

Info Salute

OTTOBRE - NOVEMBRE 2019 | N° 50

Benessere: I benefici della meditazione

Scheda: Mio figlio è iperattivo!



Farmacia San Salvatore
Via Geretta 2 - 6900 Lugano
Tel. 091 994 11 58 - Fax 091 994 99 25

Il vaccino antinfluenzale in farmacia – sicuro e senza complicanze!

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'influenza stagionale provoca ogni anno oltre 500.000 decessi. In Svizzera, per via dell'influenza, si contano ogni anno tra le 111.000 e le 331.000 visite mediche, diverse migliaia di ricoveri ospedalieri e centinaia di morti tra gli ultrasessantacinquenni (90% dei casi).

Con l'influenza, inoltre, possono insorgere complicanze infettive secondarie virali o batteriche: otite, polmonite o miocardite (infiammazione del muscolo cardiaco).

Esiste, tuttavia, un modo efficace per proteggersi: la vaccinazione. Raccomandato dall'Ufficio federale della sanità pubblica per i soggetti a rischio, il vaccino è consigliato anche a coloro che vivono a stretto contatto con loro. Il rischio è particolarmente elevato nelle donne in gravidanza, nei neonati pretermine fino ai due anni di età, negli anziani, nei malati cronici, nonché nei pazienti ricoverati nei SOMED (Istituti medico-sociali) e nelle strutture per malati cronici. Con il vaccino non proteggerete solo voi stessi ma anche chi vi sta vicino.

Oggi, in tutto il Paese, con l'eccezione dei Cantoni Argovia, Appenzello e Glarone, i farmacisti possono vaccinare gli adulti sani e l'autorizzazione alla somministrazione è concessa loro dai Cantoni stessi. Nel Canton Ticino, il vaccino deve essere prescritto da un medico. Le donne in gravidanza e i pazienti sottoposti a trattamenti farmacologici di lunga durata devono essere vaccinati dal medico di famiglia.

Oggi, gli adulti sani possono essere vaccinati dai farmacisti appositamente formati – senza alcun rischio e senza appuntamento. Il vostro farmacista vi sta aspettando!

Laurent Vianin



DAL VOSTRO FARMACISTA

05

Vaccinazione antinfluenzale:
un comportamento responsabile

PREVENZIONE

08

Lo screening
del tumore del colon

10

Tutto quello che c'è da sapere
sulla colonscopia

BENESSERE

12

Meditazione *mindfulness*
per alleviare la malattia

15

Dieci motivi per trovare il tempo
di meditare

SCHEDA

18

Tre criteri per riconoscere
un bambino iperattivo

20

Iperattività e ADHD:
il ruolo rilassante del sonno

MEDICINA

22

Come contrastare l'insonnia
quando l'età avanza?

RICETTE DI STAGIONE

24

Minestra di zucca, carota,
cocco, coriandolo

25

Parmentier di anatra
alle castagne

I generici Mepha



www.mepha.ch

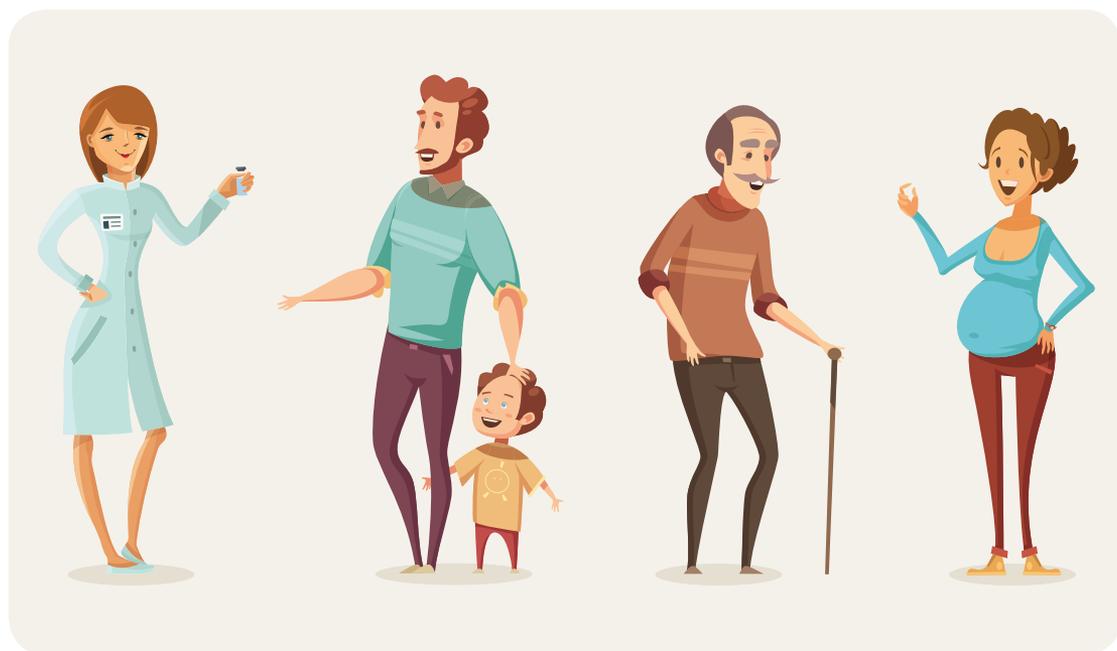
Richiedete i generici Mepha

Quelli con l'arcobaleno

mepha 

Vaccinazione antinfluenzale: un comportamento responsabile

Nel caso dell'influenza, non è la malattia di per sé a rappresentare un problema, bensì le complicanze che possono insorgere nei giovanissimi e negli anziani, o nei soggetti a rischio (donne in gravidanza o persone affette da patologie debilitanti). Per queste popolazioni, l'influenza può trasformarsi in polmonite o provocare disturbi neurologici. In tutti questi casi, occorre essere vigili.



CHI DEVE VACCINARSI?

L'influenza è un'infezione senza dubbio debilitante ma lieve negli individui sani. Il vaccino è raccomandato per i soggetti a rischio di complicanze e per le persone che vivono a stretto contatto con loro.

Oggi, in Svizzera, la vaccinazione è raccomandata ai soggetti con patolo-

gie o debilitati e alle donne in stato di gravidanza (in questo caso il vaccino riduce il rischio di complicanze per la mamma durante il secondo e il terzo trimestre e genera anticorpi che sono trasmessi al bambino e lo proteggono durante i primi mesi di vita). È raccomandata anche per le persone anziane, poiché spesso, con l'età, si abbassano le difese immunitarie e aumentano i rischi di complicanze.

La vaccinazione delle donne in gravidanza genera anticorpi che sono trasmessi al bambino

Dovrebbero, infine, vaccinarsi tutti coloro che sono a contatto con bambini di età inferiore ai sei mesi per evitare il contagio (in questa fascia d'età, i bambini sono soggetti a rischio ma non possono essere vaccinati).

— dal vostro farmacista —



IN CHE PERIODO È POSSIBILE VACCINARSI?

L'attivazione dell'immunità richiede almeno quindici giorni e, dato che i casi d'influenza si intensificano nel mese di dicembre, il periodo più idoneo per vaccinarsi è tra metà ottobre e metà novembre o al più tardi alla fine di novembre.

QUALI SONO GLI EFFETTI COLLATERALI?

Gli effetti collaterali non sono correlati al vaccino stesso ma alle reazioni che innesca. Possono verificarsi,

anche se molto raramente, reazioni allergiche (come con tutti i farmaci) e, generalmente nei due giorni successivi alla vaccinazione, reazioni infiammatorie con dolore localizzato nell'area dell'iniezione.

Il periodo più idoneo per vaccinarsi è tra metà ottobre e metà novembre

Più raramente, la zona interessata dall'infiammazione può diventare rossa, calda o gonfia. Infine, in alcuni soggetti, la reazione locale può essere associata a emicrania o ad affaticamento. Il tutto scompare nel giro di due o tre giorni.

Fonte: www.sevaccinercontrelagrippe.ch / Illustrazione: Freepik, Macrovector

Bisolvon® Phyto Complete, la soluzione completa contro la tosse



- **Protegge** la mucosa irritata
- **Rimuove** il muco
- **Allevia** la tosse

100% naturale, senza aromi artificiali,
senza conservanti, senza coloranti,
senza alcol, senza glutine

È un dispositivo medico. Leggere il foglietto illustrativo.



PharmOnline

La mia farmacia indipendente online

VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE

L'influenza stagionale è causata dai virus dell'influenza che si trasmettono attraverso le goccioline di saliva e di muco o per contatto diretto. La vaccinazione annuale antinfluenzale è raccomandata per i soggetti ad alto rischio di complicanze (infezioni) e per le persone che sono regolarmente a contatto con gruppi a rischio all'interno della famiglia o nell'ambito della vita privata o dell'attività lavorativa.

**Trovate altri consigli, prestazioni e servizi
su pharmonline.ch**

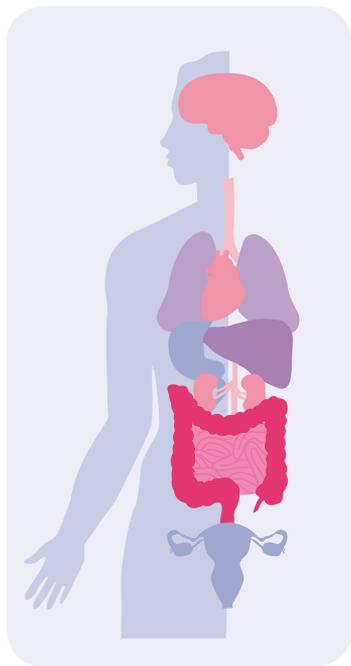


Scaricate subito la App
PharmOnline



Lo screening del tumore del colon

Nella primavera del 2016, circa 800 farmacie hanno aderito all'importante campagna di screening del tumore del colon organizzata da pharmaSuisse. Una campagna che è servita come punto di partenza per lo sviluppo di questo servizio offerto dalle farmacie d'officina.



TUMORE DEL COLON

Ogni anno in Svizzera si contano circa 4.300 nuovi casi di tumore del colon, che rappresentano poco meno dell'11% di tutte le forme tumorali. Quello del colon è il terzo tumore più diffuso nel nostro Paese, subito seguito dal tumore ai polmoni. Il rischio aumenta bruscamente con l'età: il 37% dei pazienti colpiti ha tra i cinquanta e i sessantanove anni al

momento della diagnosi, il 55% ha più di settant'anni.

La funzione del colon, o intestino crasso, è quella di accumulare i residui di cibo e favorirne l'espulsione attraverso l'ano. Le feci si depositano nell'ultima parte del colon, il retto, fino all'evacuazione. Il tumore del colon si sviluppa con maggior frequenza in questa parte terminale, motivo per cui si parla di "carcinoma del colon-retto". Si noti che il carcinoma del colon-retto è anche comunemente chiamato "tumore dell'intestino", poiché gli altri segmenti dell'intestino (intestino tenue, ano) sono raramente interessati da forme tumorali.

I FATTORI DI RISCHIO

Alcuni fattori aumentano il rischio di contrarre un tumore del colon, in particolare:

- alcune patologie intestinali ereditarie, come il tumore ereditario del colon
- alcune patologie dell'intestino (polipi intestinali) nei familiari stretti: padre, madre, fratello, sorella
- precedenti di polipi intestinali
- malattie infiammatorie croniche intestinali, come la colite ulcerosa o il morbo di Crohn.

PREVENZIONE E SCREENING

Uno stile di vita sano aiuta a ridurre il rischio di tumore del colon. La Lega contro il cancro, il cui scopo è limitare l'incidenza della malattia e ridurre la mortalità, si basa sulle disposizioni del Codice europeo contro il cancro e, in termini generici, raccomanda di mettere in pratica le seguenti norme di comportamento:

- adottare una dieta sana e ridurre il consumo di alcol
- non fumare
- praticare attività fisica
- evitare condizioni ambientali malsane
- prevenire le malattie infettive
- evitare l'esposizione al sole (principalmente per il tumore della pelle)

I metodi di screening sono due, la ricerca del sangue occulto nelle feci e la colonscopia, entrambe di enorme importanza in quanto, grazie ad una diagnosi precoce, le prospettive di guarigione sono generalmente buone.

DISTURBI E SINTOMI

Il tumore del colon è asintomatico per periodi anche piuttosto lunghi.

I seguenti disturbi possono rappresentare dei segnali premonitori:

- alterazioni improvvise del transito intestinale, come diarrea e/o stitichezza o alternanza di entrambe
- falso stimolo alla evacuazione
- perdita di peso immotivata
- presenza di sangue nelle feci, le quali possono diventare rossastre o nere
- sanguinamento dal retto
- presenza di muco nelle feci
- dolore addominale di recente insorgenza e persistente, gonfiore addominale, perdita di appetito e di energia.

DIAGNOSI E TRATTAMENTO

Per pervenire a una diagnosi, il medico deve eseguire una colonscopia, introducendo nell'ano un tubo flessibile (endoscopio) dotato di una fotocamera, per visualizzare l'interno dell'intestino. Al contempo, possono essere prelevati campioni di tessuto mediante appositi strumenti. L'analisi di questi campioni conferma o esclude la presenza del tumore.

Il tumore del colon prevede sempre una pianificazione terapeutica per-

sonalizzata e adattata a ogni caso specifico in base a fattori quali la posizione, le dimensioni, il tipo di tumore e lo stadio della malattia.

I principali trattamenti del tumore del colon sono:

- la chirurgia (intervento)
- i trattamenti farmacologici: chemioterapia, immunoterapia
- la radioterapia.

Fonte: www.liguecancer.ch / Illustrazione: Freepik



Feci dure?

DulcoSoft dà sollievo e favorisce l'evacuazione in modo naturale, per un ritorno alla normalità del transito intestinale.

È un dispositivo medico. Leggere il foglietto illustrativo.

Tutto quello che c'è da sapere sulla colonscopia

La colonscopia rappresenta attualmente uno dei test più efficaci per esplorare il colon e il retto e diagnosticare gran parte delle patologie coloretali.

Di seguito, troverete alcune informazioni su questa indagine di routine che può esservi prescritta dal vostro medico.

COS'È UNA COLONSCOPIA?

L'esame è eseguito con un colonscopio, una lunga sonda flessibile collegata a una fonte di luce e dotata di microcamera. Inserito nel colon, il dispositivo permette al gastroenterologo di visualizzare su uno schermo le pareti interne dell'intestino crasso e di identificarne possibili anomalie.

PER QUALE MOTIVO DOVREI SOTTOPORMI A UNA COLONSCOPIA?

In presenza di dolori addominali, diarrea cronica, sanguinamento nelle feci o in caso di sospetto tumore del colon, la colonscopia è un test a elevata accuratezza diagnostica in grado di rilevare tumori benigni (polipi) o maligni (cancerosi) e prelevare campioni per biopsie. L'indagine consente di identificare processi infiammatori dovuti a colite ulcerosa o ad altra anomalia intestinale, quale il morbo di Crohn. Rileva, inoltre, la presenza di diverticoli, quelle piccole ernie che si formano sulla parete del colon.



Eventuali polipi presenti nel colon possono essere rimossi durante l'esame

Infine, è raccomandata a tutti i soggetti i cui genitori hanno sofferto di tumore del colon o di polipi.

La colonscopia, un importante strumento diagnostico, è anche l'unica tecnica di esplorazione del colon che consente un intervento terapeutico: eventuali polipi nel colon, infatti, possono essere rimossi durante l'esame.

COSA PREVEDE LA PREPARAZIONE?

Nei tre giorni che precedono l'esame, è necessario seguire una dieta priva di fibre e, quindi, escludere verdure, insalate, cereali integrali, ecc. Il giorno prima e la mattina del test, si deve bere una potente soluzione lassativa per una perfetta pulizia del colon. Infine, bisogna presentarsi all'esame a digiuno.

LA COLONSCOPIA PREVEDE UN'INIEZIONE?

Solitamente, il medico suggerisce la somministrazione di un sedativo per affrontare l'esame con tranquillità.

COSA ACCADE DURANTE LA COLONSCOPIA?

Vi sarà chiesto di stendervi sul lettino, sul lato sinistro. Il gastroenterologo introdurrà, quindi, il colonscopio per via anale e lo farà avanzare molto lentamente lungo tutta la lunghezza del colon (circa un metro).

QUANTO DURA?

Occorrerà trascorrere circa due ore in ospedale. In media, l'esame di per sé dura tra i 20 e i 30 minuti. Se fosse necessario rimuovere i polipi, l'esame potrebbe durare di più (circa 45 minuti).

LA COLONSCOPIA È DOLOROSA?

L'avanzamento della sonda nel colon è praticamente indolore. A volte, si può avvertire qualche fastidio a causa dell'insufflazione di aria nell'intestino che il medico deve eseguire per distenderlo. Tuttavia, grazie all'effetto del sedativo, solitamente non si avverte nulla. Secondo i sondaggi di soddisfazione del paziente, la fase più fastidiosa è quella che precede l'esame, quando si devono bere due o tre litri di una soluzione lassativa dal gusto sgradevole.

È PERICOLOSA PER LA SALUTE?

Come ogni procedura invasiva, la colonscopia può essere accompagnata da alcune complicanze: possibile perforazione del colon (che si verifica principalmente quando si rimuovono polipi di grandi dimensioni) o, con minore frequenza, sempre nella stessa situazione, possibili emorragie. Occorre precisare che si tratta di complicanze piuttosto rare che si verificano solo in un esame su 1.000.

Fonte: www.planetesante.ch / Illustrazione: Freepik

Bioflorin® – Il pioniere dei probiotici di Lugano. Rigenera la flora intestinale e la riequilibra.



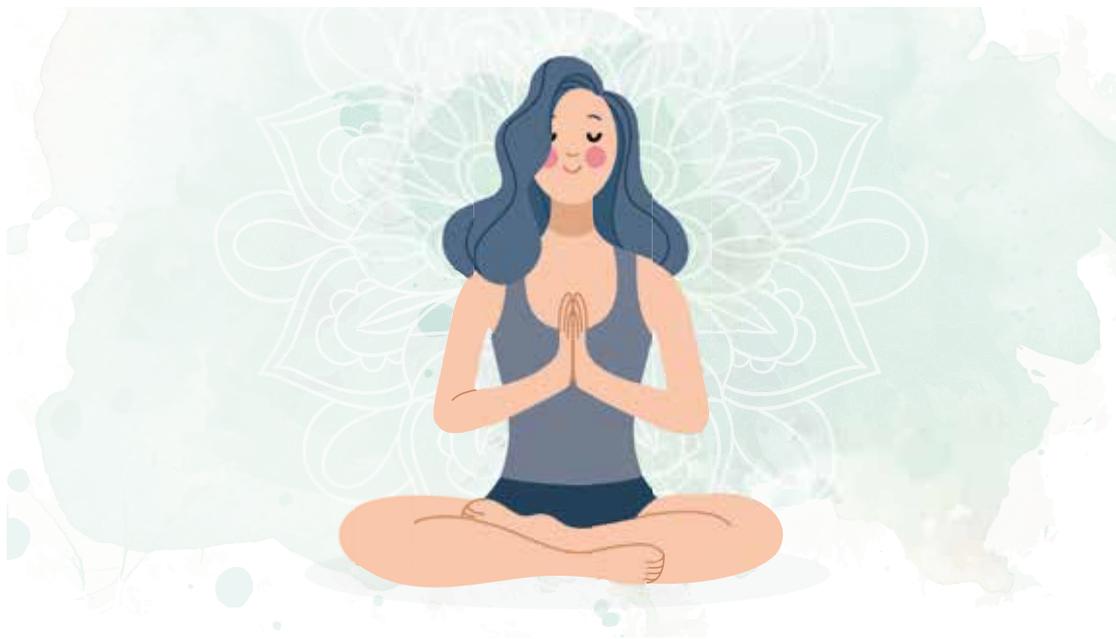
- Agisce contro la diarrea
- Rigenera la flora intestinale alterata
- Protegge l'intestino durante l'assunzione di antibiotici
- Inibisce batteri nocivi per l'intestino

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



Meditazione *mindfulness* per alleviare la malattia

Focalizzarsi sul “qui e ora” senza esprimere giudizi è il principio della tecnica di meditazione *mindfulness*, finalizzata alla consapevolezza di se stessi e della realtà. Una pratica che aiuta molti pazienti a convivere con la malattia, sia sul piano fisico sia su quello psicologico.



Scrivendo il celebre *Carpe diem*, il poeta Orazio probabilmente non si rese conto che stava già gettando le basi della meditazione *mindfulness*. Questa pratica, fondata dal biologo molecolare Jon Kabat-Zinn nel 1959, si ispira alla meditazione buddista e allo yoga ma al contempo segna una rottura, dal momento che è completamente laica e mira ad aiutare i pazienti attraverso programmi specifici.

La meditazione *mindfulness* significa concentrare la propria attenzione sul momento presente senza giudicare; è l'opposto del "pilota automatico", il fenomeno che mettiamo continuamente in atto ogni volta che lasciamo inconsapevolmente vagabondare la nostra attenzione da un pensiero all'altro. Meditando, possiamo compensare la frenesia della vita quotidiana e acquisire quella libertà interiore che ci consente di prendere le

dovute distanze dalle nostre reazioni ed emozioni.

MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA DEL PAZIENTE

Numerosi ospedali universitari propongono la meditazione *mindfulness* ai loro pazienti. Questa pratica non ha la pretesa di guarire ma accompagna chi soffre di patologie come il cancro o le malattie croniche ed è

CARPE DIEM



utile per ridurre lo stress, l'ansia o i sintomi depressivi legati alla malattia. Nel campo dei disturbi psichici, è spesso consigliata in quanto permette a chi la pratica di mettersi nella posizione di testimone dei propri pensieri e delle proprie emozioni e reazioni. Numerosi studi evidenziano casi di miglioramento delle condizioni di salute mentale nei partecipanti ai vari programmi di "piena consapevolezza". Inoltre, è efficace nei casi di dipendenze, disturbi alimentari, insonnia e disturbi *borderline* di personalità. A ogni patologia, fisica o mentale, corrisponde uno specifico programma di "piena consapevolezza".

EVITARE LE RICADUTE NELLA DEPRESSIONE

Tra questi programmi, la MBCT (*Mindfulness-based cognitive therapy* - Terapia cognitiva basata sulla consapevolezza), ha dimostrato di essere particolarmente efficace contro le ricadute depressive. Dopo due o tre ricadute, la depressione può innescarsi anche in assenza di forte stress e per scatenarla basta un leggero e transitorio calo dell'umore. In genere, le persone cercano di capire l'origine di questo stato per

risolvere il problema. Questi tentativi portano, invece, a ruminazioni depressive che accelerano e facilitano la ricomparsa della depressione. Per uscire da questo circolo vizioso, la meditazione *mindfulness* aiuta i partecipanti a riconoscere le ruminazioni e a osservarle con curiosità ma con distacco, senza reagire, nell'attesa che si allontanino. Diversi studi indipendenti hanno dimostrato l'efficacia di questa pratica: si stima che il rischio di ricaduta diminuisca del 50%, con un'efficacia pari a quella dei farmaci antidepressivi.

Senza essere un rimedio miracoloso, la meditazione *mindfulness* permette di convivere meglio con la propria malattia. La ricerca dimostra, inoltre, che questa pratica ha un impatto sul funzionamento e sulle dimensioni del cervello! Pur se ancora agli albori, gli studi neuroscientifici potrebbero, quindi, incoraggiare il generale entusiasmo per questo tipo di meditazione.

PRATICA: ISTRUZIONI PER L'USO

La meditazione *mindfulness* si impara e come ogni apprendimento richiede tempo e allenamento. Alle

persone che soffrono di un problema clinico e che desiderano migliorare la gestione della sofferenza attraverso la meditazione, consigliamo vivamente di seguire un programma supervisionato da un istruttore. L'associazione svizzera MBSR (mbsr-verband.ch) e l'Associazione per lo Sviluppo della Mindfulness (association-mindfulness.org) pubblicano sui rispettivi siti un elenco degli istruttori riconosciuti. Generalmente, un programma di otto settimane ha un costo di circa 600 CHF.

Preferite, invece, avvicinarvi da soli alla meditazione? Scegliete un posto tranquillo, sedetevi in una posizione comoda e verticale. Respirate normalmente e concentratevi sulla respirazione senza alterarla. Osservate le sensazioni che accompagnano il vostro respiro. La vostra attenzione si dirigerà verso un pensiero o una sensazione indipendente dal respiro. È normale. Siate consapevoli di questa distrazione senza sentirvi in colpa e senza cercare di interpretarla. Riportate l'attenzione sul respiro. Iniziate praticando questo esercizio 10 minuti al giorno, quindi aumentate a 15 minuti, poi a 20. Osservate l'esperienza e non abbiate fretta.

Louis
Widmer
SWISS+DERMATOLOGICA



Cura per la notte efficace per la pelle sensibile

NUTRE, RIGENERA E RILASSA LA PELLE

I principi attivi altamente dosati sviluppano il loro effetto ricostituente e rigenerante negli strati profondi dell'epidermide. Il risultato è una pelle fresca, rigenerata, morbida e ben nutrita. Disponibile anche senza profumo.

MADE IN SWITZERLAND 

REGALO

Con ogni cura per la notte,
la corrispondente cura
per il giorno (10 ml)



Dieci motivi per trovare il tempo di meditare

Oggigiorno, il nostro stile di vita ci porta a sperimentare livelli di stress e di ansia che hanno un enorme impatto sulla nostra salute. È importante trovare il tempo di riconquistare, almeno di tanto in tanto, la calma e la serenità necessarie per il nostro benessere fisico e mentale.



Le ricerche condotte negli ultimi quarant'anni hanno dimostrato che i benefici psicologici e fisiologici della meditazione sono misurabili.

DIECI BUONI MOTIVI PER DEDICARSI ALLA MEDITAZIONE

1. Per evitare la depressione

Secondo uno studio pubblicato nel 2015, la meditazione *mindfulness* è un'alternativa efficace agli antidepressivi contro le ricadute della depressione.

Inoltre, uno studio condotto su 91 donne colpite da fibromialgia, pubblicato nel 2007, ha registrato una significativa diminuzione dei sintomi depressivi nelle pazienti che avevano partecipato a 8 sessioni di 2 ore e mezza di meditazione.

2. Per imparare a fermarsi

Oggigiorno, non troviamo mai il tempo di fermarci e, anche durante le pause, continuiamo a fare qualcosa, come usare lo smartphone, guardare una serie TV o fumare una sigaretta.

La meditazione permette di essere più consapevoli di noi stessi e del mondo che ci circonda, di essere "qui e ora". Praticare la meditazione *mindfulness* significa fermarsi per un attimo e immergersi nel presente.

3. Per essere felici

La meditazione aumenta il volume di materia grigia nel precuneo, la regione del cervello che è più grande nelle persone che tendono a provare in modo intenso le emozioni positive e percepiscono il significato reale della vita.

4. Per ridurre lo stress

Uno dei benefici più noti della meditazione è l'effetto che ha sullo stress.

Nel 2008, uno studio ha dimostrato che la meditazione *mindfulness* ha efficacemente ridotto lo stress e l'ansia sia nelle persone sane sia nei soggetti affetti da malattie croniche.

5. Per dormire meglio

Attraverso le tecniche di meditazione *mindfulness*, alcuni soggetti riescono a migliorare la qualità del sonno. Grazie al suo effetto rilassante, questo tipo di meditazione si rivela una soluzione efficace contro l'insonnia causata da stress e ansia.

6. Per combattere l'emicrania

La meditazione potrebbe alleviare l'emicrania. Uno studio ha sottoposto un panel di 19 malati cronici di emicrania al metodo MBSR (*Mindfulness-based stress reduction*) per 8 settimane. Risultato? La frequenza delle emicranie si è ridotta nei pazienti che avevano seguito il metodo del rilassamento della piena consapevolezza.

7. Per controllare le proprie emozioni

Il professore di psicologia Paul Ekman (Università della California) ha condotto un interessante esperimento sul "sobbalzo", scoprendo che più una persona è incline alle emozioni negative, più tende a sussultare.

Il professor Ekman ha applicato al monaco buddista Matthieu Ricard dei sensori e degli elettrodi e gli ha fatto sentire un rumore assordante, equivalente all'esplosione di un grosso petardo in prossimità dell'orecchio, chiedendogli di reprimere il sobbalzo. Il monaco è rimasto immobile e ha affermato di aver sentito solo un piccolo rumore.

Praticando quotidianamente la meditazione, che porta a una grande serenità, si possono controllare tutte le emozioni.

8. Per ridurre la pressione arteriosa

Quando si raggiunge uno stato di rilassamento attraverso la meditazione, si verifica un calo della pressione per via della dilatazione dei vasi sanguigni.



In uno studio condotto a Boston, i pazienti ipertesi hanno provato la meditazione quotidiana con l'aiuto di un cardiologo. Dopo tre mesi di pratica, 40 dei 60 partecipanti allo studio hanno ridotto i farmaci prescritti per ridurre la pressione arteriosa. La meditazione aumenta la produzione di ossido nitrico, un gas che aiuta la vasodilatazione e migliora la circolazione sanguigna.

9. Per evitare il burnout

Il *burnout* è un disturbo, diverso dalla depressione, che deriva direttamente da una condizione di stress cronico legato a fattori ambientali e professionali. Alcuni ricercatori americani hanno testato una tecnica di meditazione su un gruppo di medici, una categoria particolarmente

soggetta al *burnout* professionale. 70 medici si sono sottoposti per un anno a sessioni di meditazione *mindfulness*. Risultato? I sintomi associati al *burnout* professionale si sono ridotti del 25,4%.

10. Perché è gratuita!

Naturalmente potete praticare la meditazione nell'ambito di un corso individuale o di gruppo, ma anche da soli, gratuitamente, a casa vostra.



Fonte: www.passeportsante.net / Illustrazione: Freepik

TRATTAMENTO RIPARATORE PRO'EXPERT

PER LE MIE UNGHIE CHE SI ROMPONO E SI SDOPPIANO.

*Voglio efficacia
ed estrema delicatezza*

IL POTERE DI UN TRATTAMENTO
ESPERTO PER RITROVARE
UNGHIE BELLE E FORTI
IN 2 SETTIMANE*

- Una formula unica: il nuovo gesto delicato per riparare, nutrire, proteggere e lisciare le unghie molli e sdoppiate

9 FREE:

Benzofenone
Canfora
Colofonia
Formaldeide
Ftalato

Resina formaldeide
Stirene
Toluene
Xilene

- Per il 95 % delle donne, le unghie vengono irrobustite*
- Da utilizzare solo o come base di smalto



SENZA FORMALDEIDE

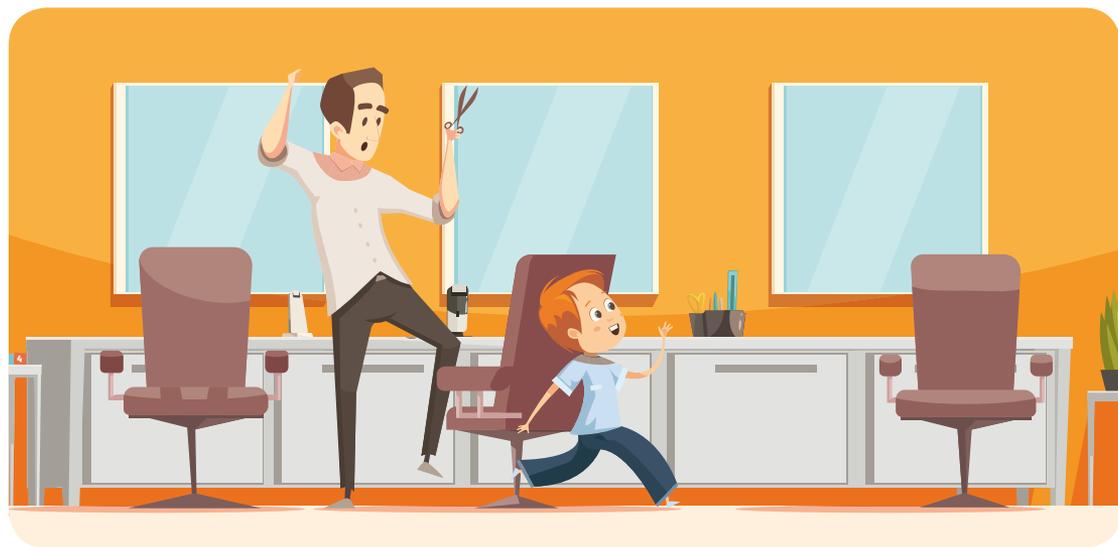


Vitry

NAIL CARE

Tre criteri per riconoscere un bambino iperattivo

Si parla molto di iperattività e si ha quasi l'impressione che tutti i bambini vivaci, irrequieti o semplicemente poco educati, siano iperattivi; ma l'iperattività è ben diversa. Di seguito troverete alcune indicazioni utili per farvi un'idea sull'argomento.



CHE COS'È L'IPERATTIVITÀ?

L'iperattività o ADHD (*Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder*) è il disturbo da deficit dell'attenzione con o senza iperattività che risulta piuttosto difficile da diagnosticare per via dell'assenza di marcatori biologici rilevabili con una semplice analisi.

Oggi sappiamo che colpisce circa il 5% della popolazione (una bambina ogni tre o quattro bambini), per non parlare dei numerosi adulti che ne sono inconsapevolmente affetti. Spesso, solo in occasione della dia-

gnosi fatta al figlio, il genitore si rende conto di essere anch'egli un soggetto iperattivo. Esiste, quindi, una componente di ereditarietà, anche se pesano l'ambiente, l'inquinamento, la dieta e la vita intrauterina. Si osserva, inoltre, una disfunzione a livello della dopamina. Passiamo ora ad analizzare i sintomi principali.

L'AGITAZIONE

Spesso ci si basa sul semplice sintomo dell'agitazione per affermare che un bambino è iperattivo, ma bisogna fare attenzione, perché non sempre gli iperattivi sono agitati e in questi

casi la diagnosi diventa ancor più difficile. Le bambine iperattive, per esempio, sono superficiali, con la testa fra le nuvole e più sognatrici che agitate; malgrado ciò, soffrono di questo disturbo.

Le bambine iperattive sono più sognatrici che agitate

Il bambino iperattivo è irrequieto, non sta mai fermo, non ama stare seduto, si alza continuamente dalla sedia e sale sui tavoli. È impossibile incanalarlo. Da piccolo, forse era considerato un bambino eccessiva-

mente vivace! In ogni caso, per lui e per chi gli sta vicino, la vita a scuola è davvero complicata.

Gli stessi sintomi possono essere semplicemente tratti caratteriali normali o segni transitori di reazione a un particolare contesto. Solo quando questi sintomi diventano un handicap per il bambino – nell'apprendimento scolastico, nelle relazioni sociali o nella vita quotidiana – e provocano una sofferenza duratura, si può affermare che si tratta di ADHD e prevederne la cura.

LA DISATTENZIONE

Una volta a casa, l'agitazione non si ferma: il bambino si contorce, batte i piedi, si arrampica dappertutto, fatica a prendere sonno o si sveglia durante la notte. Il bambino iperattivo non è in grado di concentrarsi e difficilmente

riesce a portare a termine un compito iniziato. Passa di continuo da un'attività all'altra e salta di palo in frasca.

Gli esperti riconoscono che la patologia si rivela spesso con l'inizio della scuola elementare in quanto il bambino, che in precedenza era considerato irrequieto e molto vivace, fatica a imparare a leggere e a scrivere, due attività che richiedono calma e concentrazione. I compiti a casa si trasformano presto in un incubo.

L'IMPULSIVITÀ

Non è facile per i genitori capire e controllare un bambino iperattivo. L'impulsività è un altro sintomo che può aiutare a individuare il disturbo. Il piccolo vuole tutto subito, esige risposte immediate, interrompe le conversazioni e non ascolta né i

consigli né chi cerca di incanalarlo. Cammina davanti a tutti, vuole sempre essere il primo. Non ha paura di niente!

Questo sintomo, se usato saggiamente, può diventare un elemento trainante

Non esita a interrompere gli adulti e gli insegnanti, pretendendo una risposta a ogni domanda e spesso si mette in situazioni di pericolo per ottenere ciò che vuole o raggiungere il proprio obiettivo. È molto veloce, anzi troppo veloce, cammina rapidamente, cade e spesso rompe le cose. Tuttavia, questo sintomo, se usato saggiamente, può diventare un elemento trainante: è risaputo che molti leader aziendali e sportivi di alto livello sono soggetti iperattivi.

Fonte: www.passeportsante.net / Illustrazione: Freepik, Macrovector

Il nuovo latte di crescita Classic: Il classico, senza olio di palma, dopo i 12 mesi.



NOVITÀ

Palm Oil FREE



Ordinate e provate i campioni gratuiti su bimboSan.ch oppure chiamando lo 032 639 14 44.

Buone notizie per tutti i fan della linea Classic! È ora in vendita anche il latte di crescita nella linea Classic di BimboSan. Diversamente dal puro latte vaccino, il latte di crescita Classic è adatto a soddisfare perfettamente le esigenze dei bambini di età superiore ai 12 mesi. Contiene meno proteine ma più calcio, vitamina D e ferro sostenendo così una crescita sana. Il nuovo latte di crescita Classic è preparato con latte di prima qualità proveniente da fattorie svizzere e senza olio di palma.

Importante: il latte materno è il miglior nutrimento per il bambino. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per almeno 6 mesi.



BimboSan
Per tutti i giorni.

Iperattività e ADHD: il ruolo rilassante del sonno

Se ne parla tantissimo, ma in realtà “il disturbo di deficit d’attenzione con o senza iperattività” (ADHD) rimane un argomento poco conosciuto. Si tratta di una patologia che provoca una sofferenza quotidiana nei bambini e negli adolescenti che ne sono affetti ma anche nella cerchia dei loro cari.

L’ADHD si manifesta diversamente da soggetto a soggetto: i tre sintomi (agitazione, disattenzione e impulsività) possono essere molto diversi secondo l’età e, talvolta, secondo il contesto in cui vive il bambino. Possono, inoltre, rivelarsi molto simili ai sintomi di altri problemi come i disturbi dell’apprendimento o comportamentali, la precocità intellettuale, l’ansia, la depressione, lo spettro autistico o i maltrattamenti...

Alcuni ricercatori australiani hanno evidenziato i benefici del riposo notturno

Una volta effettuata la diagnosi, la cura deve essere completa e adattata ai sintomi del bambino e alla loro gravità. Come primo approccio, è preferibile optare per una terapia non farmacologica, che abbinati interventi a livello psicologico, educativo e sociale, in base alle esigenze del piccolo. Se tali misure si dimostrassero insufficienti, si potrà pensare di avviare un trattamento farmacologico. A oggi, l’unico farmaco indicato per la gestione dell’ADHD è il metilfenidato commercializzato sotto nomi diversi (ad esempio Ritalin®).



IL RUOLO DEL SONNO

Alcuni ricercatori australiani hanno evidenziato i benefici del riposo notturno nei bambini e negli adolescenti con disturbi dell’attenzione. 244 bambini tra i 5 e i 12 anni, tutti affetti da ADHD, sono stati suddivisi in due gruppi.

Nel primo gruppo, l’intervento degli psicologi e dei pediatri si è concentrato sull’igiene del sonno. Il secondo (“gruppo di controllo”) ha beneficiato dell’assistenza standard. I criteri principali dello studio riguardavano la gravità dei sintomi, i disturbi del sonno, il comportamento, la qualità della vita, l’operatività “nel quotidiana”.

no", la memoria di lavoro e i livelli di stress.

L'azione si è rivelata efficace sulla qualità del sonno con una significativa riduzione dei sintomi dell'ADHD

Al termine dello studio, l'azione si è rivelata efficace sulla qualità del sonno e dopo tre/sei mesi i sintomi dell'ADHD si sono ridotti significativamente. Dopo tre mesi, il 30% dei

bambini del gruppo di intervento presentava ancora disturbi del sonno da moderati a gravi (contro il 56% del gruppo di controllo). I ricercatori hanno stimato che un terzo, se non la metà, dell'effetto benefico sui sintomi dell'ADHD sia stato raggiunto migliorando il sonno. Gli insegnanti dei bambini facenti parte del gruppo di intervento hanno, inoltre, segnalato un notevole miglioramento nel comportamento scolastico e nella memoria di lavoro.

Gran parte dei risultati raggiunti sembra potersi protrarre oltre i sei mesi

In conclusione, un breve intervento con tecniche comportamentali, volto a ripristinare una migliore qualità del sonno nei bambini iperattivi, può ridurre significativamente la gravità dei sintomi dell'ADHD. E gran parte dei risultati raggiunti sembra potersi protrarre oltre i sei mesi.

Fonte: www.planetesante.ch / Illustrazione: Freepik

Facile gestione del diabete. Fidati della luce.

Un vero raggio di luce nella gestione del diabete: lo strumento CONTOUR®NEXT ONE notevolmente accurato e la sua esclusiva funzione smartLIGHT® forniscono un feedback immediato sui risultati glicemici* tramite una luce gialla, verde o rossa. Se desidera può combinare le funzioni smartLIGHT® e "Andamenti" nell'app CONTOUR®DIABETES e otterrà maggiori informazioni sul suo diabete.

Contour next ONE

ASCENSIA
Diabetes Care

Utilizza una striscia diversa da CONTOUR®NEXT? Passi a un glucometro della famiglia CONTOUR®NEXT. Contatti la sua farmacia DirectCare. Per ulteriori informazioni visiti il sito: www.ascensia-diabetes.ch

*Prima di cambiare gli intervalli target glicemici, consulti sempre il suo medico. Gli intervalli target preimpostati dello strumento CONTOUR®NEXT ONE possono essere modificati tramite l'app CONTOUR®DIABETES.

Ascensia, il logo Ascensia Diabetes Care, Contour, smartLIGHT sono marchi o marchi di Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple e il logo Apple sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. Google Play e il logo Google Play sono marchi di Google Inc. Tutti gli altri marchi sono di proprietà dei rispettivi titolari e sono utilizzati solo a scopi informativi.

Nessuna relazione o approvazione è da considerarsi desunta o implicita. Il logo Bluetooth® è un marchio registrato di Bluetooth SIG, Inc. a qualsiasi uso è soggetto a licenza. ©Copyright 2018 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Tutti i diritti riservati. Data di preparazione: settembre 2018. Codici: EUE settembre_18_R501-7_FP-CN-MB-CH-0015.



Come contrastare l'insonnia quando l'età avanza?

L'insonnia è un fenomeno molto comune negli anziani. Prima di ricorrere ai sonniferi, si può cercare di modificare alcuni parametri non farmacologici.



Diminuzione delle ore di sonno, fasi di veglia, russamento... Oltre il 40% delle persone di età superiore ai sessantacinque anni lamenta disturbi del riposo, il più comune dei quali è proprio l'insonnia, che colpisce tra il 23 e il 34% delle persone in questa fascia di età. Contrariamente a quanto si crede, l'insonnia non è un disturbo banale in quanto è spesso associata a malattie cardiovascolari e alla depressione.

EVITARE I SONNIFERI

L'insonnia non è sempre uguale. Quella definita "a breve termine" può durare meno di tre mesi ed essere

innescata da un evento importante come un lutto o un ricovero ospedaliero. Superati i tre mesi, si può parlare di insonnia cronica. Per porvi rimedio, i medici prescrivono comunemente dei sonniferi, ma prima di considerare l'assunzione di farmaci è importante capire esattamente il tipo di disagio sul quale occorre intervenire. A volte, è possibile evitare la somministrazione di ipno-induttori individuando i fattori di rischio che provocano l'insonnia.

MALATTIE CHE DISTURBANO IL SONNO

Circa l'83% delle persone anziane

affette da insonnia soffre anche di problemi cardiovascolari, respiratori o psicologici. Il primo fattore da prendere in considerazione, quindi, è lo stato di salute generale per individuare le patologie che possono avere un effetto diretto sul sonno.

Non dimenticare i disturbi del ritmo circadiano: quando l'orologio interno si sregola, il paziente si addormenta nel bel mezzo della giornata

Ad esempio, il dolore da osteoartrite, le difficoltà respiratorie causate da insufficienza cardiaca o le malattie

polmonari possono disturbare il riposo notturno. Analogo è il caso di alcune malattie psichiatriche come la depressione, che tende a frammentare il ciclo del sonno.

Esistono, inoltre, patologie ancor più specificamente legate al sonno, come l'apnea notturna che colpisce il 25% degli anziani o la sindrome delle gambe senza riposo, caratterizzata da tremori periodici degli arti inferiori che provocano microrisvegli. Questa patologia colpisce il 45% delle persone di età superiore ai sessantacinque anni. Non dobbiamo, inoltre, dimenticare i disturbi del ritmo circadiano: quando l'orologio interno si sregola, il paziente si addormenta nel bel mezzo della giornata e si sveglia presto di notte.

LE ABITUDINI DI VITA

Anche l'assunzione di alcune sostanze può influenzare il sonno. È il caso, ad esempio, del consumo regolare di alcol che riguarda il 3,3% delle persone di età compresa tra i sessantacinque e i settantaquattro anni. Allo stesso modo, lo stile di vita, gli orari del sonno, la dieta o la mancanza di attività fisica, così come l'assunzione di alcuni farmaci prescritti nel trattamento di malattie

cardiovascolari, possono indurre insonnia. Inoltre, l'assunzione quotidiana di diversi farmaci rappresenta un fattore di rischio aggiuntivo in quanto è difficile conoscere tutte le interazioni e gli effetti collaterali delle diverse molecole.

In presenza di insonnia immotivata o di sospetti problemi respiratori, può essere necessario incontrare uno specialista del sonno

Diverso è il caso degli anziani ricoverati in istituto: più del 24% di loro soffre di insonnia. Oltre ad essere affetti da malattie legate all'età, soffrono anche di mancanza di autonomia e trascorrono troppo tempo a letto durante il giorno. A ciò si aggiunge la mancanza di attività fisica e di interazioni sociali. Per aiutare queste persone si ricorre spesso alla somministrazione di sonniferi, ma occorrerebbe prima modificare l'ambiente e cambiare il loro stile di vita all'interno dell'istituto.

ELIMINARE I FATTORI UNO PER UNO

Al fine di identificare il nemico, non esiste nulla di più utile di una bella chiacchierata con il medico, rispondendo alle classiche domande come: "Ti svegli di notte, e se sì,

quante volte?", "Di quante ore di sonno hai bisogno per sentirti bene e affrontare normalmente la tua giornata?", ecc. Successivamente, in presenza di insonnia immotivata o di sospetti problemi respiratori e comportamentali durante il riposo, può essere necessario incontrare uno specialista del sonno, il quale registrerà i movimenti del corpo su un lungo periodo, analizzerà il ritmo circadiano e misurerà i ritmi respiratori e cardiaci.

Il medico è in grado di fornire alcuni consigli sull'igiene del sonno: riduzione del tempo trascorso a letto, controllo degli stimoli, corretta esposizione alla luce del giorno, controllo della luce e della temperatura nella stanza, ecc. Per non parlare dell'attività fisica da praticare durante la giornata; camminare, per esempio, aiuta a migliorare il riposo.

Infine, se necessario, il medico potrà somministrare degli ipnoinduttori, ma sempre con cautela e per brevi periodi se possibile, dato che creano dipendenza e portano alla riattivazione dell'insonnia non appena si interrompe il trattamento. Possono risultare utili anche altri farmaci, come gli antidepressivi e quelli somministrati per le malattie cardiache e polmonari.

Minestra di zucca, carota, cocco, coriandolo



Ingredienti (4 persone)

500 g di carote
600 g di zucca
25 cl di latte di cocco
1 mazzetto di coriandolo tritato
50 cl di acqua
1 dado da brodo vegetale
1 cucchiaino d'olio
Pepe, sale, curry

Sbucciare le carote e la zucca e tagliarle a pezzi. Mettere l'olio in una casseruola e soffriggere le verdure per qualche minuto, mescolando. Aggiungere l'acqua, il latte di cocco e il dado da brodo. Le verdure dovrebbero essere coperte, altrimenti andrà aggiunta un po' d'acqua. Coprire e cuocere per 20-25 minuti.

Quando le verdure sono ben cotte, mescolare il contenuto della padella, regolare di sale, pepe e curry.

Servire e cospargere il piatto con un po' di coriandolo.

Parmentier di anatra alle castagne



Ingredienti (4 persone)

1 kg di purè di patate
20 cl di latte
50 g di burro
3 cosce d'anatra confit (cucinate
nel grasso)
12 castagne al naturale
1 cucchiaino di pangrattato fine
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
Sale, pepe

Sbucciare e tagliare le patate, cuocerle a vapore per 20 minuti. Passarle nello schiacciapatate, aggiungere il latte e il burro a pezzetti, mescolare bene, regolare di sale e pepe.

Spolare le cosce d'anatra sfilacciandole e soffriggerle per 2 minuti in padella. Aggiungere le castagne schiacciate, il prezzemolo, regolare di sale e pepe, mescolare. Stendere la carne sul fondo della pirofila. Coprire con il purè e cospargere di pangrattato. Cuocere in forno per circa 15 minuti a 180°C fino a quando la superficie diverrà dorata.

Stai meglio?

Mi sento
SANDOZ

Fanno bene a Lei. Fanno bene a tutti.
Generici di Sandoz.



Sandoz – dal 1886 saldamente in mani svizzere

Non c'è nulla di più bello che poter contribuire alla salute dei nostri pazienti.

"Mi sento Sandoz", possono dirlo sempre più persone in Svizzera. Perché la percentuale di generici economici aumenta costantemente rispetto ai medicinali originali. Per buone ragioni.

Oggi Sandoz offre una gamma di prodotti con 200 diversi principi attivi in più di 1000 diversi dosaggi e formati. Tuttavia, la scelta del generico non avviene sempre nello stesso modo. Se in determinati ambiti terapeutici viene scelto praticamente solo il generico, in altri la percentuale dei generici è ancora bassa.

Malgrado le alternative generiche siano frequentemente disponibili, in media ancora un medicamento venduto su due è un originale. E questo nonostante i generici debbano rispettare gli stessi esatti requisiti di qualità come gli originali, pur costando in media il 25% in meno.

Per fortuna sempre più persone approfittano di questo vantaggio economico offerto dai generici. Con i generici, lei in qualità di paziente può risparmiare e ridurre i costi del nostro sistema sanitario perché la stessa qualità costa meno. Chieda al suo medico o farmacista i generici di Sandoz, saranno lieti di fornirle una consulenza.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals S.A. Surenstoff 14, 6343 Rotkreuz | Aggiornamento: 07/2019



GENERICI
ORIGINALI SVIZZERI.
DAL 1886.

www.sandoz-pharmaceuticals.ch

Sudoku

		1		8		6		
7	6		5	3			4	
5			6				1	
	5		8	4				
		9				8		
				6	3		9	
	3				6			1
	4			1	2		5	9
		7		5		3		

Soluzione

3	9	1	2	8	4	6	7	5
7	6	2	5	3	1	9	4	8
5	8	4	6	9	7	2	1	3
6	5	3	8	4	9	1	2	7
4	7	9	1	2	5	8	3	6
1	2	8	7	6	3	5	9	4
2	3	5	9	7	6	4	8	1
8	4	6	3	1	2	7	5	9
9	1	7	4	5	8	3	6	2

PROSSIMO NUMERO
1° DICEMBRE 2019 | N° 51