Salute IN FAMIGLIA

Bimestrale - Anno II

2/2019

DOSSIER

L'ospedale del terzo millennio

SALUTE SENIOR

Questione di prostata

CUCINA

Un menù vegetariano

Immagine farmacia

Sommario

2/2019

L'INTERVISTA
Laura Morante
6 Laura Morante tra cinema e scrittura

ATTUALITÀ
8 Annurca, la mela delle meraviglie

DOSSIER
10 L'ospedale del terzo millennio

PATOLOGIA
16 La sclerosi multipla fa un po' meno paura

ALIMENTAZIONE
20 La dieta per vivere a lungo? Vino rosso e no agli eccessi

SALUTE SENIOR
22 Questione di prostata

MAMMA E BAMBINO
24 Allergia o intolleranza?

NUTRACEUTICA
26 Combattere la candida con la giusta alimentazione

COSMESI
30 Il trucco c'è ma non si vede

TERMALISMO
34 Il benessere nelle acque

VETERINARIA
36 Anche gli amici a quattro zampe soffrono di otite

CUCINA
38 Il vegetariano che non ti aspetti

MODA
41 La primavera? È color corallo

VIAGGIARE
Scicli
42 Tra Barocco e Montalbano

44 TEMPO LIBERO

46 VETRINA

47 OROSCOPO

Salute IN FAMIGLIA

Testata in via di registrazione
Periodicità: Trimestrale

Stampa
Centro offset master srl,
Via Bologna 1, 35035 Mestrino,
P.IVA: 026994260288

iFARMA EDITORE srl
Via Ezio Biondi 1, 20154 Milano
T: 02 349951 - Fax 02 33107015
info@ifarma.net
www.ifarma.net

iFarma editore srl iscritto al ROC

REALIZZAZIONE EDITORIALE: iFarma Editore srl
DIRETTORE RESPONSABILE: Andrea Jarach
REDAZIONE: Laura Benfenati (coordinamento), Elena Binda, Chiara Zaccarelli
ART DIRECTOR: Floriana di Maio, Fabio Lancini
COLLABORATORI: Mariasandra Aicardi, Graziella Choueka, Maria Grazia Gargioni, Maddalena Guiotto, Sergio Meda, Giulia Minero, Andrea Porta, Julie Rambaldi, Marcella Valverde, Francesca Vita Levi
IMMAGINI: Graziella Choueka, Shutterstock

Nonostante l'editore abbia fatto il possibile per includere il copyright di ogni immagine, nel caso in cui ci fossero stati errori, omissioni o sviste ci scusiamo con i detentori del copyright in questione, i cui nomi verranno pubblicati nelle prossime uscite.

Sebbene il magazine Salute in Famiglia *abbia fatto il possibile per assicurare l'accuratezza delle informazioni pubblicate, non può essere considerato responsabile delle conseguenze sorte da errori o omissioni. Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione in tutto o in parte dei contenuti è proibita.*

EUBOS® MED SENSITIVE

Crema Normalizzante

La crema normalizzante della linea **EUBOS SENSITIVE** è una crema ad elevata efficacia con protezione attiva, ideale anche come base per il trucco. È il prodotto ideale per le pelli particolarmente sensibili e delicate.

• L'acqua termale el'acido 18-betaglicirretico svolgono un'importante azione lenitiva e decongestionante, proteggendo la pelle dalle irritazioni esterne.

• Olio di macadamia penetra bene nel tessuto cutaneo e rigenera lo strato lipidico, lasciando la pelle morbida e vellutata

• La Vitamina E, infine, aumenta il potere idratante e svolge un'azione antiossidante.

Paraben-free
Petrolatum-free
Nichel tested - metal free
Dermatologicamente testato

EUBOS® MED SENSITIVE MOISTURIZING CREAM Active Cell Protection + Hydro-Regulative Factor

QUALITÀ IN FARMACIA www.morganpharma.it MORGAN PHARMA

Terapie in sicurezza

Aggirare l'obbligo di prescrizione medica di un farmaco può avere gravi conseguenze sulla propria salute. Se un medicinale, per essere dispensato, richiede la ricetta medica, sbaglia sia il cliente-paziente che lo cerca sul *web* per evitare la prescrizione sia il farmacista che talvolta, in farmacia, lo dispensa anche se non c'è la ricetta.

Due le notizie rilevanti nell'ultimo mese su questo argomento: un'articolata indagine su 650 siti *web* condotta dai Carabinieri del Nas e un appello dell'Associazione scientifica farmacisti italiani affinché i colleghi non dispensino sciroppi alla codeina senza prescrizioni.

Andiamo con ordine.

Acquistare farmaci o integratori sul *web* su siti stranieri o non riconducibili a una farmacia vera e propria è sempre più rischioso.

Il 51 per cento delle aziende ispezionate dai Carabinieri dei Nas nell'ambito della campagna di controllo delle vendite *on line*, durata tre mesi, è risultato non essere in regola: moltissimi sono i medicinali venduti su siti totalmente illegali e anonimi.

I Nas hanno intercettato oltre 2.000 pacchi postali contenenti farmaci non autorizzati e sono state sequestrate 4.000 confezioni e 111.000 fiale e compresse, destinate prevalentemente al trattamento di disfunzioni erettili, calvizie e controllo del peso. Nei siti esteri si possono acquistare liberamente farmaci che in Italia richiedono la prescrizione. Spesso, inoltre, si può ottenere la ricetta *on line* ma molti prescrittori sono stati smascherati e denunciati dai Nas per abuso di professione, perché non erano medici. Bisogna fare quindi molta attenzione a dove si acquista e a cosa si acquista: nel *web* circolano farmaci e integratori privi di principio attivo o contenenti sostanze dannose ma anche prodotti conservati non correttamente oppure scaduti.

I farmaci che richiedono prescrizione medica nel nostro Paese non possono essere venduti sul *web* e le farmacie e le parafarmacie italiane che vendono medicinali senza obbligo di prescrizione devono ricevere l'autorizzazione del ministero della Salute. Alla fine del 2018, gli esercizi autorizzati a vendere medicinali *on line* erano 766, di cui 638 farmacie e 128 parafarmacie. In Lombardia, Campania e Piemonte è presente la netta maggioranza degli esercizi autorizzati.

E nelle farmacie fisiche? L'Associazione scientifica farmacisti italiani (Asfi) ha raccomandato ai colleghi di attenersi sempre alle regole: si è scoperto infatti che gli sciroppi alla codeina vengono acquistati con una certa facilità, nonostante l'obbligo di prescrizione e finiscono per alimentare il mercato delle *Purple Drank* (codeina più bevande alcoliche) di cui abusano in maniera sempre più preoccupante gli adolescenti. Arginare questo fenomeno è dunque compito sia dei farmacisti sia dei pazienti, che devono denunciare eventuali comportamenti scorretti.

Le mille virtù degli oli essenziali

Gli oli essenziali sono miscele complesse estratte da piante aromatiche, che mostrano un ampio spettro di proprietà biologiche, tra cui una attività antimicrobica con effetti additivi e sinergici con antibiotici e anche con antitumorali, sia in campo umano che veterinario. È questo il messaggio che arriva dal *workshop* "Oli Essenziali: attualità e nuove prospettive in ambito scientifico", co-organizzato dall'Istituto superiore di sanità (Iss) e dalla Società Italiana per la ricerca sugli oli essenziali (Siroe). Il *workshop* ha dato risalto agli aspetti normativi, alle evidenze scientifiche sulla attività antimicrobica e agli ambiti di impiego, con focalizzazione su efficacia e sicurezza di uso, senza ignorare la questione della qualità della ricerca sulle sostanze naturali. In particolare, un *team* di studiosi coordinati dall'Iss, ha dimostrato per la prima volta l'efficacia della terapia combinata di probiotici e ovuli vaginali a base di Tea Tree Oil in volontarie con candidosi vaginale. Per quanto riguarda invece l'attività antitumorale, studi di tipo fisico-chimico hanno evidenziato l'efficacia antiossidante degli oli essenziali e hanno rilevato un sinergismo tra farmaci chemioterapici e oli essenziali sia *in vitro* che in vivo. Purtroppo, però, per ora, nonostante gli studi siano tanti e promettenti, quelli clinici di fase I e di fase II risultano ancora molto pochi, questo soprattutto a causa della difficoltà di capire se l'effetto antitumorale sia dovuto all'olio essenziale nel suo complesso, a un singolo componente, oppure all'azione sinergica dei vari componenti (www.siroe.it).

© AmyLV/Shutterstock.com

Fai la prima mossa. Cura le tue ossa

Si stima che nel nostro Paese l'osteoporosi colpisca circa 4 milioni di persone, in maggioranza donne in post menopausa. Spesso però la diagnosi arriva in maniera tardiva, a volte solo dopo una frattura e successivamente il percorso terapeutico prescritto dal medico non viene rispettato. Durante un periodo medio di osservazione post frattura di circa 3 anni, è emerso che il 50,8 per cento dei pazienti trattati con farmaci non ha aderito alla terapia. Questo risulta da una ricerca realizzata da Clicon Health Economics and Outcomes Research, presentata al congresso CosmoSenior di Rimini, promosso da Federanziani, nella tavola rotonda "Prevenire le fratture da fragilità per un Paese in salute". Le fratture osteoporotiche hanno conseguenze importanti, sia in termini di mortalità che di disabilità motoria, con costi sanitari e sociali piuttosto alti. Per migliorare la salute e la qualità della vita delle persone anziane, quelle più esposte alle fratture da fragilità ossea, è nata quindi l'iniziativa nazionale "Fai la prima mossa. Cura le tue ossa", che riunisce 11 società scientifiche di medicina generale e specialistiche, Federfarma, Anmar Onlus (l'Associazione nazionale malati reumatici) e Senior Italia Federanziani, realizzata grazie al supporto incondizionato di Abiogen Pharma e Italfarmaco (www.senioritalia.it).

Farma&Friends a sostegno dei più piccoli

«La risposta è stata straordinaria, ma ce lo aspettavamo: ancora una volta abbiamo dimostrato di essere consapevoli che quella del farmacista, più che una professione, è una missione» così esordisce Vittorio Contarina, Presidente di Federfarma Roma, facendo il bilancio dell'edizione natalizia di Farma&Friends, *charity dinner* promossa da Federfarma Roma e Perrigo Italia, azienda nata dall'integrazione di Chefaro Pharma Italia in Perrigo Company. La cena natalizia, a cui hanno partecipato circa 1.000 persone, ha permesso la raccolta di oltre 30.000 euro, cifra che Perrigo Italia ha poi scelto di raddoppiare. I fondi saranno devoluti a tre storiche associazioni che da sempre aiutano i più piccoli: l'Associazione Francesca Rava, impegnata anche in iniziative a sostegno dei bambini di Genova; CalcioSociale, il progetto di inclusione sociale impegnato sul territorio romano che, sfruttando la metafora calcistica, educa gli adolescenti alla tolleranza e alla condivisione e Save The Children, la Ong attiva in 117 paesi del Mondo con programmi di risposta a qualsiasi emergenza dei minori. Dalla prima edizione di Farma&Friends nel 2016 a oggi, il totale dei fondi ricavati supera i 400.000 euro, interamente devoluti in beneficienza.

Tutta colpa delle merendine?

Sappiamo già che la dieta mediterranea è più equilibrata rispetto a quella di altri Paesi, ma un'ulteriore conferma ci arriva da una ricerca condotta dalla Fondazione italiana per l'educazione alimentare (Foodedu) e commissionata dall'Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane (Aidepi), che ha analizzato le differenze tra le merendine italiane, quelle anglosassoni e quelle americane. La Fondazione Italiana per l'educazione alimentare ha confrontato le caratteristiche nutrizionali di 10 merendine tra le più vendute in Italia, Gran Bretagna e Usa e... indovinate un po'? Emerge che nei Paesi anglosassoni i valori di composizione e del peso a porzione sono superiori fino al doppio: una merendina italiana pesa mediamente 34 grammi, contro i 66 di una britannica e gli 81 di uno *snack* americano. Ha senso quindi nel nostro Paese demonizzare le merendine, come spesso si tende a fare, attribuendo loro buona parte dei problemi di sovrappeso dei più piccoli? Tra l'altro dobbiamo tenere conto che in Italia negli ultimi 10 anni, grazie a un accordo fra Aidepi e Ministero della salute, le aziende si sono impegnate a riformulare *snack* e merendine in modo da migliorare il loro profilo nutrizionale, arrivando oggi ad avere prodotti che contengono il 20 per cento di grassi saturi in meno e il 30 per cento di zuccheri semplici in meno.

E tu che pH hai?

Il pH è uno dei principali indicatori della salute della nostra pelle, conoscere il nostro pH specifico può quindi essere utilissimo per scegliere i prodotti cosmetici più adatti a noi. Finora misurare questo valore al di fuori di un contesto clinico risultava piuttosto complesso, ma grazie al nuovo sensore microfluidico indossabile messo a punto da L'Oreal, diventerà un gioco da ragazzi. My skin track pH, sviluppato in collaborazione con La Roche-Posay, viene posizionato nella parte interna del braccio e indossato per 5-15 minuti, finché i due punti centrali si colorano. Successivamente collegandosi all'app My Skin Track pH, è possibile misurare i propri livelli di pH e creare protocolli per la cura della pelle personalizzati, facilitando anche il lavoro di medici e dermatologi che potranno avvalersi di una metodica diagnostica completamente nuova. My skin track pH si è aggiudicato il premio per l'innovazione "CES 2019 Innovation Award" nella categoria "Wearable Technology Products" (www.loreal.com/news).

Cannabis terapeutica, aumentano i quantitativi

Il ministro della Salute olandese, Hugo De Jonge, ha comunicato all'omologo italiano, Giulia Grillo, di aver accolto la richiesta di aumentare i quantitativi di *Cannabis flos* per l'anno 2019, portando così il totale fino a 700 kg all'anno. Si tratta di infiorescenze prodotte dalla società Bedrocan per conto del Governo dell'Aja, commercializzate dall'*Office of medicinal cannabis*, l'organismo nazionale deputato al controllo e alla vendita della cannabis a uso medico. Il nostro Paese può contare attualmente oltre all'importazione dall'Olanda, sulla produzione nazionale assicurata dallo Stabilimento chimico farmaceutico militare di Firenze e sull'importazione dalla Germania. «Il 2019 dovrebbe finalmente segnare l'anno della svolta per i pazienti in trattamento, poiché per la prima volta le disponibilità effettive dovrebbero superare la tonnellata, a fronte dei 350 kg del 2017 e dei circa 600 kg del 2018, rispondendo in maniera più adeguata alle aumentate richieste di prescrizioni mediche», sottolinea il ministro Grillo. «Tutte le preparazioni a base di cannabis, possono essere prescritte solo dal medico e sono utilizzate principalmente nella terapia del dolore, in caso di gravi patologie quali la sclerosi multipla e le lesioni midollari, ma anche nella cura dei tumori per alleviare i sintomi causati dalla chemio e radioterapia» (www.salute.gov.it).

© RossStock/Shutterstock.com

di Sergio Meda

Laura Morante

Tra cinema e scrittura

L'ATTRICE HA RECENTEMENTE ESORDITO NELLA NARRATIVA CON UNA RACCOLTA DI RACCONTI. QUI CI PARLA DELL'INEVITABILE CONFRONTO CON IL FANTASMA DELLA ZIA SCRITTRICE, DEGLI ESORDI E DEI RICONOSCIMENTI ED ESPRIME IL SUO PERSONALE PUNTO DI VISTA SULLA FACCENDA #METOO

È inatteso e sorprendente, il bel libro di racconti *Brividi immorali*, che segna l'esordio narrativo di Laura Morante. Lei minimizza, ne parla come di una raccolta "dai toni a volte surreali", ne dà quasi esclusivo merito a Elisabetta Sgarbi, presidente della casa editrice "'La nave di Teseo" che, a furia di insistere, l'ha indotta a proseguire nei cimenti letterari di gioventù, allora mai ultimati. Va detto che Laura è nata in una casa piena di libri (e di figli, sette con lei), e una scrittrice in famiglia, di valore assoluto, già c'era - Elsa Morante, sorella di papà - che lei ricorda così: «Da ragazzina stetti un periodo a casa sua, ero la sua nipote prediletta, ma mi rispedì dai miei, perché come tanti adolescenti soffrivo di sonnambulismo. Di notte, passeggiavo, ascoltavo musica, davo noia. Zia Elsa era una donna dura, incuteva timore, ma era generosa: a Natale si presentava sempre carica di regali che la sorte, secondo lei, doveva assegnare. Noi nipoti di nascosto ce li scambiavamo». A livello narrativo Laura Morante aveva già dato buona prova di sé scrivendo e sceneggiando, con Daniele Costantini, due film di cui ha curato anche la regia, oltre a esserne protagonista. Ma il cinema è ben presente come prova attoriale, l'ultima l'ha offerta nel recente *Bob & Marys*, il film di Francesco Prisco in cui è al fianco di Rocco Papaleo:
«È la storia di una coppia un po' infiacchita, che ritrova la vitalità quando si trasferisce in un quartiere losco. Una commedia divertente per gli equivoci che propone».

Gli esordi

Talento indiscusso, il suo, ben espresso su fronti plurimi: la Morante inizia giovanissima come ballerina, a 17 anni lavora con Carmelo Bene «un genio e un despota, un torturatore professionista. Pagare gli attori gli riusciva difficilissimo. E i ballerini pure, mi richiamò anche quando gli feci una vertenza sindacale». A 21 anni inaugura la lunga stagione cinematografica e teatrale con registi di gran nome. Esordisce nel cinema con Giuseppe Bertolucci in *Oggetti smarriti* nel ruolo di una ragazza tossicodipendente.
Un anno dopo la vuole il fratello, Bernardo Bertolucci, al fianco di Ugo Tognazzi in *La tragedia di un uomo ridicolo*. Poi inizia la collaborazione con Nanni Moretti, il regista cui deve la grande notorietà.

> Quasi sempre la impegnano in ruoli drammatici, interpreta donne inquiete, tormentate, in qualche caso nevrotizzate. Più di rado la chiamano a interpretazioni brillanti

I riconoscimenti

In particolare, l'interpretazione ne *La stanza del figlio* le valse plauso incondizionato e un David di Donatello. Vengono poi ruoli importanti con Gianni Amelio, Roberto Andò, Pupi Avati. Quasi sempre la impegnano in ruoli drammatici, interpreta donne inquiete, tormentate, in qualche caso nevrotizzate. Più di rado la chiamano a interpretazioni brillanti, la reclutano Paolo Virzì e Carlo Verdone. Preferenze? «Se avessi potuto scegliere, avrei cambiato continuamente ruolo e stile di recitazione. Aldilà delle parti drammatiche, ho sempre dichiarato il mio amore per la commedia, e, non appena mi si è presentata l'occasione, ho accettato interpretazioni brillanti. Fu Mario Monicelli, in un'intervista in cui gli chiedevano le tonalità che più amava nelle attrici, a rilevare le sfumature dei miei personaggi. L'umorismo è una componente indispensabile, anche nel dramma. Vale nel cinema e vale nella vita».

Una filmografia lunga e internazionale

Settanta film in 38 anni di carriera sono moltissimi. E la Morante non ha mai nascosto di aver lavorato molto per necessità di guadagno, a dispetto della qualità di alcuni copioni. Le chiediamo quando ha potuto affrancarsi dal condizionamento del soldi e la risposta è sorprendente: «Non ho mai potuto decidere autonomamente. Ho vissuto condizioni economiche altalenanti, ho avuto presto una famiglia, e mi sono regolata di volta in volta, secondo i nostri bisogni e le nostre esigenze. Scegliendo quando potevo permettermelo, e accettando, magari a malincuore, quando avevamo bisogno di soldi». A lungo si è divisa fra Italia e Francia, dove ha trascorso dieci anni della sua vita. «Con Alain Resnais, mio grande amore, ho girato un solo film. Se fosse dipeso da me, avrei lavorato sempre con lui. L'atmosfera dei suoi set era assolutamente magica. La Francia mi ha dato opportunità che in quel momento il mio Paese non mi offriva, il cinema cosiddetto d'autore era in crisi. Ho lavorato in Svizzera, in Grecia, in Austria, in Spagna, in Germania, in Argentina... Solo in Portogallo ho girato quattro film».

I rapporti di potere tra i sessi

Sullo scandalo Weinstein *et similia* che ha coinvolto il mondo dello spettacolo, la Morante ha evitato di esporsi, soprattutto non ha firmato la lettera di dissenso comune: «Non ne condividevo il tono, sono poco incline a invettive e slogan. Sono assolutamente d'accordo sulla necessità di ribellarsi agli abusi di potere, ma non riesco a dividere il mondo in carnefici e vittime. A me è capitato molte volte di incontrare i registi a casa loro, ma non mi è mai successo niente. Forse sapevano che li avrei trattati come meritano, senza fare sconti a nessuno. Ho una figlia attrice ma non si è mai trovata nella condizione di dover lavorare perché condizionata da un ricatto. Credo che si possa parlare di educazione ai comportamenti, anche se bisogna riconoscere che negli ultimi anni c'è stata una caduta etica generale, non solo nel mondo dello spettacolo». ■

di Marcella Valverde,
con la consulenza del professor Ettore Novellino, Direttore del dipartimento di farmacia, Università Federico II di Napoli

Annurca, la mela delle meraviglie

QUESTA ECCELLENZA CAMPANA È UN NUTRACEUTICO DALLE GRANDI E SORPRENDENTI PROPRIETÀ, UTILI NON SOLO PER LA BUONA SALUTE DI CUORE E ARTERIE, MA ANCHE PER LE NOSTRE CHIOME. ECCO PERCHÉ

Chi non conosce il detto secondo il quale "una mela al giorno toglie il medico di torno"? Come talvolta accade, le virtù celebrate dalla saggezza popolare vengono confermate dalle evidenze scientifiche.
È questo il caso della Mela Annurca Igp (*Malus pumila Miller cultivar annurca*), studiata dal gruppo di ricerca coordinato da Ettore Novellino, Direttore dei Dipartimento di farmacia presso l'Università Federico II di Napoli.
I ricercatori, infatti, sono riusciti a mettere in luce le proprietà uniche e tipiche della varietà campana del frutto, importanti per contrastare livelli elevati di colesterolo.

«L'inizio di questo percorso è stato sollecitato dalla pubblicazione sul *British medical journal* di una ricerca osservazionale del 2013, condotta su due gruppi composti da 10mila soggetti l'uno», spiega il professor Novellino. «Entrambi i gruppi erano formati da persone che manifestavano sia alti livelli di colesterolo nel sangue, sia i medesimi fattori di rischio cardiovascolare. Uno dei due gruppi era stato trattato regolarmente con le statine, i farmaci generalmente prescritti nelle ipercolesterolemie, mentre l'altro aveva consumato abitualmente le mele. L'intuizione è stata quella di verificare se i frutti fossero in grado di produrre effetti analoghi a quelli delle statine. Oggi posso affermare che i risultati ci hanno premiati».

I primati dell'Annurca

«Per ottenere risultati certificabili e accettabili dalla comunità scientifica, abbiamo optato per un approccio di verifica della validità nutraceutica delle mele simile a quello adottato per lo studio dei farmaci», prosegue Novellino. «Siamo partiti dal confronto con le diverse specie di mele trentine, tra cui Granny Smith, Red Delicious, Golden Delicious, Fuji, e la Mela Annurca, eccellenza tipica della Campania. Gli studi *in vitro* hanno messo in evidenza che gli estratti di Annurca erano di gran lunga più efficaci, a livello epatico, nel contenere i valori di Ldl (il colesterolo cattivo) e nell'aumentare quelli di Hdl (il colesterolo buono) rispetto ai dati forniti dalle altre varietà di mele. Da questa osservazione siamo passati ad analizzare i componenti del frutto campano, scoprendo che sono presenti porzioni più abbondanti di procianidine, ossia antiossidanti naturali che proteggono la mela da funghi e parassiti. Ciò si deve alla particolare modalità di raccolta e maturazione dei frutti: infatti, per questa varietà si prevede una deposizione a terra dei pomi, disposti su uno strato di paglia per un mese. E sono proprio le elevate quantità di procianidine a impedire che le mele marciscano, agendo come una specie di anticorpi vegetali».

La sperimentazione clinica e i risultati positivi

Il passo successivo è stato quello della sperimentazione clinica. «Per fare ciò, ci siamo avvalsi di un campione composto da 250 persone tra i 18 e gli 83 anni, i cui valori di colesterolo plasmatico variavano tra i 200 e i 250 mg/dl, ossia al di sopra della norma, ma non tali da determinare un consistente rischio cardiovascolare. Abbiamo raccomandato di non variare né l'abituale regime alimentare, né gli stili di vita, chiedendo solo di consumare due volte al giorno una mela qualsiasi, sia trentina, sia Annurca. Con molta sorpresa, solo quest'ultima ha dimostrato di essere in grado di ridurre il colesterolo totale dell'8 per cento e quello "cattivo" dell'12 per cento, ma di aumentare quello "buono" del 15 per cento. Per poter ottenere risultati analoghi alle statine, però, i valori del colesterolo totale devono diminuire del 25 per cento con punte del 35 per cento sulle Ldl. Per ottenere risultati analoghi sarebbe necessario mangiare sei mele Annurca al giorno, con risvolti sicuramente negativi sulla glicemia e la trigliceridemia. Per ovviare a tale inconveniente, ma ottenere lo stesso una riduzione significativa dei livelli di colesterolo, abbiamo messo a punto una metodica per estrarre il fitocomplesso procianidinico della Melannurca Campana IGP, al fine di formulare un prodotto nutraceutico in capsule.»

Procianidine, le amiche del cuore

«Una volta appurato che le sostanze bioattive utili per migliorare i livelli di colesterolo nel sangue erano, appunto, le procianidine, siamo passati alla fase di estrazione per poterle racchiudere in capsule gastro-resistenti», prosegue il ricercatore. «In questo modo, oltre a poter somministrare la giusta quantità di principio attivo, abbiamo ovviato anche a un altro problema. Infatti, visto che sappiamo che le procianidine si degradano in gran parte nello stomaco, la capsula fa in modo che la molecola raggiunga direttamente l'intestino e venga completamente assorbita. Quindi, dal momento che in ogni capsula abbiamo inserito l'equivalente di tre mele Annurca, prendendo una capsula al mattino e una alla sera si ottiene l'effetto terapeutico ricercato. Una successiva ricerca, sempre su una popolazione con livelli moderatamente elevati di colesterolemia, ha mostrato che, dopo 60 giorni di assunzione, i valori di colesterolo totale diminuiscono mediamente del 25 per cento e quelli delle Ldl del 37 per cento. Inoltre, i valori di Hdl aumentano del 45 per cento, con esiti migliori rispetto alle statine. Tale risultato ha suscitato l'interesse della comunità scientifica, dal momento che le statine utilizzate attualmente per ridurre il colesterolo, oltre a poter provocare effetti collaterali tra cui le mialgie, possono solo ridurre l'Ldl e non hanno alcuna efficacia sull'Hdl. La Mela Annurca, invece, sì!».

Un frutto ricco di sorprese. Anche per i capelli

Le virtù della Mela Annurca, però, non si fermano qui. I dati emersi dagli studi dei ricercatori dell'ateneo napoletano hanno messo in luce, quasi per caso, che la frazione procianidinica del fitocomplesso della varietà campana Igp è in grado non solo di frenare la caduta dei capelli, ma di favorirne la ricrescita e il rafforzamento. Le procianidine oligomeriche, una particolare classe di polifenoli, riescono infatti a stimolare la crescita delle cellule epiteliali dei capelli e a prolungare la fase anagen, ossia quella di crescita (*vedi box*), in modo più efficace rispetto ad altri rimedi. In particolare, la protagonista di tale risultato è la procianidina B2, che è risultata essere il composto di origine naturale più efficace e sicuro per la crescita dei capelli sia negli esperimenti *in vitro*, sia nell'uomo. I capelli e le unghie, infatti, crescono in modo naturale senza provocare effetti collaterali indesiderati, tra cui irsutismo, ossia un'anomala crescita di peli. Anzi, le procianidine della Mela Annurca favoriscono la crescita dei capelli, sia negli uomini che nelle donne, aumentando il numero e lo spessore dalla radice e alle punte delle chiome e rivitalizzando allo stesso tempo il bulbo pilifero dopo soli 60 giorni di trattamento con il nutraceutico. Partendo da queste osservazioni, il professor Novellino e la sua *équipe* hanno potuto migliorare la formulazione dell'integratore, ottimizzando la natura dell'estratto che, micronizzato e microincapsulato, viene reso più biodisponibile per l'assorbimento. L'aggiunta di rame, inoltre, potenzia l'effetto di ripigmentazione esercitato dalle procianidine della mela.

Da tutte queste conferme, perciò, si può affermare senza timori che per levare il cardiologo o il tricologo di torno, non si deve mai far mancare nella nostra dieta la Mela Annurca. ■

NUTRACEUTICI: SAPETE COSA SONO?

Il nome deriva dall'unione dei termini "nutrizione" e "farmaceutico", coniato negli anni Ottanta dal nutrizionista Stephen De Felice per contraddistinguere quegli alimenti che svolgono un ruolo funzionale sulla salute di chi li consuma. In effetti, se tutti gli alimenti forniscono del materiale che il corpo utilizza per il suo sostentamento, ve ne sono alcuni, più preziosi, che apportano benefici comprovati da studi scientifici.

LA VITA DEI CAPELLI

Il ciclo follicolare dei capelli è regolato da tre tappe ben precise.

- *Anagen* o fase di crescita: dura in media tra i 2 e i 7 anni, da persona a persona. In questo periodo il follicolo è in piena attività proliferativa e il capello cresce di 0,3-0,4 mm al giorno.
- *Catagen* o fase di involuzione: durante questo periodo si ha un rallentamento dell'attività proliferativa del follicolo e il capello smette di crescere. La sua durata è molto breve; tra le 2 e le 3 settimane.
- *Telogen* o fase di riposo: il follicolo è completamente disattivato e il capello, oramai alla fine della sua vita, si trova ancora all'interno del follicolo, ma agganciato tramite deboli legamenti intercellulari. Presto, però, cadrà sotto la spinta del nuovo capello. Infatti, al termine di questa fase, della durata di 3 mesi circa, il follicolo riprenderà la sua attività dando il via a una nuova fase *Anagen*.

di Maddalena Guiotto

L'ospedale del terzo millennio

© BlurryMe/Shutterstock.com

IN ITALIA IL 60 PER CENTO DELLE STRUTTURE OSPEDALIERE È OBSOLETO. PER ASSICURARE UN'OSPITALITÀ DI LIVELLO, FORNIRE PRESTAZIONI INTEGRATE CHE PREVEDONO COMPETENZA E TECNOLOGIA E CONTENERE I COSTI, SERVONO STRUTTURE MODERNE E DIGITALIZZATE

L'ospedale del terzo millennio ha una struttura molto diversa dagli enormi policlinici del secolo scorso. È più piccolo, funzionale, altamente tecnologico e digitalizzato, per migliorare la presa in carico del paziente e contenere i costi. La medicina moderna, attenta alla personalizzazione e all'umanizzazione delle cure, punta a lavorare in un ambiente simile a un albergo, per il *comfort*, predilige l'illuminazione naturale e, per maggiore efficienza, è ecosostenibile e si attrezza con sistemi digitalizzati simili a quelli di Amazon, il colosso dell'*e-commerce*. Dal dopoguerra a oggi le politiche sanitarie hanno sempre spinto per concentrare l'assistenza alla popolazione in grandi ospedali. Ma ora c'è una rivoluzione alle porte. L'aumento dei pazienti anziani con malattie croniche costringe a ripensare il modello di gestione delle cure. «Oggi serve una struttura più organizzata ed evoluta», osserva Giorgia Zunino, architetto e *strategic project manager* dell'Asl Roma1. «L'ospedale deve essere integrato con l'assistenza presente sul territorio». Invece di grandi casermoni con tanti piani, il *trend* della progettazione degli ospedali in Italia e all'estero si caratterizza per la realizzazione di strutture sviluppate in orizzontale e alte, al massimo, quattro piani. Molto digitalizzato, l'ospedale 3.0 fa comunicare medici e operatori con dispositivi collegati tra di loro. Dalle cartelle cliniche alle barelle, ogni strumento è controllato e monitorato per ridurre i tempi di attesa. Gli ambienti sono a misura d'uomo: accoglienti, colorati, confortevoli, silenziosi e illuminati. Nell'ospedale moderno ci si orienta facilmente grazie a percorsi dedicati per pazienti, familiari in visita, medici e operatori che ci lavorano. Itinerari separati sono previsti per la logistica, che si avvale della collaborazione di robot per la gestione di alcuni servizi. Le aree di degenza, inoltre, sono assolutamente separate da quelle di alta intensità di cura. Accanto ai vari dipartimenti trovano posto laboratori per la creazione, con la stampa in 3D, di presidi, protesi o parti anatomiche. «Dobbiamo guardare a quello che sta facendo Amazon - continua Zunino - che usa il digitale al 100 per cento delle sue possibilità. Si può fare anche nell'assistenza e nella cura dei pazienti. L'ospedale olandese di Utrecht, per esempio, è eccezionale per la logistica: i farmaci e le cartelle cliniche sono tracciate come

OLEO CUT DS

SHAMPOO ANTIFORFORA

Indicato per ogni tipo di forfora, lo shampoo della linea **OLEOCUT DS** è studiato per regolare la produzione di sebo ed eliminare la forfora. Grazie ai principi attivi in esso contenuti ed al complesso **SILIKIL**™, esplica pienamente la propria azione già dalle prime applicazioni. Nel contempo riduce la proliferazione dei microrganismi ed elimina il prurito riducendo gli stati irritativi. I capelli sono protetti a lungo.

MORGAN PHARMA
www.morganpharma.it

se fossimo, appunto, in un magazzino di Amazon, in questo modo si azzerano i tempi di inattività e c'è un pieno controllo della spesa. In Irlanda, poi, è stato lanciato il programma *eHealth*, con il primo progetto di ospedale digitale e senza carta». Molte strutture, costruite dopo il 2000, guardano alle nuove tendenze e priorità dell'architettura ospedaliera. Se i sistemi digitali interconnessi e la rete fanno funzionare più velocemente la "macchina", la psicologia ambientale può rendere la struttura più armoniosa e meno respingente, grazie ad ambienti accoglienti e domestici. La luce giusta rilassa il paziente e aiuta la concentrazione del medico. Il Mayo Hospital di Jacksonville in Florida (Usa) ha investito in un progetto che riduce il rumore diffuso prodotto da impianti e macchine impiegate in diagnostica (risonanze, tac, eccetera) registrando, in uno studio, un notevole beneficio per pazienti e medici che hanno potuto svolgere con più fluidità le procedure. Oltre alla struttura, oggi, chi si mette al tavolo per disegnare l'ospedale del futuro deve tener conto del consumo energetico. L'Europa ha previsto il concetto di edificio nZeb (*nearly Zero Energy Building*, ovvero edificio a energia quasi zero) ed esistono sistemi per contenere l'energia intorno al 70 per cento. Nell'ospedale del terzo millennio, attento all'ambiente in senso lato, anche l'estetica è importante, ma non fondamentale. Alla base di un progetto «non deve esserci la contrapposizione tra funzionalità e bellezza», avverte Maurizio Mauri, presidente del Centro nazionale per l'edilizia e la tecnica ospedaliera (Cneto). «L'ospedale deve essere concepito per rendere il più semplice possibile il percorso personalizzato di cure integrate dove collaborano discipline diverse. L'*archistar* può dare il suo contributo, ma non può mancare un esperto in sanità che, appunto, sviluppi la parte funzionale».

In Italia il 60 per cento degli ospedali è vecchio

Gli ospedali italiani sono un numero esagerato, sono vecchi e troppo piccoli. Il giudizio impietoso è del Centro nazionale per l'edilizia e la tecnica ospedaliera (Cneto). «Il 60 per cento delle strutture ha più di 40 anni e la metà di tutti gli ospedali ha dimensioni troppo ridotte rispetto ai bisogni attuali», afferma Maurizio Mauri. «Quelli sottodimensionati vanno chiusi perché sono trappole dove è impossibile fare medicina avanzata, dare una ospitalità di grande livello e fornire prestazioni integrate che prevedono competenza e tecnologia. Servirebbe un piano per costruirne 500 perché le ristrutturazioni sono una grande stupidaggine». Secondo l'esperto, è necessario cambiare paradigma quando si parla di edilizia ospedaliera. «Oggi non dovrebbe essere importante il numero dei posti letto - osserva Mauri - ma quanti percorsi diagnostici e quante prestazioni può fare la struttura. I posti letto devono diventare un fattore di produzione e non il criterio con cui si misura l'ospedale o un dato da tagliare per abbassare i costi». Secondo il Rapporto Ospedali & Salute 2014, di Ermenia e Aiop, nel 2014 si raggiungevano i 198.904 posti letto, distribuiti per il 70,3 per cento negli ospedali pubblici e per il 29,7 per cento in quelli privati accreditati. Le strutture ospedaliere pubbliche e private accreditate (anno 2013) risultano complessivamente 1.069. «Gli italiani devono capire

I COLOSSI AMERICANI RISPARMIANO SULLA SANITÀ GRAZIE AL DIGITALE

Sono state aperte in questi mesi negli Stati Uniti le prime cliniche private di Apple. Altamente digitalizzate, forniscono assistenza sanitaria solo ai lavoratori del gruppo tecnologico. L'azienda vuole risparmiare sui costi delle assicurazioni mediche, molto alte negli Stati Uniti, ma anche testare l'efficacia di nuovi dispositivi. Prima di Apple, hanno annunciato la fondazione di una società di *welfare* sanitario tre *big* americane: Amazon, Berkshire Hathaway e JPMorgan. Attraverso questa assicurazione privata, vogliono garantire ai loro 500.000 dipendenti americani, e relative famiglie, servizi sanitari migliori a costi più bassi da estendere poi alla popolazione generale. La sfida lanciata dalle tre società è diretta al dispendioso e poco efficiente sistema sanitario statunitense. I gruppi sono ai vertici di tre settori chiave: Amazon è prima nell'*e-commerce*, Berkshire Hathaway è la terza *public company* al mondo attiva nelle assicurazioni (e molto altro), JPMorgan è la prima banca americana.
Investire nel digitale e nella tecnologia per migliorare l'assistenza e contenere i costi, come fanno oltreoceano, è un'esigenza anche per la sanità italiana che però, come rivelano i dati dell'Osservatorio Innovazione Digitale in Sanità del Politecnico di Milano, avanza a rilento. Nel nostro Paese, per la digitalizzazione della sanità, nel 2016 sono stati spesi complessivamente 1,27 miliardi di euro (1,1 per cento della spesa sanitaria pubblica), con una contrazione del 5 per cento rispetto al 2015. Intanto, Amazon sta investendo anche in altri settori del mercato della salute. Il colosso delle vendite *on line* ha già creato Basic Care, una serie di medicinali *low cost* acquistabili sul suo sito (per adesso, non in Italia) e punta ad allargarsi ancora di più. Poi c'è anche Uber, pronta a fornire alle cliniche e agli ospedali servizi di trasporto privato, per rendere più veloce e immediato lo spostamento dei pazienti. Uber Health è già realtà negli Stati Uniti, e l'azienda è chiaramente pronta a espandersi sempre di più in questo settore.

che avere una piccola struttura vicino a casa non è meglio di un policlinico magari a trenta minuti di strada, anzi», prosegue il presidente del Cneto. Recentemente in Trentino una donna doveva partorire in Val di Fassa, non c'era tempo per decidere se andare a Trento o nel piccolo nosocomio di Cavalese. L'hanno trasportata in eliambulanza a Trento. Questo intervento è costato meno che tenere aperto un reparto con meno di 500 parti l'anno, non ci si deve meravigliare di questa cosa. Ma se non si devono ristrutturare, come si trovano i fondi per costruire 500 nuovi ospedali? «Oggi una struttura nuova con circa 200 posti letto arriva a costare 150-200 milioni di euro», risponde Mauri. «Se questa struttura lavora bene, viene gestita da persone capaci con modelli organizzativi moderni, può arrivare a far risparmiare il 25-30 per cento del fatturato, che si può aggirare anche sui 100 milioni l'anno. In questo modo, in quattro anni, il sistema si è ripagato la struttura. Ma la vera svolta è far costruire l'ospedale dal privato, magari con i fondi etici, e poi affittarlo». Questa soluzione, secondo l'esperto, in Italia è quasi impraticabile. Nel nostro Paese, con mille ospedali già presenti, si tende a ristrutturare i vecchi edifici. C'è poi un problema di fondo: il lasso di tempo che passa tra la progettazione e la realizzazione di un ospedale. La media in Europa è di 5-6 anni, nel nostro Paese si arriva a 8-10, per colpa dei ritardi della burocrazia. Un esempio è l'ospedale di Alba. Il progetto risale al 2004 e solo oggi stanno completando le finiture. Praticamente 15 anni dopo, un'eternità per la tecnologia. Oggi le opere migliori in questo campo vengono realizzate in Australia, nei Paesi Scandinavi, in Germania, negli Emirati Arabi. «Avrei difficoltà - continua Mauri - a indicare ai colleghi stranieri le eccellenze da visitare in Italia. Forse alcune strutture in Lombardia, ad esempio il nuovo Niguarda o il nuovo Policlinico, ma nulla di più». A Milano nel giro di tre anni nascerà il nuovo Polo chirurgico e delle urgenze dell'ospedale San Raffaele di Milano. Si tratta di un intervento delicato perché si costruisce un ospedale sopra un altro ospedale, per mettere al centro non il malato, ma la persona che ha una malattia. Proprio per venire incontro alla persona malata, l'ospedale va pensato in base all'intensità di cura e inserito in una rete di servizi territoriali dedicati alla gestione di cronicità o riabilitazione.

Se la struttura lavora bene, viene gestita da persone capaci con modelli organizzativi moderni, può arrivare a far risparmiare il 25-30 per cento del fatturato, che si può aggirare anche sui 100 milioni l'anno

Ospedale di comunità: tra il ricovero e la casa

Tra il ricovero ospedaliero e il domicilio, la medicina moderna prevede l'esistenza di un ospedale di comunità. Dopo quasi trent'anni di discussioni e una ventina di prototipi, è all'esame della Conferenza Stato-Regioni un documento che, se approvato, dovrebbe indicare i requisiti strutturali, tecnologici e organizzativi minimi di queste realtà di cure intermedie. «L'ospedale di comunità - spiega Claudio Cricelli, presidente della Società italiana di medicina generale e delle cure primarie (Simg) - nasce per rispondere a problemi di salute temporanei, non gravi, ma non curabili a domicilio. Si applica in una logica di assistenza non per tipo di patologia, ma di paziente». Un anziano autosufficiente che si ammala d'influenza, per esempio, non è abbastanza grave da essere ricoverato ma, se da solo, non può nemmeno stare a casa con la febbre alta. «Nell'ospedale di comunità - continua Cricelli - il paziente riceve l'assistenza infermieristica e socio-sanitaria con la supervisione clinica del suo medico di medicina generale. Nel giro di qualche giorno, una volta ristabilito, se ne torna a casa». Il discriminante è quindi l'intensità di cura e assistenza. Se il problema clinico pesa per l'80 per cento (una frattura, un intervento chirurgico) c'è il ricovero ospedaliero, ma se la patologia influisce per il 20 per cento e la persona non può essere assistita a casa, si opta per l'ospedale di comunità. Nel documento di intesa all'esame delle Regioni, si legge che l'ospedale di comunità ha "funzioni diverse da quelle delle strutture residenziali extraospedaliere per malati cronici non autosufficienti, per disabili e per malati terminali". L'accesso a questa struttura intermedia è infatti indicato solo ai pazienti che, "per un episodio acuto o per la riacutizzazione di patologie croniche, hanno bisogno di interventi sanitari a bassa intensità clinica potenzialmente erogabili a domicilio, ma che vengono ricoverati in queste strutture in mancanza di idoneità del domicilio stesso (strutturale e familiare)"

© Tyler Olson/Shutterstock.com

© Monkey Business Images/Shutterstock.com

perché hanno bisogno di "assistenza/sorveglianza sanitaria infermieristica continuativa", anche notturna. A livello strutturale sono previsti moduli da 15 a 20 posti letto con stanze da uno o due letti e una serie di aree dedicate alla degenza con servizio igienico, alla mobilizzazione, alle attività sanitarie e per altri servizi di supporto. Anche in questo caso l'edilizia privilegia la luminosità diffusa e il *comfort* di un albergo. Tutti i dati sanitari del paziente sono previsti in cartelle cliniche informatizzate. La responsabilità clinica è di un medico di medicina generale. L'organizzazione e la gestione di ogni singolo modulo e dell'assistenza sanitaria tocca invece al personale infermieristico. L'operatore socio-sanitario, infine, è responsabile della cura alla persona secondo le proprie competenze. L'accesso all'ospedale di comunità avviene su prescrizione di un medico. Per evitare che il paziente sia "parcheggiato", all'accettazione devono esserci: diagnosi e prognosi già definite, eventuale punteggio, scala di valutazione e programma di trattamento già stilato e condiviso con il paziente e/o con la famiglia. «Attualmente - spiega Francesco Longo, direttore di Oasi, l'osservatorio del Cergas/Sda Bocconi sul settore e le aziende sanitarie - esiste un grande dislivello nell'intensità di cura, che è massima all'ospedale e minima, quasi assente, a domicilio». Il progresso nelle terapie ha ridotto il numero dei ricoveri, che sono diventati anche più brevi. «L'ospedale, magari a cinquanta chilometri da casa - continua il professore - è il luogo peggiore per un anziano fragile con bisogni socio-assistenziali che possono essere perfettamente trattati da personale infermieristico». L'ospedale di comunità risponderebbe quindi in modo più adeguato alle esigenze del paziente, anche a costi ridotti rispetto all'ospedale specialistico, data l'organizzazione prevista. ■

La sclerosi multipla fa un po' meno paura

© Chinnapong/Shutterstock.com

LA SCLEROSI MULTIPLA È UNA MALATTIA CRONICA CHE COLPISCE IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE CAUSANDO UNA VASTA GAMMA DI SINTOMI. OGGI CI SONO NUOVE OPZIONI TERAPEUTICHE MA I FARMACI MOSTRANO MAGGIORI POTENZIALITÀ QUANDO IL DANNO NON È ANCORA ESTESO E NEI PAZIENTI GIOVANI

La sclerosi multipla è una malattia complessa, che certamente fa ancora paura, ma sicuramente meno di un tempo. Questo grazie ai notevoli passi avanti fatti dalla scienza, che hanno migliorato le prospettive di vita per i pazienti, regalando maggiori *chance* di evitare le conseguenze più gravi in termini di invalidità. Sono questi i principali punti emersi dai numerosi interventi protagonisti della 34esima edizione del congresso Ectrims, che a ottobre scorso ha riunito a Berlino i più autorevoli nomi della neurologia impegnati nella lotta alla sclerosi multipla. «Ci siamo ritrovati in 12mila esperti a livello mondiale», racconta a *Salute in famiglia* Carlo Pozzilli, neurologo alla Sapienza e direttore del Centro sclerosi multipla dell'Ospedale Sant'Andrea di Roma. «Già soltanto questo numero dà l'idea del livello di attenzione e del fermento attorno a questa patologia, contro la quale ogni anno sono presentate nuove terapie».

Un nuovo approccio alla patologia

Malattia cronica che colpisce il sistema nervoso centrale causando una vasta gamma di sintomi, la sclerosi multipla è prodotta da un malfunzionamento del sistema immunitario che attacca la guaina mielinica, ovvero il rivestimento che isola le fibre nervose, causandone infiammazione e danni. Sono principalmente due le forme in cui si presenta la patologia, la cui progressione è spesso poco prevedibile: quella a ricadute e remissioni e quella primariamente progressiva, rispettivamente nell'85 per cento e nel 15 per cento dei casi. In Italia sono quasi 118mila le persone colpite e ogni anno si registrano 3.400 nuove diagnosi, quasi una ogni tre ore, nella maggior parte tra giovani di età compresa tra i 20 e i 40 anni con una frequenza due volte superiore nelle donne. L'evento di Berlino ha messo in luce le nuove linee di ricerca e ha rappresentato un'occasione per ribadire, ancora una volta, quanto la diagnosi precoce sia fondamentale nell'efficacia delle terapie. «I farmaci mostrano maggiori potenzialità quando il danno non è ancora esteso e nei pazienti giovani», aggiunge Pozzilli. Le diagnosi tardive sono infatti ancora frequenti, certamente anche a causa di sintomi iniziali talvolta sottovalutati dal paziente e dal medico di base: «Alcuni sono scambiati per problematiche di scarsa rilevanza, magari di interesse ortopedico», prosegue. «I problemi alla vista, non di rado tra i sintomi iniziali, potrebbero essere non valutati correttamente: fortunatamente sempre più

Sono principalmente due le forme in cui si presenta la patologia, la cui progressione è spesso poco prevedibile: quella a ricadute e remissioni e quella primariamente progressiva, rispettivamente nell'85 per cento e nel 15 per cento dei casi

© Syda Productions/Shutterstock.com

oftalmologi in presenza di problemi alla vista altrimenti inspiegabili prescrivono risonanze all'encefalo».

Biomarker, utili anche nella sperimentazione

Sono tante le novità recenti, sul fronte diagnostico e terapeutico. Tra tutte Pozzilli cita le prospettive di impiego dei cosiddetti *marker* biologici per la valutazione del danno nervoso e dell'efficacia dei farmaci, in affiancamento agli esami tradizionali, primo tra tutti la risonanza magnetica. «Molto spesso infatti a una progressione della malattia non corrisponde un immediato peggioramento clinico», dice il neurologo. Solo alcuni esami possono dare il peso di quanto la malattia stia realmente progredendo o meno. Così alcuni test di laboratorio come quelli basati sui livelli dei cosiddetti neurofilamenti, strutture presenti nei neuroni, potrebbero consentire presto un monitoraggio più efficace e rapido. «Siamo ancora all'inizio, ma la prospettiva è interessante», commenta il neurologo.

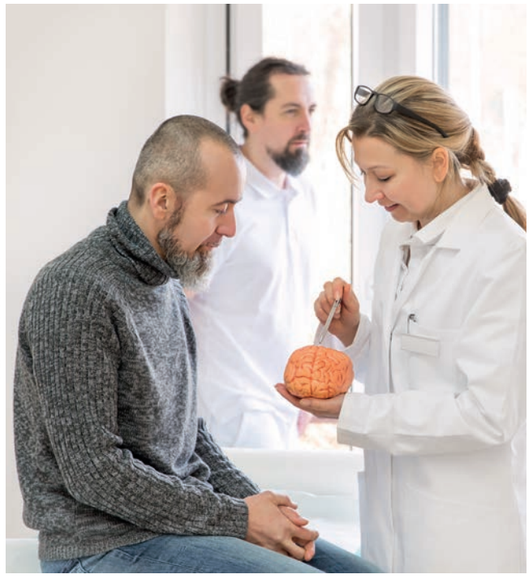
Rivoluzione biologici

Attualmente i medici dispongono di più di una decina di diversi farmaci per combattere questa malattia, anche se certamente il punto di svolta nella storia della malattia risale al 2005 quando furono disponibili i primi farmaci biologici, e in particolare gli anticorpi monoclonali: «Questi farmaci bloccano la progressione della malattia che condurrebbe altrimenti a disabilità in circa l'80 per cento dei casi», prosegue Pozzilli. Dall'immissione sul mercato del primo farmaco contro la malattia, ovvero l'interferone (oggi in parte superato), ai farmaci biologici attuali il passo è stato notevole: «Parliamo della malattia neurologica che ha visto la maggiore trasformazione in termini di clinica e di prognosi nel corso degli ultimi vent'anni». Un ulteriore passo in avanti è stato permesso dai più recenti biologici arrivati sul mercato: l'ultimo si chiama ocrelizumab ed è da poco disponibile in Italia a carico del Sistema sanitario nazionale. Approvato dall'Agenzia del farmaco, viene erogato solo in ambito ospedaliero come terapia per entrambe le forme di sclerosi multipla fin dalle fasi precoci. Un farmaco potente: da analisi è emerso che quattro anni di trattamento continuo hanno comportato nella sclerosi multipla recidivante una riduzione sostenuta dell'attività di malattia sottostante.

> I farmaci biologici bloccano la progressione della malattia che condurrebbe altrimenti a disabilità in circa l'80 per cento dei casi

Come funziona il nuovo farmaco

Il farmaco è somministrato per infusione endovenosa ogni sei mesi: la prima somministrazione viene effettuata con due infusioni da 300 milligrammi a due settimane di distanza l'una dall'altra, le successive con infusione singola da 600 milligrammi. «Si tratta di una rivoluzione copernicana», ha detto Giancarlo Comi, direttore dell'Istituto di neurologia sperimentale presso il San Raffaele di Milano, in occasione della conferenza di presentazione lo scorso ottobre avvenuta a Milano. «I dati hanno dimostrato l'elevata potenza del farmaco, la cui efficacia è risultata superiore a quella dell'interferone ß-1a ad alte dosi». Va detto poi che l'infusione endovenosa ogni sei mesi, senza la necessità di analisi di routine tra i dosaggi, lo rendono di semplice impiego per il paziente. ■



© Miriam Doerr Martin Frommherz/Shutterstock.com

© tobe24/Shutterstock.com

LA VOCE DEI PAZIENTI

La sclerosi multipla colpisce sempre più persone, nel corso degli ultimi decenni. La causa? «Difficile dire se si tratti di migliori criteri e strumenti diagnostici e di una maggiore attenzione oppure di un reale incremento di casi, parallelo a quello di tutte le altre malattie autoimmuni», dice Carlo Pozzilli. Certamente, **nonostante un miglioramento della qualità di vita permessa dalle opzioni terapeutiche disponibili, l'impatto psicologico e pratico della malattia è pur sempre forte**. Paure e aspettative emergono anche nelle parole di Alice Lambertini, trentottenne milanese affetta dalla patologia e in cura con il più recente dei farmaci biologici oggi disponibili. A *Salute in famiglia* Alice spiega **l'importanza di un buon rapporto medico-paziente nella gestione di questa malattia**: «Nel mio caso la diagnosi, poco più di un anno fa, è arrivata in modo abbastanza rapido. Ma questo solo perché sono stata io a darmi da fare per venire a capo della situazione». Un problema alla vista e forti cefalee l'avevano spinta a rivolgersi a vari specialisti, fino poi a giungere all'attenzione dei neurologi del San Raffaele di Milano. La qualità delle cure oggi è elevata e la stessa Alice ha avuto accesso da subito a un farmaco la cui assunzione in endovena oggi non vive con particolari ansie. «Mi rendo conto però che spesso manca un rapporto, specie nei grandi ospedali», avverte. «Non sempre è semplice avere un confronto diretto con il medico, nel corso della terapia». Tuttavia la disponibilità di farmaci all'avanguardia resta un grande vantaggio, per chi ha modo di accedere a strutture specializzate nella diagnosi e terapia di questa patologia. Del resto, proprio sui temi della terapia e del rapporto medico-paziente lo scorso anno è stato presentato il docufilm ***Seeing MS from the Inside Out*** **che racconta la patologia attraverso le storie di una paziente, un *caregiver* e un neurologo**. «L'obiettivo è quello di mettere in luce quegli aspetti della malattia tuttora poco rappresentati così da dar voce ai bisogni insoddisfatti di chi ne è affetto», ha detto George Pepper di Shift.ms, che ha prodotto il film. Oggi i progressi terapeutici danno molte speranze: si tratta di consentire a sempre più pazienti di poterne usufruire e di ascoltare le loro esigenze.

di Maddalena Guiotto

La dieta per vivere a lungo? Vino rosso e no agli eccessi

SECONDO GLI ULTIMI STUDI IL VECCHIO DETTO "BISOGNA SEMPRE ALZARSI DA TAVOLA CON UN PO' DI FAME" SEMBRA ESSERE IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ, INSIEME A UN BICCHIERE DI VINO ROSSO AL GIORNO

© Subbotina Anna/Shutterstock.com

© Claudia Paulussen/Shutterstock.com

Una vita lunga è fatta anche di essenzialità a tavola. Gli ultimi studi realizzati su popolazioni di ultracentenari di varie parti del mondo concordano su una serie di scelte alimentari che promuovono a pieni voti la dieta mediterranea, ma con un occhio speciale alla quantità. Il punto sulla questione è stato fatto dall'Associazione Italiana gastroenterologi ed endoscopisti ospedalieri (Aigo) nel corso del convegno annuale della Federazione italiana delle società malattie apparato digerente (Fismad), il più importante evento italiano per la gastroenterologia, lo scorso marzo. Le persone che vivono a lungo mangiano cose semplici. Ogni loro pasto è composto in media dal 70 per cento di vegetali, ma la frutta è solo il 20 per cento, perché ha molti zuccheri, e per il 30 per cento di proteine magre, quindi legumi, il tutto condito con abbondante olio d'oliva. Per lo spuntino, i longevi scelgono una manciata di frutta secca e olive.

«È molto importante cosa si mangia - sottolinea Gioacchino Leandro, presidente Aigo - ma altrettanto importante è quanto si mangia: uno dei segreti di lunga vita è sintetizzato dal detto giapponese *Hara hachi bu*, cioè la raccomandazione di alzarsi da tavola quando si è sazi solo all'80 per cento. Infatti, tutti gli studi sulle popolazioni dove si concentrano il maggior numero di centenari mostrano che questi ultimi hanno in comune una restrizione delle calorie assunte, compresa tra le 1.200 e le 1.500 al giorno. E la suddivisione dei macronutrienti è molto simile a quella della nostra dieta mediterranea: 55 per cento di carboidrati, 35 per cento di grassi e 10 per cento di proteine».

Dove vivono e cosa mangiano gli ultracentenari

Un'analisi demografica sulla longevità ha individuato cinque aree nel mondo dove la popolazione è particolarmente longeva e sana: sono le zone di Villagrande Strisaili (Sardegna), Loma Linda (USA), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Grecia) e Okinawa (Giappone). A determinare questa positiva situazione non è solamente il patrimonio genetico ma anche, e soprattutto, lo stile di vita, a iniziare dall'alimentazione.

Qual è, quindi, il segreto dell'alimentazione dei centenari? Consumare in abbondanza alimenti vegetali a ogni pasto; prediligere grassi vegetali e, cioè, mangiare olive, noci, mandorle e frutta a guscio; preferire pane e farine integrali; scegliere come fonti di proteine i legumi, le uova, i formaggi e, in misura minore, il pesce. È importante, inoltre, che gli alimenti siano poco raffinati e non di origine industriale.

Per arrivare a cent'anni consumate poche calorie

Un'abitudine molto importante delle persone longeve, che la scienza sta prendendo oggi in esame, è la frugalità della dieta. Si tratta di un intervento che prevede la riduzione dell'assunzione di calorie, sempre facendo attenzione a mantenere un'adeguata nutrizione. Come rivelano gli studi più recenti, non superare le 1.500 calorie al giorno, comporta un miglioramento nel diabete di tipo 2, nei disordini cardiovascolari e in alcuni tipi di tumore. Questi effetti benefici potrebbero essere spiegabili perché gran parte dei meccanismi biochimici legati alla restrizione calorica coinvolgono alcune proteine, chiamate sirtuine, che proteggono l'organismo dallo stress ambientale, riducono il processo di invecchiamento anche a livello del sistema nervoso, prevengono i tumori, contrastano la sindrome metabolica, riducono il tessuto adiposo. Da alcuni recenti studi, risulta, inoltre, che queste proteine e questi meccanismi benefici possono essere attivati, oltre che dalla restrizione calorica, dal resveratrolo, una sostanza presente anche nel vino rosso. Questo risultato spiegherebbe perché una caratteristica comune della dieta dei centenari è anche un moderato consumo di vino rosso. Dal Giappone alla Sardegna, gli ultracentenari ci insegnano che per allungare la vita più del patrimonio genetico è importante lo stile di vita, soprattutto a tavola. Verdura, proteine magre e poche calorie: ecco la ricetta per diventare centenari. Non resta che decidere se cambiare stile, rinunciare alle abitudini da buona forchetta, per provare a regalarsi qualche decennio di vita in più. ■

SUDDIVISIONE DEI MACRONUTRIENTI

35% GRASSI | 10% PROTEINE | 55% CARBOIDRATI

di Marcella Valverde
Con la consulenza del dottor Andrea Cestari, direttore dell'Unità operativa di urologia e andrologia e del Centro incontinenza femminile, Istituto Auxologico Italiano

Questione di prostata

LA BUONA SALUTE MASCHILE PASSA ANCHE ATTRAVERSO QUESTA PICCOLA, MA IMPORTANTISSIMA GHIANDOLA. PER EVITARE BRUTTE SORPRESE, OCCORRE SOTTOPORSI PER TEMPO A CONTROLLI PERIODICI SPECIFICI. ECCO QUALI SONO LE NUOVE METODICHE MESSE A PUNTO DALLA RICERCA

© Bursaya/Shutterstock.com

LA PROSTATA

La prostata è una piccola ghiandola che fa parte dell'apparato genitale maschile situata appena sotto la vescica, davanti al retto. La sua forma e dimensione è simile a quella di una castagna. Attraverso la prostata decorre l'uretra, il canaletto che porta all'esterno l'urina e il liquido seminale grazie all'azione di muscoli, detti sfinteri, che agiscono attivamente nella minzione e nell'eiaculazione. Infatti, contraendosi, sono in grado sia di interrompere il flusso di urina, sia di favorire l'espulsione dello sperma durante l'orgasmo.

«Si dovrebbe iniziare già dai 40 anni, ma pochi lo fanno. Le patologie prostatiche, però, hanno un'incidenza elevata nella popolazione maschile, direttamente correlata alla decade di età: a 40 anni, il 40 per cento; a 50, il 50 per cento; a 60, il 60 per cento e così via», premette Andrea Cestari, a capo dell'Unità operativa di urologia e andrologia dell'Istituto Auxologico Italiano. «Purtroppo, però, una fascia importante di popolazione maschile tende a sottovalutare il problema e a prendere in considerazione la salute della prostata solo quando inizia ad avvertire dei disturbi oppure se il medico di famiglia prescrive un *check up* che includa anche alcuni esami specifici. Questa ghiandola, infatti, non si fa sentire se non quando si manifestano dei sintomi che fanno sospettare un problema da affrontare».

Ipertrofia prostatica

L'ipertrofia prostatica benigna è caratterizzata da un aumento di volume delle cellule di questa ghiandola, che può comportare la formazione di noduli nella regione peri-uretrale, ossia la parte della prostata che avvolge il primo tratto dell'uretra, il canale che collega la vescica con l'esterno. Questi noduli, crescendo, possono comprimere il canale uretrale e interferire con il normale flusso urinario. Tale condizione è più frequente negli uomini *over* 50 e raggiunge un'incidenza del 90 per cento nei soggetti *over* 80. Una maggiore quantità di testosterone, porta alla formazione di noduli e, di conseguenza, favorisce l'ipertrofia (o iperplasia) prostatica. I noduli che si sviluppano in corrispondenza dell'area peri-uretrale possono comprimere l'uretra che, così, non riesce più a far defluire normalmente l'urina. Il primo sintomo, quindi, è la difficoltà a urinare, accompagnata da un incompleto svuotamento della vescica e a una frequenza maggiore, anche di notte. L'impossibilità di svuotare correttamente la vescica a ogni minzione comporta un ristagno di urina che può favorire lo sviluppo di infezioni del tratto urinario.

La diagnosi e la cura

Durante la visita urologica, lo specialista effettua la palpazione della prostata attraverso l'esplorazione digito-rettale. In aggiunta, può aggiungere degli esami, tra cui l'uroflussometria con residuo, che serve a valutare il residuo *post*-minzionale, l'ecografia prostatica transrettale, la funzionalità renale e il Psa. Esistono dei farmaci che possono alleviare i sintomi della compressione urinaria, ma se l'ipertrofia è tale da provocare un'ostruzione importante, si rende necessario un intervento chirurgico di tipo endoscopico per rimuovere l'ostacolo.

Il tumore della prostata

Solo in Italia si registrano 44.000 casi all'anno ed è il tumore più frequente nell'uomo, visto che colpisce, dopo i 40 anni, un individuo su 15. La buona notizia, però, consiste nel fatto che, se trattato precocemente e in modo corretto, da questo male si può guarire. «Proprio a causa dell'asintomaticità nelle sue fasi iniziali, è chiaro che lo *screening* precoce del tumore prostatico è fondamentale per la sua cura, evitando che diventi metastatico», raccomanda il dottor Cestari.

La diagnosi e le nuove metodiche

In passato, a fronte del sospetto di tumore prostatico, veniva consigliata direttamente la biopsia, mentre oggi esistono tecniche avanzate in grado di stabilire se esistano effettivi rischi che ne giustifichino l'esecuzione. Tra questi, il super-Psa, un esame attraverso il quale si può misurare il Psa e i sottotipi di Psa e di valutare, di conseguenza, l'Indice di salute prostatico (Phi). In alternativa c'è la risonanza magnetica multiparametrica della prostata, un esame essenziale perché consente di tracciare l'anatomia della ghiandola e dei tessuti circostanti, identificando eventuali lesioni neoplastiche presenti. Questa risonanza inoltre non prevede l'utilizzo di radiazioni ionizzanti, quindi, non è considerata un esame invasivo.

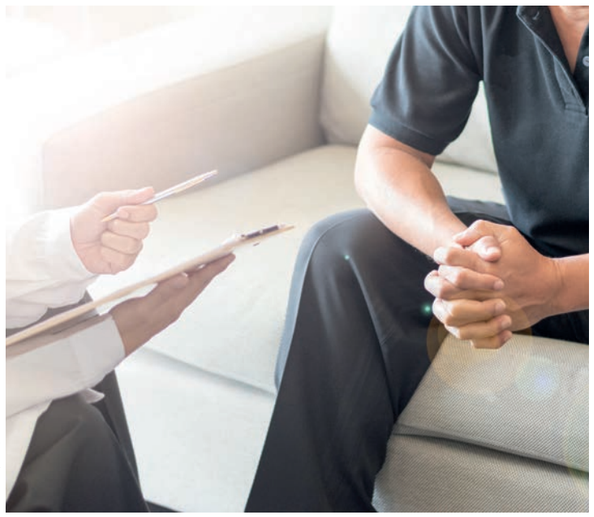
La cura

«La chirurgia mininvasiva ha rivoluzionato il modo di intervenire: nasce infatti dalla tecnica laparoscopica diagnostica, che permette di indagare la cavità addominale introducendo un endoscopio attraverso una piccola incisione. Nel tempo si è poi trasformata in tecnica chirurgica vera e propria con il chirurgo che, per operare, fa riferimento alle immagini che vengono trasmesse su un *monitor*», spiega il dottor Cestari. «La prostatectomia radicale robotica consiste invece nell'asportazione totale della prostata per via robotica», continua lo specialista. «L'apparecchiatura è dotata di sistemi che filtrano il tremore fisiologico e consente una precisione tale da asportare la prostata senza danneggiare i tessuti circostanti deputati alla continenza e alla sessualità. La combinazione della chirurgia mininvasiva e di quella robotica presenta il grande vantaggio di contenere il trauma chirurgico, di limitare i rischi di infezione e di ottenere una degenza più rapida, con un conseguente recupero più veloce della normale vita sociale e lavorativa del paziente».

Per chi non vuole o non può sottoporsi all'intervento chirurgico, esistono alternative come la radioterapia, la crioterapia e la brachiterapia. «Un discorso a parte lo merita la "sorveglianza attiva" che viene adottata grazie a un programma di *screening* precoce che consente di diagnosticare un tumore prostatico ancora in fase iniziale. Se vi sono le premesse, e quindi il tipo di tumore difficilmente evolverà in forme di tipo metastatico, il paziente viene tenuto sotto stretto controllo medico in modo che, se il tumore resta inerte, non viene operato. È un metodo che si adatta meglio alle persone più anziane, anche se è bene chiarire che il tasso di mortalità dei malati sottoposti a sorveglianza attiva, a 10 anni, è superiore rispetto alla stessa tipologia di pazienti trattati chirurgicamente. Per questo motivo, lo specialista deve valutare con molta attenzione la strategia da adottare, in base alla storia clinica, all'età e alle altre patologie eventualmente presenti nel paziente», conclude il dottor Cestari. ■

IL QUESTIONARIO IPSS

Il questionario Ipss *(International prostatic symptoms score)*, facilmente scaricabile da internet, permette di valutare oggettivamente la sintomatologia urinaria del paziente affetto da ipertrofia prostatica. Si tratta di una raccolta di quesiti che consente di formulare una valutazione più oggettiva dei disturbi urinari legati a un ingrossamento della prostata e delle sue conseguenze sul benessere generale.



© BlurryMe/Shutterstock.com

di Maria Grazia Gargioni

© Africa Studio/Shutterstock.com

Allergia o intolleranza?

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI VENGONO SPESSO CONFUSE TRA LORO, MA IN REALTÀ SONO DUE COSE BEN DISTINTE. ENTRAMBE NEGLI ULTIMI ANNI SEMBRANO DIVENTATE MOLTO FREQUENTI ANCHE NEI PIÙ PICCOLI MA SPESSO SONO LEGATE A DIAGNOSI ERRATE O AUTODIAGNOSI

«Circa il 20 per cento della popolazione italiana ritiene di esser affetto da un'allergia o da un'intolleranza alimentare, ma in realtà solo nel 10-20 per cento di questi casi il sospetto viene confermato in seguito a un corretto *iter* diagnostico - spiega Mauro Calvani, coordinatore della Commissione allergia alimentare della Siaip, Società italiana di allergologia e immunologia pediatrica. «I veri allergici, nella popolazione pediatrica, non superano il 5-10 per cento».

Un po' di chiarezza

Allergie e intolleranze alimentari non sono la stessa cosa: l'allergia è una reazione anomala del sistema immunitario nei confronti di alimenti di natura proteica o glicoproteica (come latte, uova, pesce, crostacei, arachidi, soia, pomodori, grano, noci), mentre l'intolleranza alimentare non è causata da una reazione del sistema immunitario. Molto frequente nei bambini sotto i due anni è l'allergia alle proteine del latte vaccino (Aplv), che si manifesta con sintomi gastrointestinali o cutanei (per esempio, la dermatite atopica) e spesso si risolve con la crescita, riacquistando anche la tolleranza a questo tipo di latte. Di diverso tipo è l'intolleranza al lattosio, frequente negli adulti e provocata dalla mancanza dell'enzima lattasi, che nei soggetti sani permette di digerire lo zucchero contenuto nel latte (il lattosio appunto). In chi non ha questo enzima, l'assunzione di latte fa comparire sintomi come diarrea, flatulenza e dolori addominali. Un'altra intolleranza frequente è quella al glutine, la celiachia, che invece è una malattia autoimmune, di origine genetica, con caratteristiche peculiari e molto diverse da quelle delle altre intolleranze.

Dai sintomi alla diagnosi

Per scoprire se il vostro bambino è allergico o intollerante, dovrete rivolgervi a uno specialista che, valutandone la storia clinica, i sintomi e l'eventuale associazione con determinati alimenti, potrà prescrivere una serie di esami. Nel caso delle allergie alimentari è fondamentale la presenza dell'allergologo; se si tratta invece di intolleranze alimentari l'approccio deve essere multidisciplinare e coinvolgere anche il gastroenterologo, per escludere eventuali patologie, e il nutrizionista, per correggere la dieta del bambino.

Per le allergie sono utili i test cutanei (*prick test* e *prick by prick*, effettuato con alimenti freschi), il prelievo di sangue per dosare gli anticorpi IgE (le immunoglobine, responsabili delle allergie) e soprattutto il test di provocazione orale, l'esame più affidabile in assoluto sia per quanto riguarda le allergie sia per l'intolleranza al lattosio, effettuato eliminando e successivamente somministrando l'alimento sospetto. Per quanto riguarda invece le intolleranze alimentari, la situazione è molto più confusa perché esistono molti test la cui validità non è ancora stata dimostrata scientificamente e che spesso presentano risultati contrastanti. Ricordiamo che l'unica intolleranza alimentare attualmente riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) è quella al lattosio, che fino a poco tempo fa si verificava solo con il *Breath test*, che misurava il livello di idrogeno espirato dal paziente dopo l'assunzione di lattosio. Questo tipo di esame oggi è superato perché considerato poco attendibile, quindi i pediatri preferiscono prescrivere i test di provocazione orale per verificare la presenza di un'intolleranza al lattosio.

È importante sottolineare che tutti i test alternativi sulle intolleranze alimentari (test citotossico o test di Bryan, test di provocazione sublinguale, kinesiologia applicata, biorisonanza, analisi del capello, iridologia e chi più ne ha più ne metta) non hanno alcuna validità scientifica, anzi, possono essere pericolosi per la salute dei piccoli pazienti, portando all'esclusione di alcuni alimenti essenziali per una corretta alimentazione, per esempio quelli contenenti glutine, e provocando un possibile ritardo di crescita. I pediatri raccomandano di escludere il glutine dalla dieta solo dietro espresso consiglio medico e mai senza aver effettuato gli specifici esami per diagnosticare la celiachia. Solo un esame del sangue con dosaggio degli anticorpi anti-transglutaminasi e un'eventuale gastroscopia (seguita da biopsia intestinale) potranno stabilire se c'è un'effettiva intolleranza al glutine.

> Per le intolleranze alimentari l'approccio deve essere multidisciplinare e coinvolgere anche il gastroenterologo e il nutrizionista

© gorillaimages/Shutterstock.com

Dalla diagnosi alla cura

L'allergia alimentare è una malattia molto seria, potenzialmente fatale, che deve essere affrontata scrupolosamente senza sottovalutarne i rischi: anche piccole tracce o contaminazioni possono essere sufficienti a innescare una reazione allergica, quindi è fondamentale che il bambino segua una dieta rigorosa, evitando gli alimenti a rischio. Diverso è il caso dell'intolleranza alimentare, che non coinvolge il sistema immunitario e i cui sintomi si presentano più lentamente. Un discorso a parte va fatto in caso di intolleranze molto serie come quella al lattosio o al glutine: anche qui il piccolo paziente per stare bene dovrà attenersi a un regime alimentare molto rigoroso. ■

di Francesca Vita Levi

Combattere la candida con la giusta alimentazione

IN PERIODI DI PARTICOLARE STRESS, COMPLICI UN'ALIMENTAZIONE DISORDINATA E RICCA DI ZUCCHERI, UN CALO DI DIFESE IMMUNITARIE O L'ASSUNZIONE DI ANTIBIOTICI E ANTINFIAMMATORI, LA CANDIDA PASSA DA INNOCUO COINQUILINO DEL NOSTRO INTESTINO A OSPITE INDESIDERATO

Ci sono moltissime condizioni che caratterizzano il nostro quotidiano a cui non solo diamo poco peso, ma che assolutamente mai ci sogneremmo di ritenere collegate. Mancanza di concentrazione, poca memoria, gonfiore addominale, gas intestinali, alito cattivo, emicrania, infezioni micotiche alle unghie, perdite vaginali, psoriasi ed eruzioni cutanee, forte desiderio per cibi dolci e prodotti di panetteria, solo per citare i sintomi più noti, hanno in comune quello di essere frutto di un'infezione micotica intestinale. Il fungo che maggiormente ne è responsabile si chiama *Candida albicans* e vive sempre e da sempre nel nostro corpo, tenuta sotto stretta osservazione e controllo sia dal nostro sistema immunitario sia dalla flora batterica. Può capitare di vivere periodi di stress e momenti in cui l'alimentazione diventa molto sbilanciata sui carboidrati: colazione con caffè e *brioche*, pizzette o focacce al volo in auto o al *computer* come pranzo e forse un unico pasto serale "fatto bene". Se si verifica anche un concomitante calo di difese immunitarie o si sono assunti di recente molti antibiotici o antinfiammatori questo fungo si moltiplica e ci invade letteralmente, passando da innocuo coinquilino del nostro intestino a ospite indesiderato. «Quando si verifica questa situazione e ci si osserva con senso critico ci si rende facilmente conto che il desiderio di cibi dolci, pane, *cracker*, focacce e cosiddetti prodotti da forno sono quasi una dipendenza senza cui non si riesce a stare – spiega Silvia Ambrogio, biologa nutrizionista. Il motivo è presto detto: la candida si nutre di zucchero! Maggiore è la sovra crescita micotica maggiore è la nostra dipendenza da dolce». In realtà queste indicazioni in associazione ai sintomi descritti prima indicano la possibilità che ci sia un problema di candida, ma i test di laboratorio da effettuare sono altri, anche se a livello di laboratorio non è facile fare diagnosi perché le coprocolture delle feci danno tanti falsi negativi e la microscopia in campo oscuro, tecnica di elezione per individuare questo ospite indesiderato, si effettua ancora in pochi centri. E una volta accertata la presenza di disbiosi da candida qualunque sia l'approccio farmacologico scelto, ovvero naturale con oli essenziali o sintetico con antimicotici, bisogna armarsi di santa pazienza (i tempi di ricontenimento della flora fungina sono nell'ordine di mesi) e modificare l'alimentazione.

© RossHelen/Shutterstock.com

Dobbiamo rinunciare anche alla frutta?

«La candida si nutre di zuccheri a veloce digestione, quindi necessariamente bisogna ridurre il consumo di saccarosio, quindi di tutto ciò che contiene zucchero, sia esso più o meno raffinato, e tutti i prodotti che contengono il cosiddetto "zucchero liquido", molto utilizzato nella produzione pasticcera industriale», prosegue la dottoressa Ambrogio, «questo è uno dei pochi casi in cui la persona non troverebbe giovamento dal passare da una merendina confezionata a una torta fatta in casa, se in questa vi fosse una fonte importante di zucchero. E comunque qui è d'obbligo mettere nel carrello della spesa solo cereali e farine integrali. Nutrono questo fungo anche gli zuccheri presenti nella frutta, quindi il fruttosio, e quelli nel latte, quindi il lattosio». Significa rinunciare per mesi alla frutta, viene spontaneo chiedere? «No, anche se tutto dipende come sempre dall'unicità della persona e dal suo quadro specifico», risponde la dottoressa. «Significa ridurne la quantità giornaliera a una porzione e scegliere la frutta meno zuccherina: mirtilli, lamponi, more, fragole, ribes. Questa riduzione della frutta deve essere compensata da un aumento della quantità di verdura anche perché la candida non ama un ambiente intestinale basico. Purtroppo l'alimentazione attuale, fatta di tanti cereali raffinati, spesso iperproteica e povera di verdura, crea

Combattere la candida con la giusta alimentazione

© zorzamora/Shutterstock.com

nell'intestino un ambiente con un ph acido, ideale per la proliferazione di questo ospite. Ridurre il più possibile il consumo di dolci, pane e prodotti da forno aumentando il consumo della verdura permette di potenziare la terapia specifica e, soprattutto, se si soffre spesso di questo problema, questi accorgimenti alimentari sono da mettere in atto nel "post terapia" per evitare il ripetersi dell'invasione fungina. E usare in cucina in modo generoso aglio e cipolla, meglio se crudi, perché ottimi antisettici, e preferire sempre il pesce ricco di acidi grassi essenziali omega 3 dalle proprietà antinfiammatorie. Buone abitudini alimentari prevedono quindi pasti completi in cui siano presenti cereali integrali in quantità adeguata alle reali esigenze e stile di vita, abbinati sempre a proteine e verdura. Come dire: un piattone di pasta al pomodoro con pane e dolcino nutre la candida, un piatto di pasta integrale al ragù accompagnato da verdura cotta e cruda di contorno e un frutto poco zuccherino nutre noi. Alcune persone che soffrono di candidosi ricorrente hanno ipersensibilità ai lieviti e potrebbe essere necessario limitare i formaggi con le muffe, tipo gorgonzola e *roquefort*, e i prodotti lievitati, siano essi fatti con lieviti chimici o naturali».

I CIBI CHE POSSONO AIUTARE

Esistono inoltre altri accorgimenti che possono aiutare: **bere al mattino a digiuno un bicchiere di acqua e limone, o una punta di bicarbonato di sodio in acqua un paio di volte alla settimana, o un'integrazione di magnesio concorrono a mantenere il pH verso la basicità**. E sapere che la candida "teme" il cocco, perché contiene un tipo di acidi grassi in grado di rendere ulteriormente inospitale il suo ambiente, **e gli alimenti fermentati. Questi ultimi sono ancora poco conosciuti e utilizzati, ma rappresentano una valida risorsa nel caso di molte disbiosi intestinali**. «Questi alimenti, presenti nelle culture alimentari praticamente di ogni popolo nel mondo, derivano da un processo di trasformazione indotto da alcuni microrganismi che una volta aggiunti al cibo si nutrono dei carboidrati in esso contenuti dando acidi, gas o alcol e modificandone sia gusto che odore. Cognac, birra e yogurt credo che siano conosciuti da tutti: sono prodotti fermentati. Ne esistono però molti altri particolarmente ricchi di batteri probiotici, utili quindi sia mentre si sta correggendo una disbiosi intestinale in corso, ma soprattutto per prevenzione. Questi alimenti si possono preparare in casa acquisendo un po' di pratica e guidati da un buon manuale, un video internet o frequentando qualche corso di cucina, ma in molti negozi si ritrovano già pronti *kefir*, crauti, *miso* e *kimchi*, solo per citare i più noti».

© Antonio Gravante/Shutterstock.com

EUBOS MED ANTI-AGE
NOVITÀ
ANTI-POLLUTION EFFECT
PROTEGGE LA PELLE DAI DANNI DOVUTI ALL'AMBIENTE
Per una pelle più giovane e protetta
Ogni giorno, la tua pelle, è sotto stress: inquinamento, smog, raggi UV, freddo e make-up accelerano i processi di invecchiamento cutaneo. La linea **anti-age EUBOS** si arricchisce con due nuovi prodotti in grado di prevenire questo tipo di danni.
MULTI ACTIVE MOUSSE è una mousse detergente capace di rimuovere tutto lo sporco che si deposita sul viso, in maniera delicata ed efficace. Contiene **ECTOINA** (anti-pollution) ed **ALOE VERA**: per una pelle sempre ben idratata.
Il nuovo **HYALURON INTENSE SERUM**, invece, grazie alla presenza dell'**ECTOINA** aiuta a ridurre le rughe e a calmare le pelli stressate; supporta i meccanismi di riparazione ed esplica un'efficace azione anti-pollution.
Parfum-free Paraben-free Peg-free
EUBOS MED ANTI AGE MULTI ACTIVE MOUSSE MILD FACIAL CLEANSING FOAM Removes gently but thoroughly dirt and dust particles Ectoin® – Glycoin® – Aloe Vera DERMATOLOGICAL SKIN CARE
EUBOS MED ANTI AGE HYALURON HIGH INTENSE SERUM Konzentrierte Spezialpflege Hyaluron, Ectoin®, Squalan, Vitamin-Komplex + Magnolien-Extrakt Glätten und beruhigen gestresste Haut MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE
QUALITÀ IN FARMACIA
www.morganpharma.it

di **Mariasandra Aicardi**, farmacista

© Vladimir Gjorgiev/Shutterstock.com

Il trucco c'è ma non si vede

PER CORREGGERE MACCHIE, DISCROMIE, BRUFOLETTI, OCCHIAIE O IMPERFEZIONI, MA ANCHE VERE E PROPRIE PATOLOGIE DERMATOLOGICHE COME ROSACEA, VITILIGINE O PSORIASI, IL TRUCCO PIÙ ADATTO È IL COSIDDETTO CAMOUFLAGE

Gli inestetismi cutanei, soprattutto quelli più visibili e pronunciati, possono creare un forte disagio psicologico, generare insicurezze e malesseri, fino a condizionare negativamente la vita quotidiana. La soluzione c'è: basta nasconderli! Esistono infatti appositi cosmetici, dalle proprietà particolarmente coprenti, e pertanto ideali per mascherare le imperfezioni cutanee permanenti o transitorie, tramite una tecnica detta *camouflage*, termine che deriva dall'unione delle due parole francesi *camoufler* (camuffare) e *maquillage* (trucco). Con il trucco correttivo si vanno a nascondere gli inestetismi con un effetto naturale. Questo particolare *make-up*, se ben eseguito, garantisce copertura perfetta e a lunga durata, è una tecnica veloce e facilmente realizzabile da chiunque, donne e uomini, tutte le volte che se ne ha necessità, e può essere applicato in qualsiasi parte del corpo necessiti un mascheramento.
I prodotti per il *camouflage* devono rispondere a una serie di requisiti, che sono: il potere coprente, la varietà di colore, l'opacità, la lunga durata, la resistenza all'acqua e alle radiazioni solari, ma soprattutto la tollerabilità.

Cosa è possibile correggere

Gli inestetismi per cui si utilizza il *camouflage* possono essere le conseguenze di alcune patologie dermatologiche, come l'acne e le cicatrici da acne, la rosacea e la couperose, la vitiligine e la psoriasi. Ma anche imperfezioni cutanee transitorie, come i lividi, gli arrossamenti, le occhiaie o i gonfiori, o quelle permanenti, come gli angiomi, i nei, le macchie solari, il melasma, le cicatrici traumatiche, anche da ustioni, o quelle chirurgiche possono essere camuffate con il trucco correttivo. Oggi il campo di applicazione del *camouflage* si è esteso e viene utilizzato anche per coprire inestetismi temporanei o permanenti legati a interventi di chirurgia estetica e ricostruttiva, quali il *lifting*, la rinoplastica, la blefaroplastica, o quelli post interventi dermatologici, come i *filler*, la dermoabrasione o il laser. E si ricorre spesso al *camouflage* anche per nascondere i tatuaggi.

Come si applica

Prima di applicare il trucco è sempre consigliabile detergere la pelle. È bene usare un prodotto non aggressivo, con o senza risciacquo, che non alteri il film idrolipidico della superficie cutanea e ne preservi la funzione barriera. Dopo la detersione è fondamentale idratare la pelle con un prodotto in crema ad alta tollerabiltà, dalla *texture* leggera, o anche aggiungendo un siero concentrato, soprattutto se la pelle è particolarmente disidratata. Arriviamo finalmente alla fase trucco: per neutralizzare la discromia, ovvero renderla quasi invisibile, è necessario prima di tutto contrastarne il colore a livello ottico. Il contrasto avviene secondo la teoria della complementarietà dei colori: poiché colori opposti si annullano, il colore di partenza viene neutralizzato per effetto ottico. Si sceglie dunque un correttore di colore complementare e lo si applica tamponando con le dita o una spugnetta. Prima di scegliere il colore, va scelta la consistenza del prodotto: il correttore può essere in crema, liquido e in polvere. Quello in crema è l'ideale per le pelli secche e mature, quello fluido è adatto a tutti i tipi di pelle e si sfuma con estrema facilità, quello in polvere è consigliato per chi ha una pelle più grassa.

Correggere con i colori

Il correttore verde neutralizza le discromie di colore rosso: andrà perciò a contrastare couperose, rosacea, angiomi piatti, puntini rossi, eruzioni cutanee come i brufoletti, le cicatrici recenti e i capillari spezzati. Un piccolo trucco per chi soffre di couperose: basta aggiungere una piccola quantità di correttore verde in polvere alla propria crema idratante e subito il colorito sarà più luminoso e naturale. Il correttore color corallo neutralizza invece le discromie blu-viola e attenua l'eccesso di colorazione bruna, andrà quindi usato per correggere

© New Africa/Shutterstock.com

© Africa Studio/Shutterstock.com

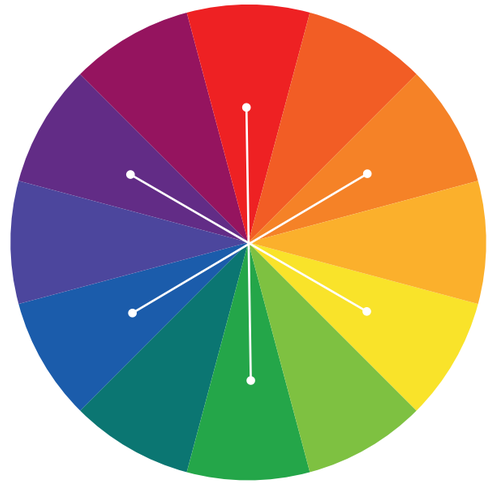
Non utilizzare mai il *camouflage* su lesioni di origine infettiva, su dermatiti in fase acuta e in tutti i casi di ipersensibilità accertata verso i componenti dei cosmetici utilizzati

SI PUÒ NASCONDERE LA VITILIGINE?

In caso di vitiligine, gli autoabbronzanti possono aiutare a nascondere le chiazze di colore chiaro, diminuendo la differenza con le aree normalmente pigmentate. Oggi, per ovviare a questo inestetismo, si può ricorrere anche al trucco permanente o micro-pigmentazione: di fatto è un tatuaggio che va a coprire e colorare la parte depigmentata con il colore della pelle delle aree normalmente pigmentate. Questo trattamento va sempre fatto in inverno, perché il colore della pelle da prendere come riferimento deve essere quello invernale, e non quello dell'estate. Se si tatuasse la pelle bianca con il colore della propria pelle abbronzata, una volta sparita l'abbronzatura le zone tatuate risulterebbero infatti più scure.

Il trucco c'è ma non si vede

© Abramova Elena/Shutterstock.com



© imagewriter/Shutterstock.com

COLORI COMPLEMENTARI

Questo make-up, se ben eseguito, garantisce copertura perfetta e a lunga durata, è una tecnica veloce e facilmente realizzabile da chiunque, donne e uomini, tutte le volte che se ne ha necessità, e può essere applicato in qualsiasi parte del corpo necessiti un mascheramento.

occhiaie, lividi ed ecchimosi, vene e capillari in evidenza, oltre alle macchie scure, che sono pigmentate. Anche il correttore giallo ha un naturale effetto di schiarimento della pelle ed è perfetto per mimetizzare le occhiaie dei coloriti più scuri e olivastri, senza però dare un effetto "pesante", come farebbe quello beige. C'è anche quello viola, che non è un correttore di imperfezioni, bensì di tono e si usa per illuminare un colorito spento, o quello grigio di chi fuma, ma anche per attenuare una carnagione olivastra tendente al giallo. Serve anche a coprire le macchie gialle e le striature di un'abbronzatura non compatta. Infine, c'è il correttore rosa, che ha il potere di illuminare un volto stanco e affaticato, o semplicemente serve a contrastare il pallore dovuto alle luci artificiali.

È la volta del fondotinta

Dopo aver applicato il colore di contrasto, va sempre applicato un fondotinta specifico per *camouflage*, cioè coprente, a lunga durata, resistente all'acqua e alle radiazioni solari, ma soprattutto ad alta tollerabilità. Ovunque si trovi l'imperfezione, è importante uniformare l'area interessata dalla discromia con la cute circostante e scegliere la *nuance* di fondotinta il più simile possibile all'incarnato. È altresì importante sceglierne la *texture*, cioè la consistenza, in base all'importanza del difetto da coprire: perciò lo sceglieremo in *stick* o compatto, cioè più ricco di pigmenti, nel caso di inestetismi severi. Per correggere inestetismi di entità più lieve, invece, è più indicato quello fluido, più leggero e meno ricco di polveri. Il procedimento è semplice: basta prelevare una piccola quantità di prodotto con un pennello per *make-up*, o una spugnetta, oppure semplicemente con le dita, poi applicarla tamponando la zona da mascherare per fare fondere il prodotto sulla pelle. Ripetere, aggiungendo nuovo prodotto, se le imperfezioni sono ancora visibili, e poi stenderlo accuratamente, sfumando il bordo dell'area, in modo da uniformarla con il resto dell'incarnato, per un effetto finale senza linee di demarcazione.

Per finire, fissare il fondotinta con una cipria dalla consistenza leggera e impalpabile, tamponando delicatamente con un pennello, poi rimuovere l'eventuale eccesso con una velina. Per completare il fissaggio, è bene vaporizzare l'area truccata con una soluzione fissante *spray*, o in alternativa, si può ricorrere a un trucchetto segreto consigliato dai *make-up artist*: passare velocemente un cubetto di ghiaccio sul viso. ■

di Marcella Valverde
con la consulenza del professor Umberto Solimene, presidente della Federazione mondiale delle terme

© goodluz/Shutterstock.com

Il benessere nelle acque

LA MEDICINA TERMALE È UNA DELLE FORME PIÙ ANTICHE DI CURA E ANCORA OGGI, IN UN'ÈRA DI PROFONDE TRASFORMAZIONI NELLE CURE MEDICHE, RAPPRESENTA UNA DELLE PROPOSTE MIGLIORI NON SOLO PER LE TERAPIE RIABILITATIVE, MA ANCHE PER LA CONSERVAZIONE DELLA SALUTE PSICOFISICA E LA PROMOZIONE DI CORRETTI STILI DI VITA

È classificata fra le cosiddette medicine "naturali" o complementari, ovvero quelle che, nonostante non rientrino nella scienza medica convenzionale, spesso affiancano le terapie tradizionali o consentono di sostituire l'uso dei farmaci. Non per questo, però, significa che sia meno efficace, anzi: il ruolo terapeutico delle terme è pienamente riconosciuto a livello scientifico e la prova consiste nel fatto che esistono medici specializzati esclusivamente nell'utilizzo delle acque termali. Fanghi, immersioni, anche in acque salmastre e inalazioni di gas naturali sono solo alcuni dei metodi tra i quali scegliere le cure per le patologie più svariate: broncopneumopatie, malattie cardiovascolari o infezioni varie sono condizioni che possono essere migliorate proprio alle terme. «Ovviamente, queste cure devono essere prescritte e somministrate sotto controllo medico e le stazioni termali devono possedere adeguati requisiti ed essere gestite da personale equiparabile ad altri centri sanitari», afferma il professore Solimene, presidente di Femtec, la Federazione mondiale delle terme.«Questi trattamenti non sono solo utilizzati per curare o prevenire malattie, ma anche per rilassarsi».

Fanno bene tutto l'anno

Non esiste un periodo migliore di altri per sottoporsi a trattamenti termali, visto che ogni stagione dell'anno è adatta allo scopo. Tuttavia, poiché si tratta di cure che devono protrarsi per più giorni, in genere viene scelto quello tra maggio e settembre anche per poter usufruire delle ferie. In questi mesi si può anche godere di condizioni climatiche favorevoli, a vantaggio dei risultati terapeutici. «Tenendo conto delle reazioni biologiche indotte dalle acque minerali, la durata delle terapie, soprattutto per quelle idropiniche, dovrebbe essere almeno di tre settimane o, comunque, mai inferiore a due», consiglia lo specialista.

COSA PUOI CURARE?

La terapia termale è solitamente indicata, in linea generale, per le patologie croniche, cronico-degenerative o recidivanti a carico di vari apparati, in particolare per:

- **malattie otorinolaringoiatriche e delle vie respiratorie**, come bronchite cronica. I pazienti che soffrono di questi problemi, possono effettuare la ventilazione polmonare medicata (ovvero la respirazione di farmaci tramite boccaglio) associata a terapie inalatorie di acque termali e/o inalazioni, aerosol, *humage* o nebulizzazioni;
- **malattie cardiovascolari**, in questo caso si utilizzano di solito bagni e idromassaggi, questi ultimi molto utili per la circolazione sanguigna, mentre per le insufficienze venose si utilizza il camminamento vascolare in due corridoi acquatici dotati di getti idromassaggio riempiti con acqua termale a temperatura differenziata addizionata con ozono;
- **malattie ginecologiche**, in generale queste patologie vengono trattate tramite irrigazioni vaginali di acque minerali. Per la sclerosi si associano anche i bagni;
- **malattie dell'apparato urinario**, specialmente la calcolosi delle vie urinarie e le sue recidive;
- **malattie gastroenteriche**, come la sindrome dell'intestino irritabile con stipsi. Sia per le malattie delle vie urinarie che per quelle dell'apparato gastroenterico si può adottare la cura idropinica, bevendo cioè quantità precise di acqua termale;
- **malattie reumatiche**, quali l'osteoartrosi o i reumatismi extra-articolari. I fanghi sono i trattamenti più indicati nelle forme artrosiche localizzate e in generale nelle malattie delle ossa e delle articolazioni; malattie dermatologiche, soprattutto la psoriasi e la dermatite seborroica ricorrente, ma anche l'eczema e la dermatite atopica. È il bagno termale (balneoterapia) il trattamento più indicato per queste patologie.

Esiste ovviamente anche qualche controindicazione alle cure termali. In generale sono sconsigliate in caso di neoplasie maligne. È bene poi consultarsi con il proprio medico per verificare caso per caso quale terapia è meglio adottare o no.

UNA STORIA MILLENARIA

I primi a scoprire le proprietà terapeutiche di alcuni tipi di acque sono stati i Greci. L'apice, però, venne raggiunto con i Romani, che fecero proprie le caratteristiche dei bagni privati e pubblici della civiltà ellenica. Le terme più grandi, come quelle di Caracalla, erano veri e propri centri ricreativi polifunzionali, che includevano palestre, piscine, parchi, librerie, piccoli teatri e ristoranti.

© fotohunter/Shutterstock.com

Le nuove frontiere delle terme

«Le possibilità offerte dal soggiorno termale vanno ben al di là delle applicazioni strettamente terapeutiche», aggiunge il professor Solimene. « Le terme sono state infatti le prime strutture a recepire appieno la nuova idea di salute che le scienze mediche hanno sviluppato nel corso degli ultimi decenni, ponendo al centro dell'attenzione prima ancora che la malattia da debellare, lo stato di benessere che ogni persona dovrebbe poter raggiungere e mantenere. L'Organizzazione mondiale della sanità definisce infatti oggi la salute come "uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non la semplice assenza di malattia". Le terme sono in grado di rispondere a problemi che interessano un pubblico molto più vasto di quello dei "pazienti" che soffrono di qualche malattia, grazie all'offerta di trattamenti personalizzati che prendono in considerazione una visione complessiva della persona. Alle cure classiche si affianca così oggi una vasta gamma di proposte che spaziano dai massaggi alle terapie alternative, dai trattamenti estetici alle tecniche di rilassamento, in modo da contribuire allo sviluppo delle potenzialità della singola persona, al miglioramento dell'immagine di sé e al raggiungimento della serenità interiore, una serenità a cui contribuiscono anche la tranquillità della località immersa in paesaggi naturali non inquinati e l'attenta accoglienza alberghiera». ■

© Kzenon/Shutterstock.com

di Julie Rambaldi
medico veterinario

© Gladskikh Tatiana/Shutterstock.com

Anche gli amici a quattro zampe soffrono di otite

NEI CANI LE INFIAMMAZIONI DELL'ORECCHIO NON VANNO PRESE SOTTOGAMBA PERCHÉ POSSONO ESSERE LA SPIA DI ALTRE PATOLOGIE E, SE TRASCURATE, DIVENTARE RECIDIVE

Tra le malattie più comuni nel cane c'è l'otite, ovvero l'infiammazione di alcune parti dell'orecchio. Spesso l'otite rappresenta un problema frustrante sia per il proprietario che per l'animale, soprattutto se inizialmente viene preso sotto gamba. L'infiammazione dell'orecchio, infatti, se non controllata in maniera adeguata, può essere complicata da infezioni di batteri o funghi che vivono normalmente nell'orecchio ma che, in condizioni particolari, prendono il sopravvento. Alcune razze sono più colpite rispetto ad altre a causa della conformazione fisica, come il Cocker spaniel con le sue orecchie lunghe e pendule o il barboncino, che presenta abbondante pelo all'interno del condotto uditivo, lo Shar pei, che ha un condotto auricolare particolarmente stretto o il Pastore tedesco, che spesso soffre di iperproduzione di cerume. I disturbi all'orecchio possono poi essere causati da particolari abitudini come i bagni frequenti o, nel caso di cani che vivono in campagna, da erba o spighe che potrebbero infilarsi nell'orecchio. L'otite può anche essere una spia in caso di dermatiti allergiche, dermatite atopica o di ipersensibilità alimentari.

Le otiti sono classificate in esterne, medie e interne, a seconda della parte dell'orecchio interessata dalla patologia e in bilaterali o monolaterali, in base al coinvolgimento di entrambe le orecchie o di una sola. Spesso ai proprietari dei cani capita di vedere il padiglione auricolare del loro amico a quattrozampe arrossato, a volte con qualche graffio causato dal grattarsi. Sempre per il prurito e il dolore l'animale scrolla la testa, striscia l'orecchio su muri o pavimenti. Nei casi più gravi o quando c'è un corpo estraneo nell'orecchio il cane cammina con la testa piegata da un lato. Quando l'orecchio è malato emana un odore sgradevole e a volte produce eccessivo cerume nero o, in caso di infezioni gravi, materiale purulento.

Dal momento che la porzione esterna e media dell'orecchio è deputata a veicolare i suoni, un'otite può provocare anche sordità temporanea, inoltre, essendo l'orecchio interno coinvolto nell'equilibrio, una sua affezione può anche portare alla perdita dello stesso.

COME DETERGERE L'ORECCHIO

1. Chiamare l'animale con entusiasmo e metterlo a proprio agio con un po' di coccole prima di iniziare a manipolargli il padiglione auricolare
2. Instillare il detergente nel canale auricolare
3. Massaggiare delicatamente l'orecchio dal basso verso l'alto per favorire il distacco e la fuoriuscita dei detriti
4. Lasciare che l'animale scuota la testa per rimuovere i detriti anche dalla parte profonda del canale auricolare
5. Se necessario, ripulire il liquido in eccesso con una compressa di garza di cotone.
N.B.: non usare cotton fioc poiché potrebbe danneggiare il timpano, che è una membrana molto delicata
6. Ripetere la procedura solo se l'orecchio è molto sporco
7. Ricordatevi di rendere divertente il momento della pulizia delle orecchie e date al vostro animale un bel premio, facendo sì che viva un'esperienza piacevole da ripetere.

© WilleeCole Photography/Shutterstock.com

In seguito a una diagnosi corretta il veterinario sarà in grado di scegliere la terapia più adatta a curare questa patologia. Per la sua risoluzione è necessario che il proprietario riconosca *in primis* i sintomi e poi li riporti in maniera corretta al veterinario, che saprà trovare le cause predisponenti e primarie di otite e interverrà principalmente su queste. Nei casi di infiammazione più lieve o di otiti senza sovracrescita di batteri o funghi, per esempio, potrà decidere di intervenire solamente con l'utilizzo di detergenti auricolari e l'eliminazione della causa primaria (per esempio in caso di intolleranza alimentare prescriverà una dieta ipoallergenica). I detergenti che si possono utilizzare possono avere proprietà diverse, come per esempio ceruminolitica, lenitiva, riequilibrante, astringente, antisettica e sono spesso formulati con sostanze naturali.

Le caratteristiche del detergente prescritto dipenderanno dal tipo di otite. Se la diagnosi del veterinario conferma la presenza di una infezione batterica o fungina, è necessario intervenire con la somministrazione di gocce da inserire nell'orecchio che contengono contemporaneamente antibiotico, antifungino e un antinfiammatorio (cortisone). È importante, quindi, che il proprietario del cane esegua correttamente il trattamento che il veterinario gli prescrive, un'otite trascurata infatti può degenerare in infezioni molto più gravi o può ricomparire con frequenza, diventando poi sempre più difficile da trattare. Se la terapia viene sospesa troppo presto o non viene somministrata correttamente, si possono selezionare ceppi di batteri resistenti al trattamento o si può predisporre l'animale a recidive. Se una volta seguite tutte le indicazioni del veterinario l'otite non migliora è necessario rivalutare la diagnosi e cercare una terapia antibiotica più efficace in base al microorganismo ritenuto responsabile dell'infezione. In alcuni casi è possibile prevenire le otiti o limitare la frequenza e la gravità delle ricadute, specie nelle razze predisposte. In questi casi il veterinario può suggerire al proprietario una pulizia delle orecchie periodica, abituando il cane sin da piccolo alla manipolazione delle orecchie in modo che viva questo momento come un gioco. Inoltre è importante che il proprietario prenda alcune precauzioni, per esempio asciugare bene le orecchie dopo il bagno, utilizzando detergenti astringenti, togliere il cerume in eccesso con prodotti ceruminolitici e così via. È però importante non esagerare, in quanto se non strettamente necessaria, può essere controproducente. Inoltre il cane, sin da cucciolo, va premiato subito dopo la pulizia in modo che associ l'operazione al premio e non veda l'ora che il proprietario si prenda cura delle sue orecchie. ■

© Serenko Natalia/Shutterstock.com

Il vegetariano che non ti aspetti

DOPO LE ABBUFFATE NATALIZIE E IN VISTA DELLA BELLA STAGIONE, UN MENÙ VEGETARIANO SEMPLICE E VELOCE MA MOLTO EQUILIBRATO, CHE SODDISFERÀ GRANDI E PICCINI, ANCHE I PIÙ GOLOSI

Bicchierini tricolore

Per 6 persone:

- 80 g taralli
- 180 g stracciatella di burrata
- 200 g pomodorini ciliegia
- Sale pepe
- Olio evo
- Un pizzico di zucchero
- Basilico in foglie

1. Accendere il forno a 120° C.
   Tagliare i pomodorini a metà condirli con un pizzico di sale, pepe e zucchero.
2. Cuocere per circa un'ora.
3. Spezzettare grossolanamente i taralli e comporre i bicchierini alternando strati di briciole di taralli, burrata e pomodorini *confit*.
4. Decorare con una fogliolina di basilico.

Taboulè

- 300 g cous cous precotto di grano medio
- 6 limoni
- 1 cipollotto
- 2 mazzetti di prezzemolo
- 1 mazzetto di menta
- 1 kg pomodori ramato
- Sale
- Olio evo

1. Mettere in una terrina il cous cous e aggiungere il succo di limone.
2. Unire i pomodori e il cipollotto tagliati finemente.
3. Aggiungere il prezzemolo e la menta sminuzzati, mescolare bene.
4. In ultimo aggiungere olio e sale quanto basta.
5. Servire fresco.

Involtini di melanzane con caprino e erbe aromatiche

- 2 melanzane grosse
- 200 g caprino
- 1 mazzetto di menta
- 1 mazzetto di erba cipollina
- Sale pepe
- Olio evo

1. Tagliare a fette le melanzane e grigliarle.
2. Sminuzzare le erbe fresche e unire al caprino, aggiungere sale, pepe e olio quanto basta.
3. Spalmare il composto di formaggio su ciascuna fetta e arrotolare.
4. Fermare gli involtini con un filo di erba cipollina a nastro.
5. Servire a temperatura ambiente.

Crostata di frutta fresca

Per la crostata:

- Frutta fresca a piacimento (fragole, mirtilli, lamponi, uva rosata)
- Frolla
- 250 g farina 00
- 150 g burro
- 150 g zucchero
- 1 uovo
- 1 pizzico sale

Per la crema pasticcera:

- 500 ml latte intero
- 4 tuorli
- 120 g zucchero
- 40 g farina
- Vaniglia o buccia di limone

1. In una ciotola versare la farina, il burro ammorbidito, un pizzico di sale e l'uovo intero.
2. Amalgamare e formare una palla.
3. Avvolgere con la pellicola e far riposare in frigo per circa 30 minuti.
4. Stendere la pasta in una tortiera e punzecchiarla con una forchetta.
5. Prendere la carta forno e adagiarla sul guscio di pasta.
6. Riempire il foglio di legumi secchi per creare un peso e cuocere in forno a 180 °C per circa 20/25 minuti.
7. Terminata la cottura fate raffreddare bene il guscio di frolla prima di farcire.
8. In una ciotola sbattere i tuorli con lo zucchero.
9. In un pentolino scaldare il latte insieme alla vaniglia (o la buccia di limone) e allontanare dal fuoco.
10. Versare metà del latte caldo sul composto di uova e zucchero e amalgamare bene per evitare la formazione di grumi.
11. Riportare sul fuoco aggiungendo il latte restante e portare a ebollizione fin quando la crema non si addenserà.
12. Fare raffreddare coperto da pellicola.
13. Montare il dolce assemblando gli ingredienti.

Pelle grassa

La pelle grassa è un problema alquanto diffuso, alla cui origine troviamo l'iperfunzionalità delle ghiandole sebacee, generalmente a causa di alterazioni ormonali, ma non solo. Vediamo quali sono le caratteristiche e i principali fattori scatenanti di questo inestetismo che affligge gli adolescenti, ma anche gli adulti

L'85 per cento degli adolescenti, ma anche molti adulti, sono afflitti dal problema della pelle grassa e impura. Ciò che caratterizza questo tipo di pelle è l'eccessiva produzione di sebo: essa appare infatti oleosa, lucida e ispessita, con punti neri e brufoli causati dai pori ostruiti. **Si parla di "pelle grassa "quando la superficie cutanea assume un aspetto lucido e untuoso al tatto**. Inoltre, chi è afflitto da questo inestetismo, è maggiormente suscettibile a forme acneiche, dermatiti seborroiche, forfora e alopecia androgenetica. Tra i principali fattori scatenanti della pelle grassa troviamo l'iperfunzionalità di minuscole ghiandole localizzate nel derma profondo, le cosiddette ghiandole sebacee. Il loro compito è quello di produrre una sostanza denominata sebo che, associandosi ai lipidi epidermici prodotti dai cheratinociti ed emulsionandosi il sudore, costituisce il film idrolipidico. In condizioni normali, questa sorta di pellicola protegge la pelle tenendo alla larga elementi nocivi come germi e batteri. **Quando, però, per svariati fattori, si verifica un'esagerata produzione di sebo, la pelle diventa grassa**. In base all'entità del fenomeno si parla di pelle oleosa, quando la secrezione è rilevante ma non straordinaria, e di pelle seborroica, quando l'ipersecrezione si fa talmente abbondante da assumere connotazioni patologiche. Un semplice test per smascherare una pelle grassa consiste nel premere, per qualche secondo, una velina da trucco o un tessuto di seta o cotone sul viso. Se dopo averlo tolto dalla cute presenta delle tracce untuose si può effettivamente parlare di pelle grassa. In alcuni casi l'ipersecrezione sebacea può ostruire il lume del follicolo, provocando l'accumulo di sebo, detriti cellulari e batteri al suo interno. L'occlusione dell'ostio follicolare dà origine al cosiddetto comedone, che può presentarsi chiuso (punto bianco) o aperto (punto nero). Quando il sebo non viene riversato all'esterno, la pelle non appare grassa ed untuosa, ma tendenzialmente secca e ruvida al tatto, con presenza dei comedoni. Tale situazione, sostenuta, oltre che dall'eccesso di sebo, anche da un ispessimento dello strato superficiale dell'epidermide, detto dall'ipercheratosi, viene descritta con il termine "pelle asfitica". Ma quali sono, nello specifico, i fattori che spingono le ghiandole sebacee a un'eccessiva produzione di sebo? **L'attività di queste ghiandole è fortemente influenzata da fattori endocrini**. È noto, per esempio, che l'esagerata produzione di sebo è spesso associata a un'iperconcentrazione dell'enzima 5-alfa reduttasi a livello dei follicoli piliferi. Questo enzima, deputato all'aumento del potere androgeno del testosterone e di alcuni suoi derivati/precursori, è chiamato in causa anche nella comparsa dell'acne, dell'irsutismo e della calvizie androgenetica. Sempre a livello ormonale, la pelle grassa è favorita da un eccesso di corticosteroidi surrenali, dal cortisolo, dal progesterone e ostacolata dagli estrogeni. **Può essere inoltre conseguenza dell'abuso di determinati farmaci** come steroidi anabolizzanti, cortisonici o danazolo, di instabilità neuropsichiche e, seppur in minima parte, di un'alimentazione impropria. La secrezione di sebo **è altresì influenzata da fattori genetici, infatti spesso la pelle grassa è un problema comune tra i membri della stessa famiglia**.

La primavera? È color corallo

QUAL È IL GIUSTO EQUILIBRIO TRA CLASSICO E INNOVATIVO? LE PASSERELLE PARLANO CHIARO: NON C'È LIMITE ALLA SPERIMENTAZIONE. L'IMPORTANTE È SFOGGIARE UN TOCCO DI LIVING CORAL, ELETTO COLORE DELL'ANNO 2019 DAL PANTONE INSTITUTE

È sempre più vicino quel momento dell'anno in cui chi non vede l'ora di rinchiudere nell'armadio pesanti cappotti e piumini inizia a fare il conto alla rovescia e chi invece, ormai assestato sulla sobria praticità dei *look* invernali, inizia a guardarsi intorno spaesato. Ed ecco che torna anche lei, la solita, ricorrente domanda: come ci vestiremo questa primavera? La risposta è tanto semplice quanto articolata. I *trend* della prossima stagione infatti sono **all'insegna dei grandi classici, reinterpretati però in chiave inedita e senza limiti alla creatività**.

Questione di punti di vista

Tradizionalmente associato – merito anche di una ricca storia cinematografica che ne ha affermato lo status – al *look* da ufficio per antonomasia, tanto elegante quanto legato a precise proporzioni e colori che lo rendono quasi austero, **il tailleur ha fatto il suo ritorno sulle passerelle in versione rivisitata**. Un trionfo di *pattern* geometrici e colori vivaci, portati rigorosamente aperti, come suggerisce Versace, o dai tagli sbarazzini con tocchi floreali, come le proposte firmate Dolce&Gabbana o impreziositi da pantaloni in *shantug* argentato tagliati appena sopra la caviglia, come nella sfilata Giorgio Armani.

E le fantasie?

Fiori, righe, *pois*, tutti mixati. Sì, perché **questa primavera gli abbinamenti non conoscono limiti**, parola di Etro, Prada e Dries Van Noten. Grande ritorno anche per il *trench*, capospalla perfetto per la mezza stagione e che sta bene a tutte, basta trovare il più adatto a sé. Li abbiamo visti in versione *oversize* dai toni pastello, come i modelli Maison Margiela, dall'animo classico e senza tempo, come nella prima collezione firmata da Riccardo Tisci per Burberry, portati con la cintura ben stretta a evidenziare il punto vita e, perché no, abbinati a estrosi pantaloncini da ciclista. Corti e attillatissimi, come quelli a marchio Fendi o Roberto Cavalli, i *biker pants* hanno già fatto strage di cuori tra le *trendsetter* di tutto il mondo.

IL COLORE FA LA DIFFERENZA

Via libera anche alla sovrapposizione o al *mix* di materiali diversi, purché non manchi mai un tocco di colore. Per chi non vuole sbagliare, la *nuance* su cui puntare è il Pantone 16-1546 TCX, meglio noto come ***Living Coral*, una vitaminica sfumatura di corallo, eletta colore dell'anno 2019 dal Pantone Institute**. Così allegra e calda che fa subito venire voglia d'estate.

Scicli

Tra Barocco e Montalbano

INSIEME AGLI ALTRI PAESI DELLA VAL DI NOTO, SCICLI È PATRIMONIO DELL'UMANITÀ PER LA SUA ARCHITETTURA: SE LA SCEGLIERETE PER UN PONTE DI PRIMAVERA, DI SICURO NON VI DELUDERÀ. MA ANCHE SE NON CI SIETE MAI STATI, PROBABILMENTE L'AVETE GIÀ VISTA...

Secondo lo scrittore siciliano Elio Vittorini, Scicli era addirittura "la più bella di tutte le città del mondo". Situata una ventina di chilometri a sud di Ragusa, tra i Monti Iblei e il mare, patrimonio dell'umanità Unesco dal 2002, Scicli è una monumentale città barocca ed è anche, per così dire, un vero estratto di Sicilia.

La sua storia antichissima ben rappresenta la ricchezza di culture che caratterizza la Regione: è stata greca e cartaginese, romana e bizantina, araba e normanna, aragonese e savoiarda. Dopo il terremoto del 1693, che causò tremila morti e la distruzione di gran parte della città, Scicli rinacque con lo stupefacente aspetto barocco che la caratterizza ancora oggi. Gli edifici di pregio architettonico non si contano: si concentrano soprattutto nella celebre via Mormino Penna e trovano il loro picco in quel capolavoro che è il Palazzo Beneventano. Ma è l'intero paesaggio di Scicli a essere spettacolare, «con case da ogni parte su per i dirupi», come scriveva Vittorini, e intorno una costa che alterna sabbia e falesie, macchia mediterranea e pendii di ulivi, piantagioni di mandorli e carrubi, in una cornice screziata che lascia commossi. Non sorprende, dunque, che un contesto così bello sia diventato un *set* cinematografico.

Montalbano sono

Negli ultimi anni, Scicli ha conosciuto un nuovo tipo di turismo: quello dei fan del commissario Montalbano, protagonista dei romanzi di Camilleri e della amatissima serie Tv che ne è derivata. Nell'inventare il paese immaginario di Vigata, sede del suo commissario Montalbano, Andrea Camilleri pensava più che altro a Porto Empedocle, suo paese d'origine. Ma, quando la fortunatissima serie di romanzi divenne anche una *fiction* televisiva, il luogo prescelto fu la splendida Scicli. Il commissariato? È il palazzo comunale di Scicli.

La sede dell'odiato Questore? Palazzo Iacono. Quasi tutte le riprese esterne di Vigata sono girate nei dintorni: puntata dopo puntata, sono stati coinvolti la celebre via Francesco Mormino Penna, le facciate, i caffè, la farmacia e la chiesa, ma anche la piazza, il convento, l'ospedale e il cimitero. Lo scabro profilo della Fornace Penna, in località Sampieri, domina per esempio la Mannara di Montalbano, zona malfamata che più volte compare nei romanzi. E, *dulcis in fundo*, il luogo più amato: Marinella, *alias* Donnalucata, è una borgata di Scicli.

Primavera barocca

Se vi siete ormai convinti che la cittadina valga una visita, tenete conto che Scicli, suggestiva come un presepe in inverno, è perfetta anche per una minivacanza di primavera: da marzo a maggio, infatti, la zona si mostra al meglio, complice la luce rinnovata e la fioritura della "primavera barocca". In più, ai motivi di visita si aggiungono gli appuntamenti folcloristici. Nel *weekend* a ridosso del 19 marzo, festa liturgica di San Giuseppe, in città c'è la "Cavalcata di San Giuseppe", una messa in scena della fuga in Egitto che ha per protagonisti cavalli meravigliosamente bardati di fiori, soprattutto violaciocche autoctone. Le celebrazioni pasquali, ricche in tutta la Sicilia, culminano qui con processione "del Gioia" (al maschile, come appellativo del Cristo Risorto). Se la natura e l'architettura di Scicli sono esuberanti, infatti, lo stesso si può dire del suo *folklore*: anche le tradizioni sono lussureggianti e barocche. Ne rimase conquistato, pochi anni fa, il cantautore Vinicio Capossela, che nel 2006 dedicò una canzone (L'uomo vivo) proprio alla festa del Gioia. Se siete in cerca di emozioni forti, perciò, segnatevi la data, che quest'anno cade il 21 aprile. L'ultimo sabato di maggio, invece, è la volta dei festeggiamenti per la patrona, la Madonna delle Milizie: e anche in quel caso, tra statue a cavallo e rappresentazioni in costume, potete star certi che non rimarrete delusi. ■

PASQUA CON CHI VUOI

La cittadina di Scicli ha una tradizione pasquale unica al mondo. A descriverla ha provato, con la poesia delle parole e con l'energia della musica, il cantautore Vinicio Capossela, rimasto folgorato, qualche anno fa, dalla festa "del Gioia". «La processione, correndo, non accompagnava il Cristo: lo inseguiva gridando!», ha raccontato l'artista. «Era un rito di passione, fede, paganesimo e gallismo, tutto insieme. Mi ha ricordato certe pagine di Hemingway sui tori di Pamplona». L'emozione di Capossela è sfociata nella travolgente canzone "L'uomo vivo".

Alcuni link per saperne di più

www.comune.scicli.rg.it
www.turismoscicli.it
www.visitvigata.com
www.unesco.it

CARNEVALE IN MONTAGNA

Courmayeur e Lé Beuffons

Il Carnevale più alto d'Italia si chiama, in lingua locale, "Lo Carmetran": sul Monte Bianco, infatti, la settimana di Carnevale (scelta da moltissime famiglia come settimana bianca) è ricca di divertimento. Protagonisti assoluti *Lé Beuffons*, un variopinto esercito di maschere con il compito di annunciare, animare e "tenere a bada" Lo Carmetran. Sfilate sulla neve, zuppe calde e gara di taglio del tronco fanno parte del programma tradizionale, per la gioia dei turisti di ogni nazionalità. ***www.courmayeurmontblanc.it***

Sissi a Madonna di Campiglio

Festeggiamenti imperiali per la località regina delle Dolomiti. La tradizione celebra infatti il "Carnevale Asburgico", che comprende grandi mascherate in piazza, sfilate sugli sci, fiaccolate e perfino un Gran Ballo dell'imperatore, ovviamente in costume. Personaggio principale: la mitica principessa Sissi. ***www.campigliodolomiti.it***

In Val di Susa balla l'orso

Il comprensorio Via Lattea - Sestriere/Sauze d'Oulx/San Sicario/Claviere/Monginevro è il paradiso dello sci della Val di Susa, in Piemonte. Per chi ama il *folklore* locale, l'appuntamento è a Mompantero, dove a Carnevale va in scena il "Ballo dell'orso", una festa senza uguali in tutte le Alpi, che unisce tradizione e leggenda.
www.comune.mompantero.to.it

GRANDI MOSTRE ITALIANE

Van Dyck. Pittore di corte

TORINO Una straordinaria mostra dedicata ad Antoon van Dyck, pittore fiammingo e migliore allievo di Rubens, che rivoluzionò l'arte del ritratto nel XVII secolo. Alle Sale Palatine della Galleria Sabauda fino al 3 marzo. ***www.museireali.beniculturali.it.***

Dal nulla al sogno. Dada e surrealismo

ALBA (CN) Dieci sezioni per indagare altrettanti temi affrontati dalle avanguardie: il caso, il brutto, il sogno, l'inconscio, il rapporto con l'antico, il legame tra arte e ideologia e così via. In mostra, tra gli altri, De Chirico, Dalì, Delvaux, Duchamps, Magritte, Mirò, Picabia, Man Ray, Tanguy. Alla Fondazione Ferrero fino al 25 febbraio. ***www.fondazioneferrero.it***

FutuRuins

VENEZIA L'estetica delle rovine va in scena in questa complessa e affascinante mostra, che raduna 250 opere di ogni tempo: dalle prime mitologie della distruzione fino al "terrorismo iconoclasta" dell'Isis che distrugge Palmira, passando per le macerie delle Twin Towers. A Palazzo Fortuny fino al 24 marzo.
fortuny.visitmuve.it

Antonello da Messina. Dentro la pittura

MILANO Una mostra ricchissima riunisce quasi la metà delle opere esistenti dell'artista siciliano, permettendo di ammirare tutti insieme, per la prima volta, i capolavori del più grande ritrattista del Quattrocento. A Palazzo Reale dal 21 febbraio al 2 giugno. ***www.palazzorealemilano.it***

Fragili tesori dei Principi.

FIRENZE Porcellane, ma anche dipinti, sculture, monili in pietra dura, cere, avori, cristalli, arazzi, arredi e incisioni. Le opere esposte, prodotte dalle manifatture di Doccia e di Vienna, celebrano la magnificenza della porcellana durante il Granducato di Toscana a cavallo tra Sette e Ottocento. A Palazzo Pitti fino al 10 marzo. ***www.uffizi.it***

Giulio Andreotti: immagini di una vita

ROMA Amato o odiato, ammirato o vituperato, è stato uno dei personaggi del Novecento italiano. A cent'anni dalla nascita, una ricca mostra fotografica (gratuita) ripercorre la vita del "divo Giulio". Al Complesso San Salvatore in Lauro fino al 17 febbraio.

Michael Gaffney: Muhammad Alì

NAPOLI Un centinaio d'immagini sulla leggenda della boxe, firmate dal fotografo americano e suo compagno di viaggio Michael Gaffney: si vede il pugile ma anche l'uomo, l'amico, il padre. Al PAN Palazzo delle Arti, dal 22 marzo 16 giugno.
www.comune.napoli.it/pan

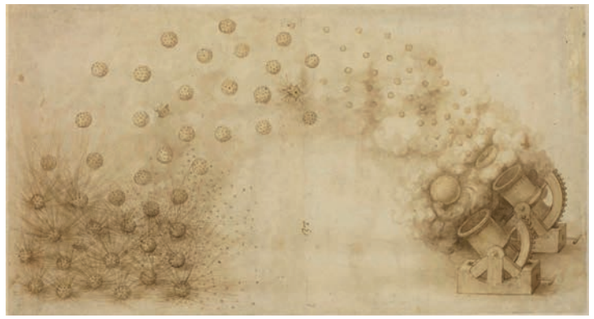
Thomas Struth Nature & Politics

BOLOGNA Un viaggio nel futuro: laboratori di ricerca spaziale, farmaceutica, sale operatorie, siti industriali e tutti gli ambienti dell'innovazione tecnologica, solitamente invisibili al pubblico, fotografati dal tedesco Struth. Al MAST dal 2 febbraio al 22 aprile 2019. ***www.mast.org***

500 ANNI E NON SENTIRLI

Leonardo

Nei cinquecento anni dalla morte, il Genio sarà celebrato ovunque. A Milano, è in corso la prima mostra che chiama a confrontarsi con i segreti del Codice Atlantico, la collezione leonardiana più importante e completa al mondo. Alla Veneranda Biblioteca Ambrosiana fino al 17 marzo.
www.leonardo-ambrosiana.it



Tintoretto

Nei cinquecento anni dalla nascita, Venezia celebra in lungo e in largo Jacopo Tintoretto, uno dei fari indiscussi del Rinascimento. Numerosi itinerari *ad hoc* portano a scoprire i suoi capolavori nelle chiese e nei luoghi del potere veneziani. ***www.visitmuve.it/education***

Cosimo de' Medici

A cinquecento anni dalla nascita, pronte le celebrazioni per Cosimo I de' Medici. Il capostipite della dinastia medicea fu infatti il primo Granduca di Toscana e, quindi, il "padre della Toscana moderna": numerosi gli eventi in programma a Firenze, ma anche in altri luoghi della regione ***www.consiglio.regione.toscana.it***

©Everett - Art/Shutterstock.com

Una linea per pelli disidratate, un valido alleato in caso di pelli miste e impure, una crema contro le infezioni fungine vaginali e un prodotto per le orecchie dei nostri animali.

SONOTIX

SON TUTTO ORECCHIO

Un canale auricolare pulito e con un livello adeguato di umidità e cerume è essenziale per il benessere dell'orecchio del cane e del gatto. La pulizia delle orecchie dei nostri *pet*, se eseguita correttamente, aiuta a mantenere il normale ambiente dell'orecchio ma d'altra parte, esattamente come succede a noi umani, un eccesso di pulizia può creare uno squilibrio sull'azione protettiva del cerume, fino a predisporre all'otite esterna. **Sonotix®** (Vetoquinol Italia) è un detergente auricolare riequilibrante per cani e gatti con una spiccata attività ceruminolitica, in grado di rimuovere rapidamente il cerume, mantenendo le orecchie sane grazie all'azione idratante della glicerina e lenitiva della calendula e neutralizzando eventuali odori grazie al profumo di limone. **Sonotix®** ha un pH neutro, è privo di parabeni ed è disponibile in flacone da 120 ml con due cannule. Vetoquinol Italia s.r.l. *www.myhappypet.it*

EUBOS UREA

UREA PER LE PELLI PROBLEMATICHE

Quando la pelle ha delle esigenze particolari, le cure devono essere maggiori. La linea **Eubos Urea** risponde a quest'esigenza grazie a una serie di prodotti studiati per le pelli secche, disidratate, atopiche ed allergiche; una linea adatta anche in caso di psoriasi e diabete. Questa linea sfrutta le proprietà idratanti dell'urea la quale, nelle diverse formulazioni, non supera mai la concentrazione del 10 per cento. Oltre all'urea, Eubos si avvale anche di altri principi attivi di qualità, per un'idratazione ancora più profonda ed efficace. Contiene infatti lattati e acido lattico per favorire la fisiologica rigenerazione cellulare, glicerina con effetti leviganti, allantoina con azione antinfiammatoria e riepitelizzante, olio di noce di macadamia che rinforza la barriera cutanea e olio di mandorle dolci per migliorare il tono dell'epidermide, lipidi estratti dal girasole per un effetto nutriente, edinulina per prolungare l'effetto idratante.

OLEOCUT AC

OLEOCUT AC

La linea **Oleocut Ac** di Morgan Pharma si propone come valido alleato per il trattamento di pelli miste, impure, seborroiche e a tendenza acneica. Una linea completa caratterizzata dalla presenza del concentrato di acqua termale Salies de Bearn/Pirenei che, grazie ai preziosi principi attivi, ai minerali e agli oligoelementi presenti al suo interno, svolge un'azione idratante, astringente e sebonormalizzante, regolarizzando il ph cutaneo e l'eccesso di sebo e ripristinando la normale biosfera cutanea. La Linea Oleocut AC si compone di tre prodotti specifici per contrastare l'acne: Oleocut Ac -detergente normalizzante, Oleocut Ac - 3 active trattamento localizzato e Oleocut Ac - gel purificante, che agiscono sinergicamente per un'azione igienica e purificante, anche in età adulta.

MICONAL

MICONAL CREMA VAGINALE

La candida è tra le infezioni ginecologiche più diffuse. Nel canale vaginale vivono naturalmente funghi e batteri, ma quando si verifica un periodo di forte stress, un indebolimento delle difese immunitarie o un'alterazione della flora vaginale, magari in seguito a prolungati trattamenti con antibiotici, il fungo *Candida albicans* comincia a riprodursi e a causare disturbi. Per contrastarla è utile la crema vaginale della linea **Miconal** di Morgan Pharma, a base di miconazolo nitrato 2 per cento, appositamente studiata per il trattamento di infezioni fungine a livello vaginale o vulvo-vaginale, in particolare causate da candida. In caso di gravidanza o allattamento, Miconal crema vaginale deve essere usata solo dopo aver consultato il proprio medico o ginecologo.

ARIETE Grazie a Marte nel segno, per l'ariete il 2019 sarà un anno molto fortunato, tra nuovi progetti e vecchie certezze. Inoltre il Sole nel segno ad aprile, permetterà di affrontare qualunque situazione con ottimismo ed energia. Se praticate sport, avrete voglia di superare i vostri limiti e alzare l'asticella, mentre per quanto riguarda l'alimentazione potreste avere bisogno di assumere alimenti o integratori o in grado di proteggere pelle, ossa, e denti.

TORO Il 2019 sarà un anno di ripresa per gli amici del Toro, soprattutto per quanto concerne salute e benessere. Chi lo scorso anno ha dovuto affrontare qualche difficoltà vedrà finalmente dei miglioramenti, anche se il transito di Marte causerà inquetudine e agitazione soprattutto nel mese di marzo, un periodo perfetto per liberarvi dalle cattive abitudini; qualunque esse siano, troverete la forza di volontà per lasciarvele alle spalle.

GEMELLI A febbraio inizia inizio una fase più positiva rispetto alla fine del 2018 e a gennaio 2019, anche se qualcosa desta ancora preoccupazione e sono possibili malesseri passeggeri. Gli amici dei Gemelli devono fare particolarmente attenzione all'alimentazione: *social* come siete, se per mancanza di tempo e abbondanza di impegni finite spesso per mangiare *junkfood*, dovrete fare attenzione, perché potreste ritrovarvi con i valori di colesterolo e trigliceridi alle stelle.

CANCRO Saturno in opposizione nei primi mesi dell'anno darà un po' di problemi fisici. In realtà però questo pianeta non è così negativo come lo dipingono: favorisce infatti l'eliminazione del superfluo, sia in senso metaforico che pratico. Non c'è periodo migliore per perdere i chiletti accumulati durante le feste: un po' di sport, più attenzione all'alimentazione e qualche trattamento ad *hoc* e gli amici del Cancro arriveranno all'estate in forma, con buona pace di Saturno!

LEONE Il Leone è tra i segni più forti del 2019 e il successo in tutti gli ambiti non tarderà ad arrivare. Gran recupero psicofisico in vista dell'estate, che sarà positiva a patto che gli amici del Leone si dedichino al proprio benessere psicofisico con la costanza e la tenacia che solitamente li contraddistinguono. I transiti in atto offriranno la possibilità di trovare un buon equilibrio e di conquistare il benessere interiore che da tempo inseguite.

VERGINE la Vergine sarà particolarmente sotto pressione nei primi mesi dell'anno a causa di alcuni pianeti molto ostinati. In particolare, dovrà cercare di essere meno cervellotica del solito e non rimuginare continuamente sui suoi problemi, veri o presunti, perché ciò potrebbe essere causa di *stress*. *Relax*, meditazione e sport dolci come *yoga*, *pilates* o camminate nella natura, aiuteranno a svuotare la mente e recuperare la tranquillità.

BILANCIA La novità più piacevole di questo 2019 sarà il vostro atteggiamento interiore, più fiducioso e ottimista rispetto all'anno passato. Saturno in Capricorno vi suggerisce di prestare attenzione a ossa, denti, pelle e di evitare tutto quanto possa contribuire alla formazione di calcoli e di non trascurare piccoli fastidi reumatici. Verso l'estate sarà necessario potare qualche ramo vecchio ed eliminare dalle vostre vite tutto ciò che è superfluo.

SCORPIONE Gli amici dello scorpione in primavera dovranno essere particolarmente cauti perché nel loro cielo potrebbero crearsi delle opposizioni a causa delle quali è meglio evitare distrazioni. Proprio per questo le stelle vi suggeriscono di curare la qualità del sonno e, anche se solitamente avete dei buoni livelli di energia, di non tirare troppo la corda, per non stressarvi più del dovuto.

SAGITTARIO Questo dinamico e interessante 2019, sotto il Segno di Giove in Sagittario, potrebbe rivelarsi un anno di grandi trasformazioni per i nati sotto il segno del Saggittario, soprattutto se sapranno mettersi in gioco e uscire dagli schemi prefissati. Molto positive la salute, la forma fisica e quella mentale, con tanto ottimismo e serenità. L'estate sarà il periodo migliore per riposarsi e recuperare le forze.

CAPRICORNO Il 2019 sarà un anno tutto sommato positivo per gli amici del Capricorno, che nonostante qualche avversità, sono sempre forti e pronti ad aiutare gli altri. Nel corso dell'anno, potrebbero avvertire la tendenza a chiudersi in loro stessi e non essere in vena di uscire e vedere gente. Dovranno quindi assecondare i propri bisogni più profondi allentare un po' la corda: farà bene alla salute e permetterà di ricaricare le batterie per ripartire con maggiore slancio.

ACQUARIO Le emozioni non mancheranno nel 2019, soprattutto verso il finire della primavera, ma Sole e Mercurio torneranno favorevoli dopo il 21 di maggio, portando buon umore, benessere interiore, vitalità ed energia. Fate solo attenzione a non essere troppo impulsivi, ai piccoli incidenti e alle distrazioni, cercate di concentrarvi e pensare a ciò che state facendo.
Il 2019 è anche un anno importante per la realizzazione dei vostri desideri più profondi.

PESCI Marte dissonante darà qualche problema nel mese di aprile, ma nel 2018 i Pesci hanno gettato le basi per nuovi progetti e con la complicità di Saturno riusciranno a vincere anche le sfide impossibili. Particolarmente positivo il quadro della salute, anche se potrebbero verificarsi problemi allo stomaco dovuti allo *stress* o a un'alimentazione non corretta. Un consiglio: dedicate maggiori attenzione alla cura pelle, magari regalandovi un trattamento *anti age* e praticate sport e meditazione.

Forfora

La forfora è una fastidiosa patologia che affligge il cuoio capelluto di circa il 50 per cento della popolazione adulta. Le cause possono essere tante e di varia natura, ma si può facilmente sconfiggere con l'utilizzo di prodotti per la detersione non aggressivi, con azione antiforfora e antimicotica

La forfora è una patologia del cuoio capelluto che può manifestarsi con scaglie bianche o giallastre dovute a un'eccessiva desquamazione. Può essere causata da un'eccessiva produzione di sebo che provoca una sensazione di prurito e la presenza di rossori; nello stesso modo **può presentarsi sia con capelli secchi sia con capelli grassi**. Ne soffre circa il 4 per cento della popolazione e, anche se non è legata a complicazioni di salute degne di nota e non è contagiosa, essa può causare disagio e creare imbarazzo. Le cause più probabili della formazione della forfora possono essere molto varie e sono le seguenti:

- assente o scarsa igiene dei capelli
- lavaggio dei capelli aggressivo
- secchezza della pelle
- utilizzo di prodotti per capelli non adatti
- presenza di dermatite seborroica
- alimentazione sregolata e particolarmente grassa, con carenze vitaminiche
- stress
- psoriasi
- eczema
- dermatite da contatto
- *malassezia furfur,* lievito presente nel cuoio capelluto di gran parte degli adulti.

Nel caso in cui si manifesti con il distacco di piccole squame farinose e secche dall'aspetto biancastro si parla di forfora secca, nel caso invece in cui l'aspetto delle squame sia giallastro, untuoso e di maggiori dimensioni ci si trova di fronte al caso di forfora grassa, fino ad avere delle vere e proprie croste, dette anche placche, adese al cuoio capelluto e di difficile asportazione se non mediante **l'utilizzo di agenti esfolianti ad attività cheratolitica**, come per esempio l' acido salicilico. È un disturbo che tende a cronicizzare, ma si può imparare a gestirne le fasi acute utilizzando trattamenti che si basano prevalentemente su due aspetti: **l'eliminazione della forfora e la riduzione dell'infiammazione**.

Ottenere risultati definitivi contro questa patologia è possibile con l'utilizzo di prodotti specifici, non aggressivi con il cuoio capelluto e che possano agire a 360 gradi sulle problematiche che potrebbero esserne alla base. Contro il problema della forfora, sia secca o grassa, risultano molto efficaci gli shampoo specifici che, se utilizzati con la dovuta regolarità, estinguono il problema alla radice e con esso ogni prurito o arrossamento, riportando la cute a un livello di salute e traspirazione ottimale.