleta a scoprire, migliorare o ampliare risorse di cui magari non ha **consapevolezza** e ad usarle nella pratica sportiva. Si fa una valutazione attraverso test e strumenti per comprendere, ad esempio, quali **emozioni** attivare e come modularle prima di una competizione. Gli **obiettivi** sono una parte importante della **motivazione** che orienta l'atteggiamento e devono essere SMART (specifici, misurabili, attuabili/accessibili, rilevanti e temporizzati). Per raggiungerli si lavora in collaborazione con tutto lo **staff** intorno all'atleta. Il percorso è costruito in base all'età, al tipo di disciplina sportiva e alla personalità, con una durata variabile.

06 QUANDO SI PUÒ DIRE CHE L'ATLETA È AL 100% DELLO STATO MENTALE?

Quando riesce a raggiungere uno stato di **flow**: una condizione ottimale in cui mente e corpo sono perfettamente in **sintonia**. Non c'è però la bacchetta magica per arrivarci. Si raggiunge mettendosi in gioco e praticando le tecniche in modo **costante** anche per conto proprio, non solo con il trainer. Altrimenti sarebbe come volere sviluppare gli addominali e allenarsi solo una volta a settimana: non serve a molto.

07 IL DIALOGO INTERNO CHE RUOLO HA?

Il self talk è il modo in cui l'atleta si parla mentalmente prima durante e dopo una prestazione sportiva e in allenamento. È una delle abilità più potenti che può **favorire** o **sabotare** una performance. Ad esempio, anziché "ho paura di non farcela", posso dire "sono preparato e posso farcela". Ancora, l'atleta può adottare una **routine** pre-gara, un rituale personalizzato di **gesti** e **pensieri** per aumentare controllo ed efficacia emotiva.

elmex®

SENSITIVE PROFESSIONAL

Sollievo immediato* dal dolore



CLINICAMENTE PROVATO

*Sollievo immediato applicando il dentifricio direttamente sull'area del dente per un minuto.
elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL è un dispositivo medico CE.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 07/11/2024.



08 L'ALLENAMENTO MENTALE PUÒ ESSERE UTILE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI PER LE PERSONE COMUNI?

Sì, perché tutti possono avvertire l'ansia da **prestazione** e la paura del **fallimento**: manager, insegnanti, professionisti, chi deve sostenere un colloquio di lavoro, studenti prima della discussione di una tesi o di un'interrogazione. Prepararsi mentalmente aiuta a **gestire** lo stress e **sfruttare** meglio le proprie capacità. D'altra parte, è sempre bene cercare l'eccellenza non solo nello sport, ma anche nel contesto lavorativo e familiare per un maggiore benessere.

Respirare con il diaframma è una tecnica a portata di tutti per calmare la mente.

09 PUÒ AIUTARE ANCHE LA MOTIVAZIONE NEI PIÙ GIOVANI?

Con un linguaggio adeguato, nei ragazzi promuove la **sana competizione**, l'autoregolazione delle emozioni, l'**autostima** e rafforza la motivazione intrinseca che nasce da un **desiderio autentico** e, per questo, è più stabile, potente e duratura. Molti giovani abbandonano lo sport tra i 13 e i 16 anni proprio perché mossi solo da **stimoli esterni**. Non si deve puntare solo sul risultato, ma sul processo, con il **piacere** di fare sport e rafforzare il proprio sé.

10 C'È UNA TECNICA ALLA PORTATA DI TUTTI?

Respirare, bene. Attivare la **respirazione** profonda dal diaframma. È una tecnica di pronto soccorso, direi, in ogni ambito, per **calmare** la mente e ritrovare l'**equilibrio**. Nella nostra epoca di ritmi frenetici, migliora la qualità della vita.

Conoscere *il Parkinson*

Una delle malattie neurodegenerative più frequenti è ancora senza una cura definitiva. Le terapie avanzate, come quelle cellulari e geniche, e l'uso dell'intelligenza artificiale per la diagnosi precoce aprono strade promettenti.

DI ROBERTA INVIDIA | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Londra, 1817. Il medico James Parkinson osserva un uomo attraversare la strada con passi lenti e pesanti. Le mani tremano, il corpo curvo in avanti. Poco dopo, lo stesso uomo è scosso da movimenti improvvisi e quasi corre. **Parkinson** annota ogni dettaglio, colpito da quel contrasto: lentezza e rigidità da un lato, tremori e scatti improvvisi dall'altro. Ha fatto decine di **osservazioni** in molti anni, per strada, nel suo ambulatorio, a casa dei pazienti. Mette assieme sintomi che fino a quel momento non erano stati considerati come collegati tra di loro e chiama questa condizione "*Shaking palsy*": **paralisi agitante**. È la prima descrizione sistematica della malattia che oggi porta il suo nome e continua a essere una delle sfide più grandi per la medicina perché i meccanismi che la innescano non sono ancora del tutto chiari. Il Parkinson è la seconda malattia **neurodegenerativa** più diffusa al mondo dopo l'Alzheimer. Con esordio tra i 55 anni e i 60 anni, colpisce di più gli uomini e si manifesta nelle donne in modo in parte diverso.



CON LA CONSULENZA DI
ROCCO LIGUORI
Direttore Clinica Neurologica IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna



UNA SCINTILLA DI CONOSCENZA DALLA SOSTANZA NERA

Oggi sappiamo che la malattia è causata dalla degenerazione dei neuroni che producono **dopamina** nella *sostanza nera* del cervello. Quando questi neuroni iniziano a morire, la dopamina – un neurotrasmettitore fondamentale per diverse funzioni cerebrali, tra cui il movimento – cala e si alterano le funzioni motorie. Perché accade? Solo il 10-15% dei casi ha un'origine **genetica**. Spesso contano fattori diversi come quelli **ambientali** – esposizione a pesticidi e metalli pesanti, assunzione di droghe come le metanfetamine –, uno **stile di vita** sedentario e una **dieta** poco sana. Ma c'entra anche la **neuroinfiammazione**, un processo infiammatorio del sistema nervoso che contribuisce alla degenerazione dei neuroni dopaminergici e svolgerebbe un ruolo nella progressione della malattia. Nelle donne, gli **estrogeni** avrebbero un effetto protettivo sui neuroni e questo spiegherebbe in parte la minore incidenza della malattia e l'esordio più in là negli anni rispetto agli uomini.



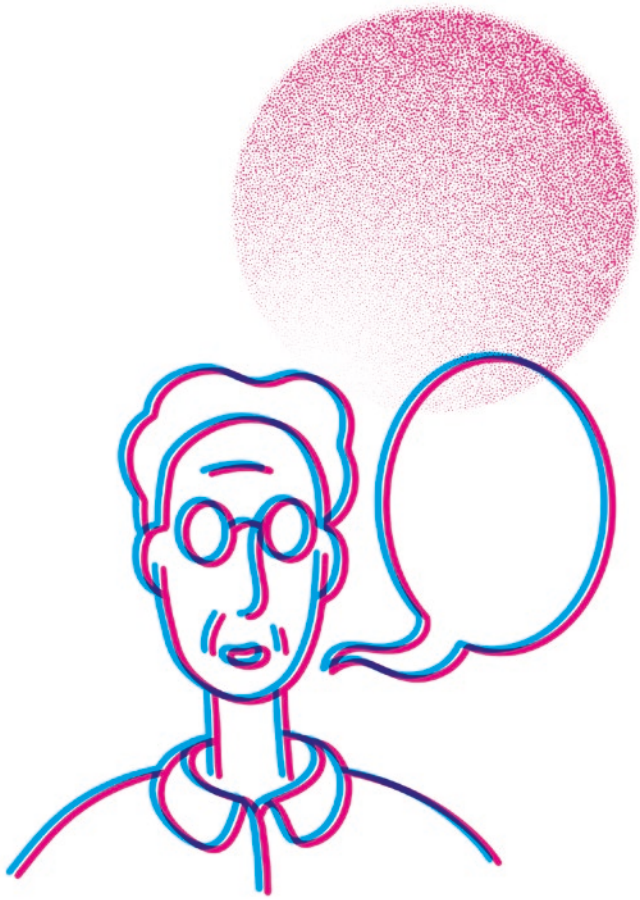


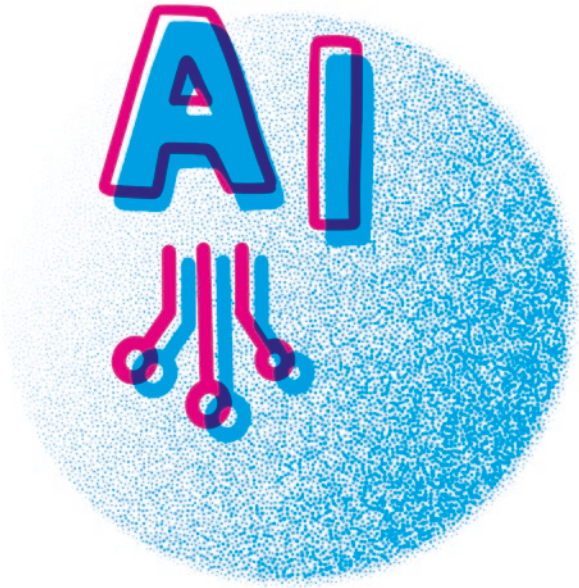
OLTRE IL TREMORE, I SINTOMI POCO NOTI

Chi conosce poco il Parkinson pensa al tremore delle mani. Ma il tremore è solo una parte della storia. Ci sono rigidità muscolare, lentezza nei movimenti (**bradicinesia**), perdita di equilibrio e instabilità della postura. E poi c'è tutto ciò che non si vede, ma che influisce significativamente sulla qualità della vita: **problemi psichiatrici** (depressione, ansia, allucinazioni), **disturbi del sonno** (insonnia, eccessiva sonnolenza diurna, disturbi comportamentali durante il sonno REM), difficoltà nella deglutizione e nella masticazione, problemi urinari, stipsi e in alcuni casi anche disturbi cognitivi. Alcuni sintomi sono più comuni negli **uomini**, come la rigidità e la lentezza nei movimenti; altri, come i tremori, l'ansia e la depressione tendono a colpire di più le **donne**. Ma si tratta di tendenze generali, i sintomi sono molto **individuali** e cambiano nel tempo.

PERCHÉ NON C'È ANCORA UNA CURA

La **complessità** della malattia, la sua natura neurodegenerativa e la poca conoscenza dei meccanismi che la scatenano rendono difficile trovare una vera cura. Le terapie disponibili agiscono sui sintomi, ma non sono definitive. Una pietra miliare è stata l'adozione, negli anni '60, della **levodopa**: un farmaco in grado di compensare la carenza di dopamina nel cervello. Oggi la levodopa è la terapia più comune spesso associata ad altre molecole, come la **benserazide** o la **carbidopa**, che ne potenziano l'effetto. Altri farmaci – come gli agonisti della dopamina, gli inibitori della MAO-B e gli inibitori della COMT – possono essere utilizzati in combinazione o in alternativa alla levodopa. Ma il **trattamento** deve includere anche strategie **non farmacologiche** come fisioterapia, logopedia, terapia occupazionale e attività fisica regolare indispensabili per mantenere il più possibile l'**autonomia** dei pazienti. In casi selezionati, può essere presa in considerazione la chirurgia, come la **stimolazione cerebrale profonda**, che consiste nell'inserimento di un dispositivo in grado di sollecitare aree precise del cervello.





ARRIVARE PRIMA DEI SINTOMI

Individuare la malattia in fase **precoce** significa poter intervenire quando il cervello è ancora relativamente integro. Tecnologie come il **DATSCAN** e la **PET** permettono di osservare la funzionalità del sistema dopaminergico, mentre studi innovativi – come quelli condotti all'IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna – hanno identificato **biomarcatori** nella **cute** e nel **liquor** (il liquido cerebrospinale) che consentono di riconoscere la presenza della malattia prima dell'insorgenza dei sintomi motori. E poi c'è l'**Intelligenza Artificiale**. Analizzando enormi quantità di dati clinici, l'IA può individuare segni precoci del Parkinson – sia nel movimento che in altri fattori come la voce – anticipando di anni la diagnosi e aprendo la strada a terapie più **tempestive**. Allo stesso tempo, può accelerare la scoperta di nuovi farmaci e valutare l'efficacia dei trattamenti già esistenti.

Ferlidona

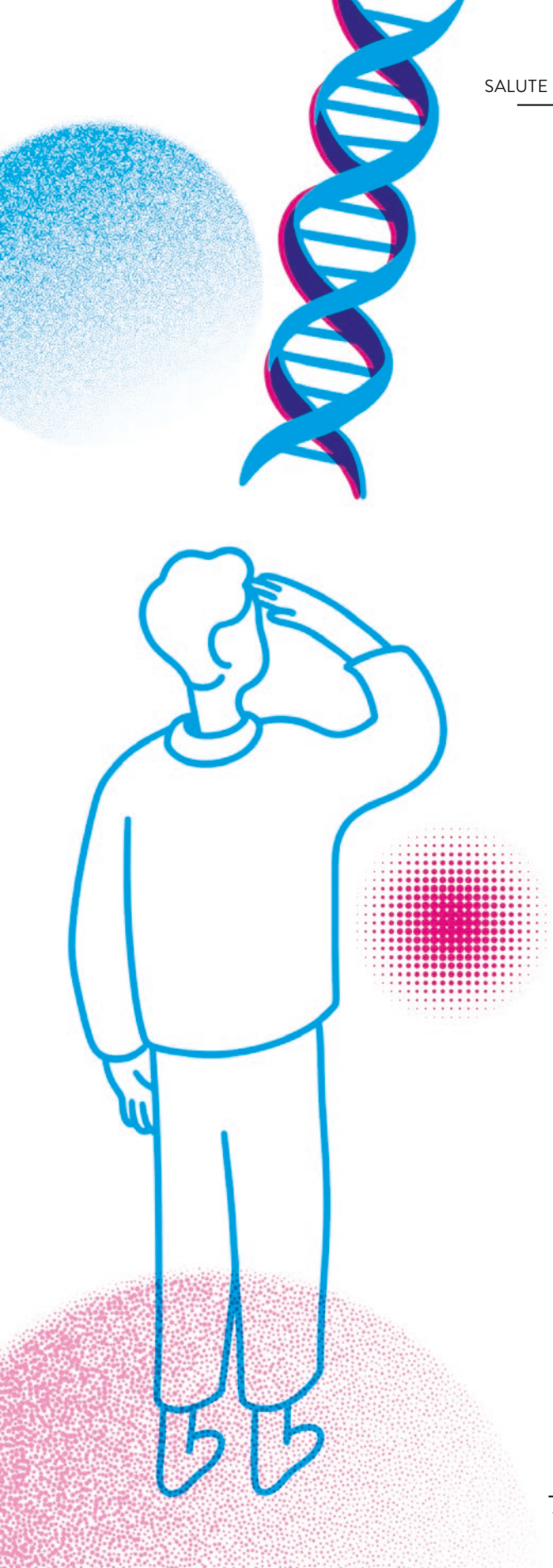
TEST DI GRAVIDANZA



SEMPLICE E RAPIDO.

É un dispositivo medico diagnostico in vitro CE 0123.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Aut. Min del 11/09/2024

AUROBINDO
Committed to healthier life!



LE TERAPIE CHE APRONO NUOVE STRADE

La speranza è che in futuro si possa **prevenire** o **rallentare** la progressione del Parkinson e idealmente arrivare a una guarigione. La ricerca si concentra su diverse strategie che stanno già dando un contributo significativo nella gestione e nel trattamento della malattia. In particolare, la **terapia cellulare** permetterebbe di "sostituire" i neuroni danneggiati tramite l'utilizzo di **cellule staminali**, mentre la **terapia genica**, che mira a correggere i **difetti del DNA** che contribuiscono alla malattia, è ancora in fase di studio, ma potrebbe offrire una soluzione più specifica e mirata. Inoltre, la terapia con **anticorpi monoclonali** che agiscono sugli aggregati di **α-sinucleina**, una proteina coinvolta nella malattia, rappresenta una strada incoraggiante per rallentare la progressione. Una nuova frontiera per la cura della malattia a distanza di oltre due secoli dalle intuizioni di Parkinson.

Muoversi e mangiare sano come forme di prevenzione

Al momento, non esistono strategie di prevenzione specifiche e universalmente efficaci per la malattia di Parkinson. Tuttavia, alcuni studi suggeriscono che uno **stile di vita attivo** e una **dieta sana** potrebbero ridurre il rischio, aiutare a controllare i sintomi e migliorare l'efficacia dei farmaci. A tale proposito, ad esempio, per ottimizzare l'assorbimento della levodopa è consigliabile consumare la maggior parte delle **proteine** durante la cena, preferendo carni bianche (pollo, tacchino), pesce, legumi e uova.



Non è solo *un tic*

La vita di chi soffre della Sindrome di Tourette può essere molto difficile. L'AIST (Associazione Italiana Sindrome di Tourette) raccoglie le esperienze delle famiglie e offre percorsi di aiuto.

DI MARIA NERI

La chiamano "malattia dei mille tic" perché sono proprio **movimenti** e **suoni involontari** (come smorfie, colpi di tosse, spasmi muscolari o espressioni fuori luogo) le manifestazioni più tipiche della Sindrome di Tourette, un **disturbo del neurosviluppo** che colpisce circa l'1% della popolazione, in prevalenza maschi. In Italia ne sono affette circa 700mila persone, ma la Tourette è ancora poco nota tanto che la diagnosi arriva in media dopo cinque anni. Per diffondere una corretta informazione sulla malattia e offrire supporto a chi ne fa esperienza, nel 2003 è nata l'**AIST** (Associazione Italiana Sindrome di Tourette ETS), oggi punto di riferimento nazionale, con sede a Milano e una **rete di volontari**, **specialisti** e **gruppi di sostegno**, anche online, che promuove la collaborazione tra i principali Centri italiani e fa parte della Società Scientifica Europea Sindrome di Tourette (ESSTS), portando l'impegno oltre i confini nazionali.
Promuovere la **conoscenza** della Sindrome è una delle missioni principali dell'AIST che organizza corsi di **formazione** per medici, **congressi** scientifici, incontri nei luoghi di lavoro e nelle scuole, con **laboratori** e **workshop** per studenti e insegnanti.

Clenny®

Benessere del respiro



PER TUTTA LA FAMIGLIA

Clenny®A
Soluzione fisiologica 2 ml per aerosolterapia

Iso Clenny®
Soluzione isotonica per la detersione di naso e orecchio

Iper Clenny®
Soluzione ipertonica decongestionante e fluidificante

MADE IN ITALY*

SOLUZIONI SALINE PER DECONGESTIONARE, FLUIDIFICARE E DETERGERE LE VIE RESPIRATORIE.

Chiesi

*Questa proprietà non incide sul livello di efficacia del dispositivo.
Sono dispositivi medici CE 0373 e CE 0426. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione del 06/03/2024.

Certified B Corporation

L'AIST DÀ VITA A INIZIATIVE PER PARLARE AL CUORE DELLE PERSONE, TRA LE QUALI LO SPETTACOLO TEATRALE "LADY TOURETTE".



SE IL RISCHIO È DI ESSERE EMARGINATI A SCUOLA

L'inclusione scolastica e sociale è infatti una delle sfide più grandi: "Molti ragazzi con Tourette vengono spesso emarginati, **presi in giro** o addirittura **bullizzati**, mentre i genitori vengono a volte ingiustamente accusati di non saper educare i propri figli" spiega **Donatella Comasini**, psicologa clinica e presidente AIST. "Soltanto una minoranza presenta la Tourette 'simple', ovvero con soli tic; la maggior parte convive anche con altri disturbi come il deficit di attenzione e iperattività, il disturbo ossessivo compulsivo o oppositivo provocatorio."
La sintomatologia in genere insorge **tra i 5 e i 6 anni** e alterna **fasi acute** a **periodi più tranquilli**. I tic, motori e sonori, possono essere molteplici: smorfie, scrollate di spalle fino a comportamenti più complessi come annusare, toccare oggetti o persone, mugolii e "schiarimenti" di gola. La causa esatta della Sindrome di Tourette non è ancora del tutto chiara, ma si ritiene che sia la combinazione di fattori **genetici e ambientali**.
In alcuni casi, i sintomi si attenuano con la **maturazione cerebrale**, intorno ai 23 anni, mentre in altri persistono in età adulta.

Oltre ai tic, ci sono altri disturbi da gestire; in alcuni casi si attenuano con la maturazione cerebrale, in altri persistono.

L'arte per abbattere i pregiudizi

La lotta allo stigma passa anche attraverso la cultura e l'arte. L'AIST ha dato vita a iniziative capaci di parlare al cuore delle persone, come lo spettacolo teatrale "**Lady Tourette**", presentato nei maggiori teatri italiani e in contesti scientifici internazionali; il cortometraggio "**Alice de la Tourette**", che andrà in onda in autunno sulle principali piattaforme, pensato per sensibilizzare l'opinione pubblica; e lo spot sociale realizzato con il patrocinio di **Fondazione Pubblicità Progresso**, tradotto in quattro lingue. "Fare conoscere la Sindrome in tutti i suoi aspetti è fondamentale per **abbattere pregiudizi e discriminazioni** che colpiscono chi convive con la Tourette e creare così una società più empatica ed accogliente" conclude la presidente Comasini.

IBSA

Caring Innovation

MADE IN ITALY



Integratore alimentare

Gusto **limone**

In caso di **STANCHEZZA** e **AFFATICAMENTO**

Ferro IBSA

Con tecnologia innovativa IBSA FilmTec®

Oggi si prende così.

www.ferroibsa.it

Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni. Non superare la dose giornaliera consigliata.
Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.



↑
Vacanza AIST per ragazzi con Tourette.

UN TESSERINO SPECIALE E UN NUMERO SEMPRE ATTIVO

L'attività dell'AIST non si ferma alla divulgazione. L'associazione offre un **aiuto concreto** a pazienti a familiari attraverso attività in presenza e online, gruppi di sostegno, incontri mensili con esperti, webinar multidisciplinari, psicoterapia di gruppo online e una biblioteca digitale. Ogni estate vengono organizzate **vacanze speciali** per ragazzi tra i 12 e i 23 anni, pensate per sviluppare autonomia e autostima in un ambiente sicuro e permettere ai genitori di vivere un momento di sollievo. Tra gli strumenti di supporto, spicca il **tesserino** "Ho la Sindrome di Tourette", rilasciato dall'AIST, come da altre associazioni europee, che permette di spiegare alle **Forze dell'Ordine** comportamenti apparentemente bizzarri e socialmente inadeguati, ma in realtà riconducibili al discontrollo degli impulsi dovuto alla Sindrome. È prevista una **consulenza legale gratuita** in caso di problemi con la giustizia. Ancora, è disponibile per tutti, 7 giorni su 7 dalle 9 alle 21, un **numero telefonico** (3891641378) per rispondere a emergenze e fornire informazioni; ad esempio, per essere indirizzati a professionisti competenti.

SE CHI NE SOFFRE È SPESSO BRILLANTE E CREATIVO

"Una cura non c'è, ma i sintomi si possono gestire attraverso percorsi **di sostegno** che possono includere farmaci e psicoterapia, se necessario" continua Comasini, che è anche membro del direttivo dell'Associazione Internazionale Tics and Tourette Across the Globe (TTAG). "Non è una malattia psichiatrica, né implica problemi cognitivi: molte persone con Tourette hanno un'**intelligenza** brillante e una spiccata **creatività**." A dimostrazione del **talento** che spesso accompagna la Sindrome, ne hanno parlato pubblicamente diversi personaggi del mondo dello sport e dello spettacolo che ne sono affetti, tra cui Alessandro Borghi, Claudio "Greg" Gregori, Diana Del Bufalo, **Billie Eilish**, Eminem e il cantautore **Lewis Capaldi** diventato virale per un'esibizione interrotta dai tic durante un concerto. Il pubblico ha cantato al posto suo, in un grande abbraccio che va oltre la Tourette.

Alcuni comportamenti bizzarri e inadeguati sono dovuti al discontrollo degli impulsi.

La carta d'identità

ASSOCIAZIONE ITALIANA SINDROME DI TOURETTE ETS (ENTE DEL TERZO SETTORE)

Anno di fondazione: 2003

Focus: far conoscere la Sindrome di Tourette e supportare le persone che ne soffrono e i loro familiari.

Idea di fondo: abbattere le barriere e lo stigma legati alla condizione di chi convive con la Sindrome.

Numero di contatto: 389 1641378, attivo 7 giorni su 7 dalle 9 alle 21.

www.tourette-aist.com

Sfornare *salute*

Un progetto di ricerca cercherà di capire se introdurre nella dieta un pane di alta qualità, prodotto con farine biosimbiotiche e lievito madre, possa apportare cambiamenti nel microbiota e favorire la salute intestinale.

DI ROBERTA INVIDIA

Chi l'avrebbe mai detto che un gesto quotidiano come mangiare una **fetta di pane** potesse trasformarsi in un **esperimento** scientifico sul benessere intestinale? Eppure, è proprio quello che sta accadendo in Romagna, dove un gruppo di lavoro composto da scienziati, medici e imprenditori ha deciso di guardare con occhi nuovi uno degli alimenti più antichi del mondo. Il risultato? Uno studio per indagare se un pane realizzato con lievito madre e grano coltivato secondo **pratiche biosimbiotiche** (particolari tecniche agronomiche che mantengono i terreni naturalmente ricchi di microrganismi) possa avere effetti benefici misurabili sulla composizione e funzionalità del **microbiota intestinale**.
Il progetto nasce dalla collaborazione tra il Panificio di Camillo di Forlì, il Distretto Biosimbiotico della Romagna, l'Unità operativa di Gastroenterologia dell'Ospedale Morgagni Pierantoni di Forlì, il CIRI Agroalimentare dell'Università di Bologna e il Tecnopolo di Forlì-Cesena. Un'iniziativa che unisce produzione alimentare, ricerca scientifica e salute delle persone e del territorio.



PRIMI SINTOMI DEL MAL DI GOLA

ANTISETTICO
ANTINFIAMMATORIO





NUOVO

NON LASCIARE CHE IL MAL DI GOLA ROVINI LA TUA GIORNATA

Tantum Verde Antisettico e Antinfiammatorio è un medicinale a base di benzidamina e cetilpiridinio che può avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione Ministeriale valida dal 01/07/2025.

Angelini Pharma

IMPASTARE UN'IDEA: DAL FORNO ALLA RICERCA

L'approccio adottato è quello del *proof of concept*: uno studio su un piccolo campione di persone, ma ben monitorato, per verificare la validità di un'intuizione. E l'intuizione è quella di **Raffaele Bassini**, imprenditore forlivese e anima del **Panificio di Camillo**, promotore del progetto anche dal punto di vista economico. Il suo metodo di produzione è molto particolare: industriale nei volumi, ma artigianale nei processi, con una spiccata consapevolezza dell'effetto del cibo sulla salute. "Ho sempre pensato che si potesse fare un pane salutare anche nei banchi del supermercato. Un pane di alta qualità, **senza additivi**, fermentato solo con **lievito madre** naturale per molte ore. Una scelta difficile da sostenere nella grande distribuzione, ma è qui che sta la nostra scommessa" dice Bassini.

UN UNICO LOTTO DI PANE DA FARINE BIOSIMBIOTICHE

Le farine **tipo 1** con cui è prodotto il pane del panificio arrivano dai 39 agricoltori del **Distretto Biosimbiotico** – presieduto da **Lisa Paganelli** – che, nella Valle del Bidente (in provincia di Forlì-Cesena), producono grani coltivati senza fertilizzanti chimici, pesticidi o diserbanti, grazie all'uso di **micorrize**, un complesso microbico costituito da funghi, lieviti e batteri. Il panificio produrrà con questi grani un **unico lotto di pane** (surgelato per preservarne le caratteristiche nutrizionali) in modo da garantire la coerenza della materia prima durante tutte le fasi dello studio.

L'approccio adottato è quello del proof of concept: uno studio per capire la validità di una intuizione.


Air 100
FAMILY
con nebulizzatore veloce
EASY 2 ad alta efficienza
e facile da usare
GARANZIA
3 ANNI
l'Aerosol
per tutta la famiglia
COLPHARMA
Per maggiori informazioni
www.colpharma.com
Dispositivo Medico CE 0123. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 09/09/2020 - n.1552.

IL LIEVITO MADRE REALIZZA UNA SORTA DI PREDIGESTIONE CHE EVITA I DISTURBI TIPICI DEI LIEVITI INDUSTRIALI COME IL GONFIORE.



FAR LIEVITARE IL PANE, NON LA PANCIA

Una parte di questo studio si concentrerà sugli aspetti della **fermentazione** e sull'utilizzo del lievito madre e sarà condotto dal professor **Andrea Gianotti**, del **CIRI** Agroalimentare dell'Università di Bologna. "Il lievito madre è molto più di un semplice agente lievitante o un modo per aumentare il gusto e la conservazione del pane" dice Gianotti. "È un ecosistema vivo, composto da **lieviti** e **batteri lattici** che possono migliorare la digeribilità, abbassano l'**indice glicemico**, riducono i fattori anti-nutrizionali e aumentano la biodisponibilità dei nutrienti, inclusi i **prebiotici** di cui si cibano i batteri benefici dell'intestino. Il lievito madre realizza quindi una sorta di **predigestione** favorendo il rilascio di sostanze utili per la salute anche migliorando l'equilibrio del microbiota intestinale." Questa ricchezza dell'ecosistema lievito madre spesso permette di evitare nell'intestino quei disturbi tipici dei lieviti industriali che fanno "fermentare" anche la pancia.

Si prevede il coinvolgimento di circa 80 pazienti con problemi intestinali lievi.



POCHI MA BUONI: I PAZIENTI PER LO STUDIO CLINICO

Parallelamente, verrà condotto un vero e proprio studio clinico, guidato dal professor **Carlo Fabbri**, direttore di **Gastroenterologia ed Endoscopia** digestiva dell'ospedale "Morgagni Pierantoni" di Forlì, con il coinvolgimento di pazienti con disturbi intestinali lievi (gonfiore, flatulenza, difficoltà digestive). Per alcune settimane, i partecipanti, circa 80, seguiranno una **dieta**, supervisionata da una nutrizionista, che includerà il **pane biosimbiotico**. "Il nostro intestino ospita trilioni di microrganismi che dialogano con il nostro corpo", spiega Fabbri, "quando sono in equilibrio favoriscono **digestione**, **metabolismo** e **sistema immunitario**. Ma se sono in disbiosi, ovvero in disequilibrio, possono favorire **infiammazione** e aumentare il rischio di **patologie metaboliche** come obesità, diabete e sindromi infiammatorie croniche dell'intestino e non. Favorire la crescita di batteri buoni con l'alimentazione è la chiave per una salute duratura."

LO STUDIO È UN ESEMPIO DELLA FILOSOFIA "ONE HEALTH" CHE LEGA IL BENESSERE DELL'AMBIENTE A QUELLO DELLE PERSONE.



UN FERMENTO CHE PRODURRÀ I SUOI EFFETTI NEI MESI

Ma basta una fetta di pane per produrre degli **effetti misurabili** sul microbiota? "Non è necessario stravolgere la dieta per modificare il microbiota" precisa la professoressa **Patrizia Brigidi**, responsabile della **Human Microbiomics Unit** dell'UniBo che si occupa di microbiota da oltre 30 anni. "Alcuni gruppi microbici rispondono anche in tempi molto brevi a modificazioni del regime alimentare. I nostri ricercatori analizzeranno la **composizione del microbiota** prima, durante e dopo l'assunzione del pane biosimbiotico. Studieremo anche il profilo metabolico e i **marker infiammatori**, compresi i livelli di **cortisolo** salivare. Vogliamo capire se questo pane può davvero orientare il microbiota verso un profilo più sano." Lo studio durerà diversi mesi e tutti i campioni verranno conservati in una **biobanca** per permettere **analisi future** e capire l'evoluzione della salute del campione di studio nel tempo. Ma l'obiettivo è chiaro: se i risultati saranno positivi, questo pane potrebbe entrare nelle mense scolastiche, ospedaliere o semplicemente sulle nostre tavole quotidiane. Perché, a volte, il futuro della salute comincia da qualcosa di semplice come spezzare il pane. Purché sia quello giusto.

I ricercatori analizzeranno il microbiota prima, durante e dopo l'assunzione del pane.

Una filiera virtuosa dal territorio all'Università

Lo studio racconta anche una storia più grande, quella dell'interconnessione profonda tra agricoltura fatta con metodi rispettosi degli ecosistemi, alimentazione di qualità e benessere delle persone riassunto nella filosofia ***One Health***. "Con questo progetto abbiamo raccolto un bisogno concreto espresso da un'impresa e lo abbiamo trasformato in un progetto scientifico di ricerca applicata" spiega **Annalisa Campana**, responsabile del **Tecnopolo di Forlì-Cesena** che ha messo al servizio di questa ricerca il CIRI Agroalimentare dell'Università di Bologna. "La nostra missione è proprio questa, ma crediamo anche che la scienza debba servire la **comunità** e in questo studio c'è un esempio **virtuoso** di collaborazione tra agricoltura, ricerca scientifica e trasformazione alimentare che fa bene al territorio e alle persone."



Offerte
dal 1 ottobre
al 28 novembre 2025

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

ASPIRINA C 400 MG

-15%

20 compresse effervescenti



~~11,15~~
9,45

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

RINO CALYPTOL 0,5 MG/ML

-25%

Spray nasale 15 ml



~~9,20~~
6,90

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

BRUFENKIDS FEBBRE E DOLORE

-25%

Flacone 150 ml



~~13,00~~
9,70

Per il trattamento sintomatico del dolore da lieve a moderato.

ABOCA METARECOD

-13%

40 bustine



~~33,50~~
29,00

Aiuta a riequilibrare il colesterolo, i trigliceridi e la glicemia.

VICKS ZZZQUILL SONNO TUTTA LA NOTTE

-15%

~~17,99~~
15,20

VICKS ZZZQUILL NATURA SPRAY

~~16,99~~
14,40



Aiuta a prendere sonno rapidamente, con Melatonina.

CLENNY A FAMILY CARE AEROSOL

-30%

~~49,90~~
34,90

CLENNY A SOLUZIONE FISIOLOGICA

~~8,85~~
6,20



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

OFFERTE **DAL 1 OTTOBRE AL 28 NOVEMBRE 2025**

MOMENTACT 400 MG CAPSULE
-20%
~~11,90~~
9,50

MOMENT 200 MG CAPSULE
~~7,80~~
6,20



Trattamento di dolori di varia origine e natura.

NUROFEN INFLUENZA E RAFFREDDORE
-20%
24 compresse
~~19,90~~
15,90



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

AISLAR TEVA 200 MG 12 COMPRESSE
-20%
~~10,20~~
8,15

AISLAR TEVA 200 MG 24 COMPRESSE
~~17,50~~
14,00



Contro i sintomi della congestione nasale con mal di testa, febbre e dolore.

ACTIFED DECONGESTIONANTE
-30%
~~11,78~~
8,20

ACTIGRIP COMPRESSE
~~13,29~~
9,30



Trattamento dei sintomi della congestione nasale e dell'influenza.

ACQUA DI SIRMIONE
-21%
6 flaconcini con erogatore
~~14,90~~
11,70



Pura acqua termale sulfurea, idrata le mucose, deterge le cavità nasali.

ASPIGOLA, ASPIGOLA DOL 8,75 MG PASTIGLIE
-30%
~~9,95~~
6,90

ASPIGOLA DOLACT 8,75 MG SPRAY
~~13,30~~
9,30



Contro i sintomi del mal di gola acuto e intenso.

BENAGOL
-23%
24 pastiglie, gusti vari
~~12,90~~
9,90



Antisettico del cavo orofaringeo, anche senza zucchero.

MULTICENTRUM DONNA, UOMO
-14%
30 compresse
~~18,50~~
15,90



Integratore multivitaminico specifico per le esigenze di donne e uomini.

BIORITMON C 500 MG, 1000 MG
-15%
20 compresse, 10 bustine
~~8,50~~
7,20



Alto dosaggio di Vitamina C per il supporto delle difese immunitarie.

RESVIS XR FORTE, JUNIOR
-15%
12 bustine
~~20,50~~
17,40



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

GSE EFFERBIOTIC RAPID COMPRESSE
-15%
~~17,50~~
14,80

GSE BIOTIC FORTE COMPRESSE
~~15,80~~
13,40



Integratori naturali che favoriscono il sistema immunitario in caso di fastidi stagionali.

BETOTAL ADVANCE B12 50+
-15%
30 flaconcini
~~34,55~~
29,30



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

SUPRADYN RICARCA COMPRESSE

~~19,40~~
16,40

-15%



SUPRADYN RICARICA PRO B12 FLACONCINI

~~14,50~~
12,30

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

D3 BASE JUNIOR

-23%

30 caramelle, arancio e frutti di bosco

~~13,50~~
10,30



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

VITAMINA B12, FERRO IBSA FILM ORODISPERSIBILI

-15%

~~23,90~~
20,30

VITAMINA D3 IBSA FILM ORODISPERSIBILI

~~16,90~~
14,30



Per il metabolismo energetico, formazione dei globuli rossi e sistema immunitario.

SAMEFAST REACT STICK

-20%

~~26,90~~
21,50

SAMEFAST UP COMPRESSE

~~26,50~~
21,20



Aiuta il tono dell'umore nei periodi di stanchezza ed affaticamento fisico e mentale.

LACTOFLORENE PLUS BIMBI FLACONCINI

-25%

~~16,90~~
12,60

LACTOFLORENE PLUS CAPSULE

~~16,40~~
12,30



Fermenti lattici vivi probiotici, con Zinco e Vitamina B.

ESOXX ONE

-16%

20 stick monodose



~~24,70~~
20,70

Contrasta i fastidi causati dal reflusso gastro esofageo.

ONLIGOL MACROGOL 4000, FIBRE

-19%

20 bustine



~~15,50~~
12,50

Azione lassativa per chi soffre di stitichezza cronica.

VOLTAREN EMULGEL 2%

-14%

Tubo 180 g



~~26,90~~
22,90

Stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica.

NO-DOL CAPSULE

~~19,90~~
13,90

NO-DOL CEROTTI

~~21,90~~
15,30

-30%



Per donare sollievo in caso di dolori muscolari e articolari.

FLECTOR UNIDIE 14 MG

-22%

8 cerotti medicati



~~23,90~~
18,50

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

ITAMI UNIDIE 2 CEROTTI

-30%

~~7,40~~
5,15

ITAMI UNIDIE 5 CEROTTI

~~17,90~~
12,50



Trattamento locale di stati dolorosi e infiammatori di articolazioni, muscoli e tendini.

THERMACARE
SCHIENA, GINOCCHIO, VERSATILE, SPORT

~~11,70~~
10,10



THERMACARE
COLLO, SPALLA, POLSO

~~9,50~~
8,20

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

MEDIKER
ANTI-PEDICULOSI

-18%

Shampoo, schiuma, spray

~~14,50~~
11,90



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

BIOSCALIN TOTAL CARE
30 COMPRESSE

-16%

~~29,40~~
24,50

BIOSCALIN TOTAL CARE
60 COMPRESSE

~~46,70~~
39,00



Capelli, cute e unghie più forti, per donna e uomo.

BIOSCALIN SHAMPOO
FLACONI 200 ML

~~13,00~~
11,00

-15%



BIOSCALIN SHAMPOO
FLACONI 400 ML

~~20,20~~
17,10

Capelli più forti, luminosi, voluminosi e vigorosi, per donna e uomo.

EUCERIN
UREAREPAIR PLUS 10%

-21%

Crema piedi rigenerante 100 ml

~~18,90~~
14,90



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

ELMEX PROFESSIONAL
PROTEZIONE E SOLLIEVO

-18%

~~6,99~~
5,70

ELMEX PROFESSIONAL
RIPARA & PREVIENE

~~7,99~~
6,50



Contro le irritazioni gengivali, la carie e i denti sensibili.

ORALB POWER
IO2 NIGHT, FOREST

-20%

Spazzolino elettrico

~~89,90~~
71,90



Micro vibrazioni delicate, efficace sulla placca, delicato sulle gengive.

COLPHARMA
AIR 100 FAMILY

-46%

Dispositivo per aerosolterapia

~~64,90~~
34,90



Potente e silenzioso, confortevole e sicuro, per tutta la famiglia.

OFFERTO DA

www.corofarsalute.it

PROFAR
PRO

-23%

Misuratore di pressione automatico

~~65,00~~
50,00



Misurazioni facili e precise con tecnologia Afib.

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

SIT | Desma Laboratorio Farmaceutico

Mediker®

CON ME NON ATTACCA.

C'È MEDIKER!

LOZIONE PREVENTIVA* PER PIDOCCHI





SCOPRI DI PIÙ SU

MEDIKER.IT

***Mediker Preventivo - Lozione spray è un complemento cosmetico**

Eventuali commenti sono di esclusiva responsabilità dell'utente, l'azienda si dissocia dai commenti degli utenti.

Lo sport a tavola

Per chi si muove non basta mangiare, occorre anche capire che tipo di alimenti scegliere, quando mangiarli e in quali quantità. Ecco un vademecum dei cibi e delle buone abitudini che aiutano a trarre tutti i vantaggi dalle attività sportive.

DI ILARIA LIBERTI

Allenarsi. Nell'immaginario di noi tutti ha a che fare con il movimento fisico: la palestra, la corsa, la piscina. Qualunque sia l'oggetto del nostro workout (termine inglese usato anche da noi per descrivere l'allenamento), non ci sono dubbi che si tratti di un'attività strettamente legata al corpo.
Ma oltre alla **ginnastica** fisica, ce n'è un'altra che gli sportivi devono mettere in pratica per garantirsi piena prestanza: quella che si esercita ogni volta che ci si mette a **tavola**. La dieta di chi si allena infatti, che sia a livello agonistico o amatoriale, deve rispettare delle **buone pratiche** che hanno a che fare con il tipo di alimenti, le quantità e anche la frequenza con cui gli stessi vengono ingeriti. Insomma, una vera e propria disciplina che gareggia in un circuito a parte e che si deve imparare a padroneggiare per assicurarsi il meglio da ogni **performance** ma anche per ridurre il rischio di **infortuni** e favorire l'adattamento fisiologico allo **sforzo**.



CON LA CONSULENZA DI
DANIELA BISERNI
Nutrizionista, autrice del libro "Uno sportivo in cucina"



HELAN
cosmesi di laboratorio

Fragranze che profumano di Made in Italy



Scopri tutte le note olfattive per ogni personalità

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

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

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

www.helan.com

DAL 1976 | GENOVA | ITALIA

MACRONUTRIENTI & CO: COSA SERVE DAVVERO AGLI SPORTIVI

Chi si allena ha bisogno di "ingranaggi ben oliati" per mantenere il motore in salute e assicurarsi di avere la giusta dose di carburante. È qui che entrano in gioco **macronutrienti** e micronutrienti. I primi – proteine, carboidrati e grassi – sono il carburante base: le proteine aiutano a costruire e riparare i **muscoli**, i carboidrati forniscono energia per affrontare lo **sforzo** e i grassi buoni supportano funzioni chiave come la **produzione ormonale** e il controllo dell'infiammazione. I **micronutrienti** invece – vitamine e sali minerali – non danno energia direttamente, ma ottimizzano i processi interni, dalla **rigenerazione cellulare** alla difesa dallo **stress ossidativo**. Questi nutrienti sono importanti per tutti, ma per chi fa sport e vuole ottenere il massimo da una performance, conta anche **come**, **quando e quanto assumerli**: una dieta sportiva efficace parte dal giusto equilibrio tra micro e macronutrienti e lo adatta alle esigenze di ogni allenamento.

FORZA O RESISTENZA: OGNI SPORT HA LA SUA DIETA

Non esiste infatti un piano alimentare unico per tutti gli sportivi: ogni disciplina ha richieste diverse. Chi pratica **sport di resistenza**, come corsa, ciclismo o nuoto, consuma molta energia: servono carboidrati complessi, liquidi e sali minerali per sostenere lo sforzo e reintegrare ciò che si perde con il sudore. Chi si dedica a **sport di forza**, come sollevamento pesi o crossfit, ha bisogno di più proteine per la crescita muscolare, ma anche i carboidrati, pur secondariamente, giocano un ruolo nel mantenere alto il livello energetico. Negli **sport di squadra**, dove servono potenza, reattività e resistenza, l'alimentazione deve essere flessibile e adattarsi ai ritmi di **allenamento**, **partita** e **recupero**. In tutti i casi, la dieta va costruita su misura, proprio come la preparazione atletica.



Gli assi da mettere nel carrello

Alcuni alimenti sono veri e propri alleati dello sportivo. E no, non servono bacche miracolose o polveri strane: spesso i migliori alleati si trovano nel carrello della spesa di tutti i giorni. **Frutti di bosco** per gli antiossidanti, **avocado** per i grassi buoni, **semi di lino e chia** per gli omega-3, **curcuma** e **zenzero** contro l'infiammazione. E poi **uova bio**, **salmone selvaggio**, **verdure di stagione**. Nessuno fa miracoli da solo, ma messi insieme – in una dieta varia – possono dare una marcia in più. L'alimentazione incide su aspetti chiave come l'**equilibrio ormonale**, il controllo dell'**infiammazione** e il supporto al **sistema immunitario**. Per questo andrebbe sempre considerata parte integrante di uno stile di vita sano e orientato alla longevità, soprattutto per chi fa sport ma non solo.

PROFAR®
PROFESSIONE FARMACIA



Sempre Asciutto

Salviettine detergenti

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

Detersione delicata per il bambino

20 SALVIETTE BIMBI



€ 1,30

72 SALVIETTE BIMBI



€ 1,80

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

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



DOPO L'ALLENAMENTO, IL CORPO ENTRA IN UNA FASE IN CUI È PIÙ RICETTIVO, ABBINARE PROTEINE E CARBOIDRATI AUMENTA MUSCOLI E ENERGIA.

QUANDO MANGIARE È PARTE DELL'ALLENAMENTO

Nel mondo sportivo, il tempismo conta quanto la qualità dei nutrienti. Mangiare al **momento giusto** può migliorare la performance e velocizzare il recupero. **Prima** dell'allenamento, è meglio fare un pasto leggero ma nutriente, ricco di **carboidrati a rilascio lento**, almeno un'ora prima: ad esempio cereali integrali e/o frutta fresca. **Dopo** l'allenamento, il corpo entra nella finestra metabolica, in cui è più ricettivo: **abbinare proteine e carboidrati** (come yogurt greco con frutta fresca) aiuta a ricostruire i muscoli, ripristinare le scorte energetiche e ridurre la fatica. Un'alimentazione ben calibrata nel post workout migliora anche il **sonno**: stabilizza la glicemia, riduce il cortisolo (responsabile delle infiammazioni) e stimola la produzione di **serotonina** e **melatonina**, favorendo un recupero completo.

Prima dell'attività, meglio fare un pasto leggero a base di cereali integrali e frutta fresca.

Allenare il menù

ECCO UN ESEMPIO DI MENÙ PER CHI HA IN PROGRAMMA UN ALLENAMENTO INTENSO:

COLAZIONE:
porridge di avena con latte vegetale, mirtilli e semi (**energia a rilascio lento e antiossidanti**).

POST ALLENAMENTO:
frullato con banana, proteine vegetali e burro di mandorle (**perfetto per il recupero**).

PRANZO:
riso integrale con salmone al forno, spinaci saltati e avocado (**bilanciato e ricco di nutrienti**).

SPUNTINO:
yogurt greco con frutta secca e una mela (**saziante e nutriente**).

CENA:
tempeh con patate dolci e verdure di stagione (**per un riposo efficace**).

PRIMA DI DORMIRE:
se serve, uno spuntino proteico leggero come latte fieno bio parzialmente scremato e cacao amaro in polvere (**per favorire il recupero notturno**).

Il corpo in *gravidanza*

Dalle prime nausee al parto, ecco un viaggio tra i tanti cambiamenti che coinvolgono il corpo femminile, in un momento di pura metamorfosi.

DI ILARIA LIBERTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Aaah, la dolce attesa. Il momento più **magico** nella vita di una donna, quello che precede un cambiamento che l'accompagnerà per sempre: il **passaggio** verso il ruolo di madre. La pelle è più luminosa, gli occhi brillano di una luce particolare, i capelli sono scintillanti e la figura è radiosa. Di cosa ci si potrebbe mai lamentare a proposito della gravidanza? Se avete letto fino a qui, non agitatevi. Questa non sarà la solita narrazione patinata sui quei 9 mesi, ma una dichiarazione di **verità**. Perché la gestazione non è solo gioia e soddisfazioni, ma per alcune donne – perché per ognuna l'esperienza è a sé – può diventare un vero e proprio **tour de force** tra dolori articolari, aumento eccessivo di peso, problemi intestinali e molto altro ancora. C'è chi **fatica** a riconoscere come proprio il corpo in cambiamento, sia durante che dopo il parto, e chi, quando decide di intraprendere il viaggio, non è a **conoscenza** di tutti i possibili imprevisti che possono verificarsi. Il che non deve scoraggiare, ma è sempre meglio sapere quali trasformazioni avvengono in questa attesa, per certi versi dolce-amara, senza doversi chiedere se siano "normali oppure no".



CON LA CONSULENZA DI
SOFIA GUIDI
Medico Chirurgo in formazione specialistica in Ginecologia e Ostetricia





PRIMO TRIMESTRE: IL MOMENTO DI NAUSEA E STANCHEZZA

Uno dei primi segnali dell'attesa è spesso la **nausea**. Sarebbe colpa (o merito?) della **proteina GDF15** che la **placenta** rilascia nelle prime settimane. Secondo uno studio pubblicato nel 2024 sulla rivista *Nature* e condotto da Stephen O' Rahilly, professore di Biochimica clinica e Medicina all'Università di Cambridge, la proteina in questione agisce su **recettori** specifici del cervello materno, provocando la nausea.
La buona notizia? Potrebbe trattarsi di un meccanismo evolutivo sviluppato per **proteggere** il feto ed evitare cibi potenzialmente **pericolosi**.
Anche la **stanchezza** è protagonista del primo trimestre. Il **progesterone**, ormone prodotto dall'ovaio e poi dalla placenta, ha un effetto **sedativo** naturale, rallenta il metabolismo e può ridurre la pressione arteriosa. In parallelo, il volume del plasma sanguigno aumenta per sostenere il feto e il ferro, di conseguenza, rischia di scarseggiare, causando **anemia**.



SECONDO TRIMESTRE: GLI EFFETTI SU STOMACO, INTESTINO E BOCCA

La nausea si attenua, l'energia risale, la pancia prende forma. Ma anche questo trimestre ha i suoi affanni. L'attività dell'**intestino** infatti continua a rallentare per colpa del progesterone (che rilassa la muscolatura liscia) e dell'utero che, crescendo, comprime il **colon** e causa quindi stitichezza e flatulenza. A questo si aggiunge il **bruciore di stomaco**, dovuto al rilassamento dello sfintere esofageo e alla pressione dell'utero sullo stomaco.
È qui il momento in cui si intensificano **voglie** e improvvise **avversioni** ad alcuni cibi.
Pure queste alterazioni del gusto potrebbero avere un'origine fisiologica: alcune voglie indicherebbero, infatti, delle **carenze nutrizionali**.
Oltre a questo, possono manifestarsi delle **gengiviti** (anche dette gravidiche) legate all'aumento della **vascolarizzazione** dei tessuti gengivali a causa dell'effetto degli estrogeni e a cambiamenti nella mucosa della bocca.



TERZO TRIMESTRE: LA PANCIA SI PRENDE IL SUO SPAZIO

Il pancione cresce, il respiro si accorcia. Il **diaframma** viene spinto verso l'alto e i **polmoni** faticano a espandersi: per questo è frequente percepire un **fiato corto** costante. L'aumento della richiesta di ossigeno da parte del feto, unito a un aumento del volume del **plasma** nel sangue del 40-50%, porta il corpo a sobbarcarsi uno sforzo a cui normalmente non sarebbe abituato. **Crampi** notturni, **gonfiore** alle gambe, difficoltà a dormire e minzione frequente (l'utero preme sulla vescica) sono fastidi comuni e, in genere, benigni. Ma non per questo meno impattanti. Il metabolismo basale aumentato produce anche più **calore** e la **vasodilatazione** periferica ne accentua la percezione. Non è un caso che molte donne riferiscano una sensazione costante di "essere in forno", anche con il termostato basso.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

Beauty LEVEL UP

1+1 PROMO

Scegli 2 prodotti make up il meno caro è incluso*



*Sconto del 100% pari al prezzo del prodotto meno caro. Promozione valida su tutti i prodotti DEFENCE COLOR in tutte le farmacie e parafarmacie aderenti dal 1/10/25 al 31/12/25.

Dopo il parto si trasforma anche la mente e possono insorgere disturbi dell'umore.



È NATO! MA IL CAMBIAMENTO NON È SOLO FISICO

Il momento del **parto** arriva e porta con sé il frutto delle tante metamorfosi del corpo. Ma ad essere trasformata è anche la **mente**. Può accadere che nei primi giorni dalla nascita si sperimentino **sbalzi d'umore**, pianto facile, irritabilità e insonnia. È il cosiddetto **baby blues**, legato al brusco calo di ormoni e alla stanchezza. Di solito si risolve spontaneamente entro due settimane per lasciare spazio alla gioia del nuovo arrivo. Se però la tristezza peggiora o impedisce di prendersi cura di sé o del neonato, è importante parlarne: potrebbe trattarsi di **depressione post-partum**, che non va affrontata da sole.

Se l'attesa si fa difficile

NAUSEA E VOMITO PERSISTENTI

Se impediscono di mangiare portando a disidratazione e calo di peso, può trattarsi di **iperemesi gravidica**, condizione che richiede un trattamento medico tempestivo.

GENGIVE CHE SANGUINANO

Se i sintomi sono intensi o durano nel tempo, possono indicare una **gengivite** o **parodontite**. Non è da sottovalutare: l'infiammazione cronica del cavo orale è stata associata a un aumento del rischio di **parto prematuro**.

GONFIORE IMPROVVISO, FIATO CORTO O MAL DI TESTA FORTE

Potrebbero essere segnali di **preeclampsia**, una condizione seria legata alla **pressione alta**. Serve subito un controllo medico.

CRAMPI MUSCOLARI INTENSI E FREQUENTI

Spesso legati a **carenze di sali minerali** come magnesio o potassio. Meglio valutare se è necessario integrare o modificare l'alimentazione.

Se il fare *guarisce*

Dedicarsi ad attività pratiche in grado di coinvolgerci è molto utile quando ci troviamo ad affrontare situazioni di sofferenza emotiva. Serve a distogliere la mente dai pensieri fissi e a rimettere a fuoco le cose che ci fanno stare bene.

DI SARA MAZZOTTI

Zucchero Fornaciari ha raccontato di essere uscito dalla **depressione** per la fine del suo matrimonio dedicandosi alla sua tenuta di campagna a Pontremoli. Shakira ha trasformato il **dolore** per la fine della sua relazione con il calciatore Gerard Piqué in un disco e un tour mondiale da record e molti altri esempi si potrebbero fare di come, dopo un **trauma emotivo**, dedicarsi a qualcosa che ci dà uno scopo o una nuova motivazione possa essere d'aiuto. Quando siamo intrappolati in qualcosa che ci angoscia e ci rende tristi, la testa si riempie di **pensieri**, talvolta vere e proprie **rimuginazioni** da cui è difficile uscire.
Un modo per interrompere questa spirale – oltre a rivolgersi ad un **sostegno** medico e psicologico quando serve – è proprio spostare l'attenzione su qualcosa di **pratico**. Non c'è bisogno di fare grandi cose: anche attività piccole come colorare, piegare la carta (la celebre arte degli origami), completare un puzzle, curare una pianta o fare bricolage possono diventare veri e propri **balsami** per la mente. Perché quando siamo presi da ciò che stiamo facendo, sperimentiamo un senso di **appagamento** e di benessere, che a volte risulta così coinvolgente da farci dimenticare di tutto il resto.





Fare origami, curare una pianta o fare bricolage possono diventare veri e propri balsami per la mente.

SoFarma più
ogni giorno insieme

LA TUA SALUTE
È LA NOSTRA PRIORITÀ



PRECISI

SEMPLICI DA USARE

FACILE LETTURA

La linea di elettromedicali pensata per tutta la famiglia

Vieni a scoprirla in farmacia!
Il consiglio giusto... parte da qui.



QUANDO CI SENTIAMO DISORIENTATI, PUÒ ESSERE UTILE TENERE UN DIARIO IN CUI RISCOPRIRE COSA CI FA SENTIRE VIVI.

FLOW: L'ARTE DI LASCIARSI TRASPORTARE

Vi è mai capitato di essere talmente immersi in qualcosa da non accorgervi nemmeno del tempo che passa? Si tratta del concetto di **flow**, introdotto dallo psicologo Csíkszentmihályi, e descritto come uno stato mentale di profondo coinvolgimento, concentrazione e piacere che si sperimenta quando si è completamente assorbiti da un'attività. I musicisti lo chiamano ***groove*** o ***beat***, gli sportivi lo chiamano **trance agonistica**, gli attori parlano di **vero vissuto scenico** quando sono calati nella parte a tal punto da **dimenticare sé stessi** e da reagire in modo naturale a ciò che accade sulla scena. Ma come si fa a sperimentare il flow anche nelle attività più comuni? La **regola d'oro** è una: la sfida deve essere alla nostra portata, ben bilanciata con le nostre abilità e non troppo alta da farci sentire stressati. Per il resto, non ci sono limiti. Può essere però utile partire da ciò che ci appassiona, in modo che sia più facile restare "catturati".

ATTIVITÀ SEMPLICI PER MOMENTI DIFFICILI

Trovare un hobby che ci piace può essere più facile a dirsi che a farsi. Questo perché quando la vita cambia bruscamente – un lutto, una perdita, un fallimento, una separazione – è naturale sentirsi **smarriti**, quasi come se la propria identità vacillasse. I pilastri che ci tenevano in equilibrio vengono a mancare e ci si può sentire **vuoti**, confusi o senza direzione. **Ritrovare sé stessi** non significa tornare a chi si era prima, ma scoprire chi si può diventare da ora in poi. Un processo delicato e solitamente lento, ma possibile: è importante accogliere lo smarrimento senza giudizio, concedersi **tempo** e **gentilezza**, e riscoprire piccole routine quotidiane che offrono **stabilità**. In questi casi, può essere utile fare una attività di scrittura: tenere un **diario riflessivo**, nel quale ci si pone delle **domande** aperte, può essere una tecnica creativa e stimolante per riuscire a ricongiungere i pezzi del vecchio sé con quelli del futuro sé – ancora da **scoprire**. Partendo da "cosa mi faceva sentire vivo?" per poi arrivare a "cosa avrei sempre voluto fare, ma non mi sono mai permesso?" possono essere domande che aprono la riflessione, portandoci verso nuovi **stimoli** e interessi da cui ripartire.

Il flow descritto in psicologia è uno stato mentale di profondo coinvolgimento, concentrazione e piacere che deriva dal fare una attività che ci piace.



Per la **terapia inalatoria** di tutta la famiglia

nebula

Sistema per aerosolterapia **adatto a tutta la famiglia** per il trattamento di **alte e basse vie respiratorie**

10 ANNI garanzia



soffio cube

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

3 ANNI garanzia

E C'È DI PIÙ!

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



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

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

Air Liquide HEALTHCARE

AGGIUSTARE QUALCOSA IN AUTONOMIA O IMPARARE A FARE QUALCOSA DI NUOVO ROMPE L'INERZIA E AUMENTA L'AUTOSTIMA.



BASTA UNA PICCOLA AZIONE QUOTIDIANA

Il tempo è una dimensione estremamente importante nel processo: partire subito, ma **senza avere fretta**, dovrebbe essere lo spirito con cui approcciarsi ai cambiamenti. Spesso aspettiamo di sentirci meglio per riprendere a fare le cose che ci piacciono. Ma in realtà, anche una piccola azione quotidiana può essere il primo passo per uscire dal blocco. Fare una **passeggiata**, scegliere una nuova **ricetta** da testare, aggiustare qualcosa in autonomia: gesti piccoli, che non richiedono energie particolari e occupano poco tempo, ma aiutano a rompere l'inerzia. La sensazione che ne deriva è quella di aver fatto qualcosa di buono per sé, e questo ha un effetto positivo anche sull'**autostima** e sulla **motivazione**, invogliandoci a ripetere l'azione. Non si tratta di nascondere i problemi sotto la sabbia distraendosi, ma di coltivare nuovi spazi di tranquillità e creatività, in cui la mente può **respirare** e recuperare le forze. Perché anche quando non possiamo controllare ciò che accade fuori, possiamo sempre prenderci cura di come stiamo dentro.

Non si tratta di ignorare i problemi distraendosi, ma di coltivare nuovi spazi di guarigione.

Vedere per credere



"JULIE & JULIA"

Due donne e due epoche, unite da una sola idea: **cucinare ogni giorno** per ritrovare motivazione e scoprire sé stesse. Un film che parla di resilienza, passione e piccoli traguardi.



"DIECI MINUTI"

Nel mezzo di una profonda crisi esistenziale, Bianca accetta un insolito esercizio dalla sua psicoterapeuta: dedicare ogni giorno dieci minuti a **fare qualcosa di nuovo**. Da qui la scintilla di una rinascita interiore, fatta di incontri impensati, piccoli gesti e slittamenti temporali che la conducono passo dopo passo verso una versione più autentica di sé.





Calcio camminato

La versione del calcio che non prevede la corsa si sta diffondendo sempre di più ed è particolarmente indicata per persone con patologie che limitano il movimento o che vogliono mantenersi in salute a tutte le età. Ne parliamo con l'aiuto degli esperti.

DI SARA MAZZOTTI

È il 2011 quando John Croot, dirigente del Chesterfield Football Club, squadra inglese di terza serie, ha un'intuizione tanto semplice quanto innovativa. Fermo a un semaforo rosso, in attesa di tornare a casa, si domanda come creare un gioco adatto a chi, seppure amante del calcio, ad un certo punto si trova costretto ad appendere gli **scarpini al chiodo**. L'idea è chiara: rendere il calcio accessibile a tutti, anche a chi ha problemi di salute. Ma come? Un calcio in cui si gioca... **camminando**, a passo svelto. Niente scatti, dribbling acrobatici, scivolate o contrasti al limite del regolamento. Seppure sembri paradossale le regole sono semplici e intuitive: si gioca in **6-8 giocatori** per squadra, è **vietato correre** (difficile non farlo, ma l'arbitro fischia e dà la palla agli avversari se accade), non si può alzare il tiro oltre l'altezza delle anche dei giocatori, il **contatto fisico è proibito**.
Detta così pare un gioco senza attrattiva e invece, con grande sorpresa, è un gioco coinvolgente capace di far **divertire**, ma in sicurezza.



CON LA CONSULENZA DI
GERARDO ASTORINO
Responsabile del Programma promozione della salute e prevenzione cronicità AUSL Bologna


SOLIDEA®
STRIPE GAME
BAMBOO UNISEX
COMPRESSIONE GRADUATA
| 15-21 mmHg |
Solidea Gravity Free
Scopri tutta la collezione
solidea.com

UNIRSI A UN GRUPPO È UN MODO PER RIMETTERSI IN GIOCO, FARE NUOVE AMICIZIE ED ESSERE COSTANTI.



UN ASSIST PER RIMETTERSI IN GIOCO

L'idea si è diffusa recentemente anche in Italia, dove ha trovato terreno fertile soprattutto tra gli over 50 e oltre, grazie alla sua formula inclusiva – senza limiti di sesso, età e condizioni fisica.
Il calcio camminato, infatti, è un'attività **consigliata** tanto nella **prevenzione** primaria (cioè per chi è sano e vuole restarlo) quanto in quella terziaria (per chi ha già avuto problemi e vuole evitare ricadute). Questo perché praticandolo **2-3 volte a settimana** si riescono a raggiungere i 150-300 minuti di attività aerobica settimanale raccomandati dall'OMS per mantenersi in salute.
Giocare aiuta a controllare la **pressione** arteriosa, migliorare la funzione di **cuore** e **polmoni**, rinforzare **ossa** e **articolazioni,** combattere l'osteoporosi e a favorire l'equilibrio, fondamentale per ridurre il rischio di **cadute**, soprattutto con l'avanzare dell'età.

IN CAMPO IN SICUREZZA E CON IL SORRISO

Ad oggi, inoltre, sappiamo che il **benessere** ha a che fare non solo con la salute del corpo ma anche con il modo in cui ci prendiamo cura della nostra **mente**. Il movimento regolare aiuta a gestire **ansia**, **stress** e **umore**, con effetti positivi anche sul **sonno** e sulla qualità della vita, e svolgere almeno un paio di partite a settimana può incrementare notevolmente il benessere psicofisico.
Per giocare a calcio camminato non servono doti tecniche, ma solo la voglia di mettersi in gioco; tant'è vero che in Italia, la pratica è stata inserita in progetti dedicati a persone con **malattia di Parkinson**, proprio per la sua capacità di allenare la coordinazione e stimolare il movimento controllato in modo sicuro, dimostrando di essere davvero uno sport senza barriere.

USCIRE DALL'ANGOLO E FARE GOL

Oltre ai benefici fisici, il calcio camminato ha un **impatto sociale** potente. Permette di uscire dall'isolamento che di solito rende noioso e poco allettante l'allenamento in solitaria, creando nuove amicizie e facendoci sentire parte di una **squadra**, con tutto ciò che questo comporta: impegno, costanza, responsabilità verso gli altri. È proprio questo "impegno sociale" che spesso diventa il motore della **motivazione** – l'elemento che risulta spesso essere il maggior ostacolo a incominciare. Chi all'inizio è titubante, magari per paura di non essere all'altezza o perché si sente fuori allenamento, spesso scopre che il gruppo è la **spinta giusta** per continuare.
Per chi vive in Emilia-Romagna, sul sito **mappadellasalute.it**, nella sezione "In Movimento" si trovano tutte le attività fisiche gratuite e accessibili sul territorio, dal calcio camminato ai gruppi di cammino, passando per le attività per persone con disabilità o patologie croniche. Una mappa utile per **muoversi** proprio quando manca la compagnia e non si sa come partire.

A ruota *libera*

Il criceto in natura può camminare per molti chilometri. Ecco perché la ruota è importante per il suo benessere, e non è la sola scelta utile per garantirgli il movimento necessario a restare in salute.

DI ILARIA LIBERTI

La vita è una ruota che gira. Un modo di dire che vuole rappresentare il concetto di ciclicità, fatto di alti e bassi e di **moto continuo**. Una filosofia che si potrebbe applicare a gran parte degli esseri umani e che ci conforta nella consapevolezza che tutto **scorre** e tutto **passa**. Ora, se è vero che in questo proverbio ci siamo prima o poi rivisti un po' tutti, esiste qualcuno di molto piccolo che questa frase, se potesse parlare, la intenderebbe in modo letterale. Stiamo parlando del **criceto**, un roditore che ormai da diversi anni rientra nella categoria dei più comuni **animali domestici** e che, quando entra in casa, lo fa sempre accompagnato. Da chi? La domanda più appropriata dovrebbe essere: da cosa? E la risposta sarebbe proprio: la **ruota**.
Che venga lasciato libero o in gabbia, infatti, il criceto mantiene un bisogno innato di camminare per **lunghe distanze**; ben superiori rispetto a quelle che possono essergli messe a disposizione anche dalle abitazioni più generose in termini di metratura.



CON LA CONSULENZA DI
ELENA CAMPESI
Veterinaria



IN NATURA I CRICETI PERCORRONO MOLTI CHILOMETRI PER SFUGGIRE AI PREDATORI MA ANCHE PER TROVARE CIBO.



RIAVVOLGIAMO IL NASTRO

Anche se ora siamo abituati a considerarlo un pet, prima di essere tale, il *Cricetus cricetus* (nome scientifico, forse lo avrete già intuito, del suddetto criceto) era inizialmente un animale selvatico che viveva in Asia, in luoghi diversi a seconda della specie. In particolare, il criceto **dorato** è originario della **Siria**, il criceto **nano** del **Kazakistan** e della **Siberia** meridionale e sud-occidentale mentre il criceto **cinese** abitava i deserti della **Cina** e della **Mongolia**. Solo a partire dagli anni '40 sono diventati popolari – inizialmente negli Stati Uniti e poi nel resto del mondo – nel commercio che li vedeva oggetto sia di **compravendita** da parte di negozi di animali, sia da parte di laboratori che li utilizzavano per condurre **ricerche scientifiche**. Questi animaletti presentano infatti diverse caratteristiche simili agli umani e si sono rivelati piuttosto utili nello **studio** di alcune tipologie di tumore e malattie genetiche.

Dorato, nano, cinese: ogni specie di criceto ha caratteristiche diverse.

Di corsa ma organizzati

Se lo spazio lo consente, i criceti tendono a organizzare da soli il loro habitat in **aree funzionali:** per dormire, mangiare e... fare i bisogni. Ma, a differenza di cani e gatti che, se addomesticati, sanno dove espletare i bisogni, i criceti non imparano la differenza tra gabbia e mondo esterno e scelgono autonomamente la loro **zona "toilette"**. Se si vuole evitare che rovinino delle superfici difficili da lavare (ad esempio letti o divani non sfoderabili) è meglio lasciarli in stanze come il bagno e la cucina con una vaschetta di **sabbia per roditori** (non profumata) che può aiutare a semplificare la pulizia.

UNA VITA SEMPRE IN MOVIMENTO

Oltre a essere stati "predati" dall'uomo a fini di ricerca, i criceti sono anche una delle ultime ruote del carro della catena alimentare. Si tratta infatti sì di **onnivori**, e quindi di piccoli predatori, ma di animali comunque **cacciati** da un numero significativo di specie sia terresti che volatili. Non è un caso quindi che nel loro habitat i criceti possano percorrere anche **11 km in una sola notte**. Un numero a due cifre che per un animale a quattro zampe formato tascabile è senza dubbio degno di nota e ci racconta l'importanza del **movimento** non solo in senso protettivo per difendersi dai predatori, ma anche proattivo. Ad esempio, per garantirsi un'**alimentazione varia**, che tale deve rimanere anche quando il loro habitat diventa domestico (con semi, cereali, verdure, proteine vegetali come i legumi e, di tanto in tanto, proteine animali con un insetto essiccato o un pezzetto di uovo sodo).



PER FAVORIRE IL MOVIMENTO, L'AMBIENTE DI CASA PUÒ ESSERE ARRICCHITO CON CASETTE, TUNNEL E MATERIALE DA SCAVARE.

SULLA RUOTA MA ANCHE A ZAMPA LIBERA

Ecco perché i criceti hanno bisogno di moltissimo movimento e di una ruota giusta per le loro esigenze. Ne esistono di diversi tipi, ma anche la più adatta non sostituisce il **movimento naturale** a "zampa libera", fondamentale per garantirgli una buona forma fisica. L'ambiente in cui vivono deve essere ampio e arricchito con **tunnel**, **casette**, **materiali da scavare** per assecondare i loro istinti naturali. Fuori dalla gabbia, la prima cosa a cui stare attenti sono i **cavi elettrici** perchè potrebbero rosicchiarli rovinandoli ed esponendosi al rischio di scosse e bruciature. Occhio anche alle **fessure**: i criceti hanno la capacità di rannicchiarsi in spazi di dimensioni anche molto ridotte e possono rimanere incastrati o, nel caso di finestre e porte aperte, scappare.

Fuori dalla gabbia occorre fare attenzione ai cavi elettrici e agli spazi stretti dove possono restare incastrati.

Correre nel modo giusto

UNA VOLTA ASSODATO CHE LA RUOTA NON È UN SEMPLICE ACCESSORIO MA È INDISPENSABILE PER IL BENESSERE DEL CRICETO, BISOGNA CAPIRE CHE TIPO DI RUOTA ACQUISTARE.

RIGIDA E PIENA

È sempre bene scegliere una ruota rigida e piena e non una a sbarre, per **evitare che le zampe degli animali restino incastrate**. Meglio anche che sia stabile e silenziosa.

TRA 25 E 30 CM

È la dimensione della ruota indicata per i **criceti siriani**, proporzionata alla loro grandezza.

20 CM

È la dimensione di ruota giusta per i **criceti nani e per quelli cinesi**, che sono un po' più piccoli.

TROPPO PICCOLA

Se la ruota è piccola, il criceto tende a **inarcare la schiena** e potrebbe avere problemi posturali e **dolori alla colonna vertebrale**. Quindi è utile controllare che possa mantenere la schiena dritta.

Quanto ti muovi? Scoprilo con il nostro test

A LIVELLO DI MOVIMENTO, C'È CHI NON PUÒ FARE A MENO DI CORRERE (LETTERALMENTE) DA UNA PARTE ALL'ALTRA, CHI SI CIMENTEREBBE IN UN DOPPIO CARPIATO SOLO PER BUTTARSI NEL LETTO E CHI STA IN MEZZO TRA QUESTI DUE ESTREMI. TU DOVE TI COLLOCHI?

A CURA DI ILARIA LIBERTI

01 COSA SCEGLI PER ANDARE AL LAVORO?

A) La macchina, sempre e comunque.

B) Dipende dal meteo.

C) Vai a piedi o in bici, non esiste clima avverso.

02 IL TUO SPORT IDEALE È:

A) Saltare dal letto al divano.

B) Andare in palestra quando riesci.

C) Tutto quello che ti faccia sudare.

03 TI INVITANO A UNA FESTA, MA TI SENTI POCO BENE. TU:

A) Tiri un sospiro di sollievo, non ti dispiace stare a casa.

B) Vedi come ti senti all'ora in cui devi uscire.

C) Prendi un medicinale ed esci comunque.

04 HAI PRENOTATO UN ALBERGO MA NON TI SODDISFA, COSA FAI:

A) Resti comunque, cambiare sarebbe troppo stressante.

B) Chiedi un rimborso.

C) Chiedi un rimborso, ma anche di cambiare posto.

05 LA TUA SERATA FUORI IDEALE?

A) Una serata "dentro", a casa.

B) Cena e cinema.

C) A ballare fino a tardi, a dormire si fa sempre in tempo.

06 QUANTO CAMMINI AL GIORNO?

A) Onestamente? Meno di mezz'ora.

B) Cerchi di fare 30 minuti, ma non sempre ci riesci.

C) Se non raggiungi i 10.000 passi ti senti male.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE A
CALMA E RELAX

Per te le priorità sono chiare: riposo e relax. Ti metti in moto solo se le circostanze lo richiedono, preferendo **dedicarti ad attività sedentarie** e **poco impegnative** dal punto di vista fisico. Bello nutrire la mente, ma non dimenticare che anche il corpo ha bisogno di un po' di sprint.

07 DURANTE L'INFANZIA, COME VIVEVI L'AGONISMO SPORTIVO

A) Benissimo, dagli spalti con una bibita in mano.

B) Non eccellevi particolarmente in nessuno sport pur impegnandoti.

C) Dovevi sempre primeggiare e spesso ci riuscivi.

08 COSA TI SPAVENTA DI PIÙ:

A) La fatica.

B) La noia.

C) La monotonia.

09 IN SPIAGGIA, LE TUE ATTIVITÀ SONO:

A) Impegnate: lavori per ottenere una perfetta abbronzatura.

B) Ti dividi tra lettino e tuffi in acqua.

C) Fai la spola tra il mare e i campi da beach volley



MAGGIORANZA DI RISPOSTE B
MOVIMENTO MA NON TROPPO

Nella vita e nello sport ti piace stare nel mezzo. Ti impegni in quello che fai **senza metterti le mani nei capelli** se non riesci a dare il massimo. Per te il movimento fa parte della vita e lo accogli sapendo che in ogni cosa si può trovare un beneficio, anche in un po' di sana fatica.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE C
UNSTOPPABLE

La tua vita corre più veloce della luce e così fai tu. Ti senti al massimo delle tue capacità di fronte a quelle sfide, anche fisiche, che ti richiedono **sempre uno sforzo in più**. Attenzione a non esagerare però: anche se il corpo è una macchina quasi perfetta, funziona meglio se gli viene concesso di prendere un po' di respiro di tanto in tanto.

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 SUL **CORRERE.**



LA CORSA FA VENIRE I POLPACCI GROSSI

FALSO. Correre non fa crescere i polpacci come l'allenamento con i pesi. La corsa, specie su lunghe distanze, favorisce fibre muscolari **resistenti**, non voluminose. Chi ha polpacci evidenti spesso parte da una base **genetica**. In realtà, correre **tonifica** senza ingrossare.
E se anche aumentano un po' di volume? È un muscolo che ha beneficiato dell'allenamento e che è cresciuto in armonia con il resto del corpo.

CORRERE FA MALE ALLE ARTICOLAZIONI

DIPENDE. Non è la corsa in sé, ma come si corre a fare la differenza. Allenarsi **gradualmente**, scegliere **scarpe adatte** e variare i percorsi (magari preferendo **erba** e **terra battuta** all'asfalto) riduce i rischi per le articolazioni. Studi mostrano che correre può rinforzare **cartilagini** e **legamenti**, riducendo la possibilità di artrosi rispetto a una vita sedentaria. In più, avere muscoli più tonici alleggerisce il carico sulle ossa. E le ginocchia ringraziano.





BASTANO 30 MINUTI PER AVERE DEI BENEFICI

VERO. Non serve essere maratoneti né ritagliarsi ore intere. Correre è l'attività più **accessibile**: esci, corri, torni. Nessuna palestra, nessun abbonamento. Chi lavora o ha poco tempo può inserirla **tra gli impegni** quotidiani: prima di cena, all'alba, persino nella pausa pranzo. L'unica regola è la **costanza**: trenta minuti al giorno **per 5 giorni** a settimana bastano per migliorare la salute cardiovascolare, l'umore, il metabolismo e il sonno.

Bioscalin®
HAIR SCIENCE
I TUOI CAPELLI. LA TUA FORZA.

OLTRE 30 ANNI DI RICERCA E PIÙ DI 300 BREVETTI PER DARE AI TUOI CAPELLI SEMPRE IL MEGLIO



SCOPRI LA RIVOLUZIONE BIOSCALIN

NUOVE LINEE

NUOVE FORMULE

NUOVI PACK

GIULIANI

✓Colesterolo ✓Trigliceridi ✓Glicemia

Tre esigenze diverse, un **unico rimedio.**

Metarecod



ANCHE PER IL TRATTAMENTO DELLA SINDROME METABOLICA

AZIONE NON FARMACOLOGICA

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0477
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 28/12/2023

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