

# Info Salute

DICEMBRE 2019 – GENNAIO 2020 | N° 51

---

**Benessere:** Mangiare leggero durante le feste!

**Scheda:** Influenza stagionale

---



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

## I buoni propositi per il 2020?

Le buone intenzioni di fine anno sembrano essere una tradizione che regge: in un recente sondaggio, oltre due terzi degli intervistati hanno dichiarato di iniziare l'anno nuovo con i migliori propositi. E di farlo tutti gli anni, anche se poi i risultati non sono mai all'altezza delle aspettative: solamente il 5% degli intervistati rispetta rigorosamente le proprie intenzioni e il 63% solo in parte.

In tema di salute, le risposte che abbiamo ascoltato di più sono, in ordine decrescente: perdere peso, fare sport, pensare positivo, mangiare sano e ridurre lo stress. Seguono il desiderio di smettere di fumare e ridurre il consumo di alcol.

Allora perché è così difficile? Il successo di un buon proposito dipende dalla rappresentazione mentale che ce ne creiamo e dal valore che gli diamo: solo così arriveremo al successo. Se il valore non è sufficientemente chiaro, il fallimento è assicurato. Quindi, prima di decidere "cosa" vogliamo cambiare, meglio sempre chiederci il "perché".

Un altro fattore critico è la motivazione che va trovata per raggiungere il proprio obiettivo da soli. Ad esempio, le recenti esperienze per smettere di fumare tramite gruppi Facebook o la creazione di comunità di persone che perseguono lo stesso obiettivo hanno mostrato risultati incoraggianti.

Nelle farmacie è presente un team disponibile a offrire consigli e ad aiutare a raggiungere i propri obiettivi, affiancandoci nel nostro cammino verso una vita più sana.

I migliori auguri a tutti voi di buona salute e tanta felicità per il 2020!

Laurent Vianin

# indice



## DAL VOSTRO FARMACISTA

---

**04**

Facciamo il punto sui farmaci che aiutano a smettere di fumare

## PREVENZIONE

---

**06**

Carenza di sonno: un pericolo per la salute

**08**

La dieta mirata contro l'insonnia e i disturbi del sonno

## BENESSERE

---

**10**

Mangiare leggero durante le feste

## SCHEDA

---

**12**

Qualche informazione sull'influenza stagionale

**13**

I sei dubbi più diffusi sulla febbre

## MEDICINA

---

**15**

Herpes: distinguere il vero dal falso

## RICETTE DI STAGIONE

---

**17**

Roast beef in crosta

**18**

Ile flottante

## Facciamo il punto sui farmaci che aiutano a smettere di fumare

Smettere di fumare può portare all'insorgenza di diversi disturbi (sintomi da astinenza) come l'intenso desiderio di fumo, l'aumento di peso, l'irritabilità, la depressione, l'ansia, la difficoltà di concentrazione o i disturbi del sonno. Esistono farmaci in grado di ridurre, se non eliminare, questi disturbi e che raddoppiano le possibilità di successo.



Le conclusioni di oltre cento studi scientifici, che hanno coinvolto più di 40.000 fumatori, dimostrano che i seguenti farmaci possono raddoppiare le probabilità di smettere di fumare dopo un anno:

- sostituti della nicotina
- vareniclina
- bupropione
- citisina.

Tutti presentano alcuni effetti collaterali, ragion per cui prima di iniziare il trattamento è opportuno farsi consigliare dal proprio medico o farmacista.

Benché questi farmaci siano un vero aiuto durante il processo di astensione dal fumo, alcuni fumatori sostengono che l'assunzione di un sostituto della nicotina non rappresenterebbe altro che un passagio

da una dipendenza all'altra. Su questo argomento abbiamo tuttavia qualcosa da dire:

a) L'assuefazione a un prodotto dipende dalla velocità di passaggio della nicotina nel sangue e nel cervello e la sigaretta crea una maggiore assuefazione rispetto alle gomme da masticare, alle compresse, agli inalatori o ai cerotti. Infatti, la nicotina inalata col

fumo passa molto rapidamente nel flusso sanguigno attraverso i polmoni e il picco di nicotina innesca un rapido rilascio di dopamina nel cervello. La rapida stimolazione del sistema di ricompensa è associata al piacere del fumo e all'assuefazione alle sigarette. Le gomme da masticare o i cerotti diffondono la nicotina molto più lentamente e creano, quindi, una minore assuefazione rispetto alle sigarette. Insomma, il cerotto non crea assuefazione e la dipendenza da gomma è molto rara (meno dell'1% degli utenti). I modelli più comuni delle attuali sigarette elettroniche diffondono la nicotina meno rapidamente delle sigarette e creano una minore dipendenza.

b) La combustione è di gran lunga il modo più tossico per assumere nicotina, quindi "fumare" significa inalare centinaia di sostanze tossiche: sostanze non presenti quando si assume la nicotina senza "fumarla".

## I sostituti della nicotina hanno effetti collaterali ridotti

Spesso, i fumatori avanzano un'altra obiezione: "Non ho bisogno di un farmaco per smettere." Tuttavia, considerando che questi farmaci riescono quasi a raddoppiare le probabilità di successo e alleviano i disturbi causati dalla carenza di nicotina (sintomi da astinenza), la

domanda da porsi è un'altra: "Perché soffrire inutilmente e rischiare di ricadere nel vizio?". Lo stesso discorso vale per gli analgesici: sono prodotti a nostra disposizione per migliorare temporaneamente la qualità della nostra vita.

Infine, alcuni fumatori temono gli effetti collaterali di questi farmaci. In realtà, i sostituti della nicotina, come il bupropione e la vareniclina, hanno effetti collaterali ridotti e blandi, soprattutto se messi a confronto con i rischi, decisamente maggiori, associati al fumo (cancro, malattie cardiovascolari e polmonari, esposizione dei bambini al fumo passivo, ecc.).

Fonte: [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch) / Illustrazione: Freepik



**PharmOnline**

La mia farmacia indipendente online



### SMETTERE DI FUMARE

Il consumo di tabacco nuoce alla salute dei fumatori e aumenta i rischi di bronchite cronica, infarto del miocardio, ictus, cancro (polmoni, labbra, bocca, faringe, pancreas...), ecc. Se decidete di smettere di fumare, sono disponibili numerose soluzioni per accompagnarvi lungo il percorso.

**Trovate altri consigli, prestazioni e servizi su [pharmonline.ch](http://pharmonline.ch)**



Scaricate subito  
la App  
PharmOnline



## Carenza di sonno: un pericolo per la salute

Le “nottatacce” non si limitano a privarci degli effetti benefici del riposo, ma hanno altre conseguenze indesiderabili: sonnolenza, depressione e obesità sono alcuni dei disturbi di cui soffrono i così detti “cattivi dormitori”.



Dormire poco può avere conseguenze mortali? Una domanda che può suonare esagerata, ma la mancanza di sonno può effettivamente aumentare la mortalità in quanto accresce il rischio di ipertensione arteriosa, di malattie cardiovascolari e di diabete.

**Nulla di cui stupirsi,  
visto che la mancanza di riposo  
incide sulla nostra resistenza  
a lungo termine e riduce  
le prestazioni fisiche**

Le conseguenze sul fisico e sulla psiche si fanno sentire quotidianamente e tutti noi lo abbiamo sperimentato: quando dormiamo poco o male, al risveglio siamo a corto di energia. Nulla di cui stupirsi, visto che la mancanza di riposo incide sulla nostra resistenza a lungo termine e riduce le prestazioni fisiche.

Fatto ancor più grave, la sonnolenza altera la capacità di giudizio impedendo una corretta valutazione dei rischi ed è diventata una delle più importanti cause di incidenti, soprattutto al volante: secondo l'Ufficio Prevenzione Infortuni, è all'origine del 10-20% degli incidenti stradali.

## AUMENTO DI PESO E MORALE IN CANTINA

Le notti agitate annunciano un indomani cupo: cali di memoria, scarsa capacità di concentrazione, ma anche irritabilità e disturbi dell'umore sono spesso il pesante bagaglio di chi non riesce a godere di un sonno ristoratore. La stanchezza, inoltre, è un noto indicatore di depressione e la maggior parte di chi ne soffre lamenta anche problemi di insonnia. È vero che, quando si passano intere notti a girarsi e rigirarsi nel letto, ci si

addormenta troppo tardi e ci si sveglia troppo presto.

**In sintesi, quando si dorme male, la fame aumenta e si tende a spizzicare tra un pasto e l'altro... il modo migliore per accumulare chili di troppo!**

Non dormire a sufficienza incide anche sul peso corporeo. La mancanza di sonno, infatti, altera l'equilibrio tra gli ormoni coinvolti nell'aumento del peso e riduce la presenza di leptina, l'ormone prodotto dalle

cellule adipose durante il sonno e responsabile del senso di sazietà. Le notti in bianco paralizzano in parte questo "freno" che impedisce di mangiare troppo e portano a una sovrapproduzione di oressina, un ormone che riduce l'affaticamento, spingendo a consumare cibo per il solo piacere di mangiare, anche quando non ce n'è bisogno. In sintesi, quando si dorme male, la fame aumenta e si tende a spizzicare tra un pasto e l'altro... il modo migliore per accumulare chili di troppo!

Fonte: [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch) / Illustrazione: Freepik, Gstudioimagen

## Il mal di ventre ti rovina la giornata?



Fidati di Buscopan. La sua efficacia a doppia azione agisce direttamente nel ventre. Dà sollievo dai crampi, calma il dolore e allevia la pancia.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

## La dieta mirata contro l'insonnia e i disturbi del sonno

L'insonnia è particolarmente diffusa in Svizzera. Si tratta di un disturbo molto invalidante e caratterizzato dalla difficoltà ad addormentarsi, da ripetuti risvegli notturni, da un senso di spossatezza al risveglio, da difficoltà di concentrazione durante il giorno, ecc. Una dieta adeguata, soprattutto nel pasto serale, può contrastare la carenza di serotonina e favorire il sonno.



### I PUNTI ESSENZIALI DI UNA DIETA MIRATA CONTRO L'INSONNIA E I DISTURBI DEL SONNO:

- consumare cibi ricchi di triptofano
- mangiare pasta o cibi equivalenti con alto indice glicemico a cena
- evitare pasti abbondanti e grassi la sera
- evitare caffè o alcol durante la serata
- abbondare con gli omega-3

### I BENEFICI DI UN PASTO SERALE ADATTO

Mangiare correttamente la sera presenta diversi benefici e permette di:

- favorire l'addormentamento
- godere di un sonno ristoratore
- evitare i risvegli notturni
- avere più energia nell'arco della giornata
- migliorare le capacità cognitive

compromesse dall'affaticamento

- aumentare il livello di attenzione e diminuire l'ansia e l'irritabilità durante la giornata

### GLI ALIMENTI RICCHI DI TRIPTOFANO

La proteina del siero del latte e i semi di zucca sono cibi interessanti per tutti coloro che soffrono di insonnia, in quanto contengono una grande quantità di triptofano, un regolatore del ritmo sonno-veglia, e pochi altri aminoacidi, con il conseguente aumento della concentrazione di triptofano nel sangue. Secondo uno studio scientifico, il consumo serale di proteine del siero del latte ricche di alfa-lattoalbumina migliora il livello di attenzione mattutina e diurna, sintomo di sonno di buona qualità. Si noti che, per ottimizzare i benefici del triptofano e dei semi di zucca, è meglio consumarli in associazione con una fonte di glucidi, come la frutta o gli alimenti a base di cereali.

Anche la carne, il pollame e il pesce sono alimenti ricchi di triptofano, ma contengono anche molti altri

aminoacidi i quali, agendo in opposizione con il triptofano, ne limitano il passaggio nel cervello.

## LA SERA, MANGIARE PASTA E CIBI AD ALTO INDICE GLICEMICO

In caso di insonnia, con il pasto serale è consigliabile assumere carboidrati con alto indice glicemico che provocano un aumento significativo dell'insulina. Al contempo è necessaria anche l'assunzione di proteine e grassi e si consiglia di consumare il pasto quattro ore prima di coricarsi. Il suggerimento di mangiare carboidrati ad alto indice glicemico sembra contrastare con il consueto consiglio di preferire quelli con indice glicemico basso; tuttavia, questa raccomandazione vale solo per il pasto serale e per chi soffre di insonnia. Gli alimenti di seguito elencati dovrebbero, comunque, essere consumati con moderazione in modo da non incidere sulla salute cardiovascolare, sulla glicemia e sul peso corporeo. Anche le proteine sono importanti a cena, ma in misura minore e meglio se sotto forma di legumi, di tofu e, in piccole quantità, di prodotti lattiero-caseari.

## GLI ALIMENTI AD ALTO INDICE GLICEMICO DA CONSUMARE NEL PASTO SERALE SONO:

- pane a base di farina bianca: baguette, pan carré, fette biscottate, ecc.

- pasta ben cotta
- cuscus
- riso bianco, vermicelli di riso, risotto, ecc.
- gnocchi
- passato di verdura
- patate
- tapioca
- miele
- barrette di cereali
- zucchero rosso o di canna

## La frutta aiuta a combattere le carenze

### MANGIARE FRUTTA LA SERA

Consumare frutta nel pasto serale presenta diversi vantaggi in quanto il suo indice glicemico, medio-alto nella maggior dei casi, concilia il riposo notturno. Il contenuto di vitamine e minerali della frutta aiuta, inoltre, a combattere le carenze che possono essere responsabili dei disturbi del sonno. Infine, è un ottimo modo per completare il pasto senza che risulti troppo abbondante, fattore aggravante per l'insonnia.

### PER COMBATTERE L'INSONNIA, ECCO I FRUTTI DA INSERIRE NEL PASTO SERALE:

- frutta secca
- datteri
- fichi
- melone
- banana
- frutta in scatola

- composta di frutta
- succo di frutta

### OMEGA-3

Esiste una relazione positiva tra il tasso di serotonina e i livelli di acidi grassi omega-3. Se in eccesso, questi ultimi contribuiscono all'invecchiamento dei neuroni e interferiscono con la trasmissione dei messaggeri chimici del cervello. Tutto ciò, ovviamente, può arrecare disturbo al sonno. Si noti che, per ottenere dagli omega-3 il massimo effetto nell'organismo, sarebbe meglio non eccedere in omega-6, acidi grassi saturi e acidi grassi trans:

- Fonti di omega-3 da privilegiare: pesce grasso (salmone, trota, sgombrò, halibut, sardine), olio e semi di lino, olio e semi di canapa, olio di colza, noci.
- Fonti di omega-6 da consumare con moderazione: olio di mais, di girasole, di cartamo, di soia, vinagrette e maionese industriali, ecc.
- Fonti di acidi grassi saturi da consumare con moderazione: carni grasse, pelle del pollame, formaggio, panna, burro, ecc.
- Fonti di acidi grassi trans da evitare: margarine dure, biscotti, bigné, torte, impanatura, impasto per torte, pasta sfoglia, croissant, piatti pronti, ecc.

## Mangiare leggero durante le feste

Siamo in molti a temere le festività perché, generalmente, sono sinonimo di eccesso di cibo e aumento di peso. Durante le Feste, si beve più alcol e si consumano più cibi ad alto contenuto di zuccheri e grassi, oltre a mettere in stand-by l'attività sportiva. Cosa fare per limitare i danni? Quali alimenti dovrebbero essere evitati e quali privilegiati? Ecco alcuni accorgimenti da seguire.

### SCEGLIETE L'ANTIPASTO CON MENO CALORIE

Gli amanti del foie gras sappiano che questo piatto è estremamente calorico, una porzione di 100 g contiene 511 kcal e 52,4 g di grassi.

Tuttavia, le alternative non mancano! Si possono scegliere altri antipasti meno calorici e altrettanto appetitosi come il salmone affumicato o i frutti di mare. Questi ultimi sono suddivisi in due categorie: i crostacei, come gamberi, gamberetti, granchi, astici, aragoste, capesante, e i molluschi come ostriche, cozze, bigorneau, bulot e ricci di mare. I frutti di mare sono un alimento particolarmente interessante per le ottime proprietà nutrizionali e sono ricchi di omega-3, gli acidi grassi polinsaturi che svolgono un ruolo essenziale nella protezione cardiovascolare e nella stimolazione della memoria.

### TACCHINO O SELVAGGINA... QUALE CARNE PREFERIRE?

La carne di tacchino non solo è una delle meno grasse e caloriche (100 g contengono circa 157 kcal), ma è anche ricca di proteine (circa 30 g per porzione) e di vitamine del gruppo B, mentre è povera di acidi grassi saturi (circa 2,5 g per porzione). Meglio prediligere un pezzo di carne bianca senza pelle a una coscia di tacchino arrosto con la pelle, più calorica e più grassa. Infine, si consiglia di non farcire il tacchino con salsiccia, foie gras, castagne o frutta secca per limitare l'apporto di grassi cattivi e zuccheri. Contrariamente alla credenza popolare, la selvaggina è



molto nutriente e povera di calorie ed è una prelibata alternativa da mettere in tavola per le feste di fine anno. Per esempio, la carne di fagiano, di cervo o di cinghiale è a basso contenuto di grassi e ricca di proteine, potassio e fosforo. Attenzione comunque a non cadere nell'eccesso: la selvaggina, se accompagnata da salse o altri ingredienti grassi (pancetta, condimenti...), può perdere la sua valenza nutrizionale e trasformarsi in un piatto troppo ricco.

### E SE CUCINASSIMO PESCE?

Non vi è nulla di meglio del pesce per mantenere la linea anche a Capodanno. Con le sue qualità nutrizionali e il basso contenuto di grassi, è l'alleato da prediligere per trascorrere le Feste in tutta leggerezza. Il vantaggio del pesce è di essere ricco di proteine, tanto quanto la carne, ma anche di minerali (come il fosforo), di oligoelementi (come lo zinco, il selenio, il fluoro...) e di vitamine (A, D,



E...). Meglio preferire i pesci magri, quelli cioè di carne bianca, come merluzzo, nasello, pesce San Pietro, luccio, razza, merlango o sogliola limanda, per il loro basso contenuto di grassi (meno del 2%) e di calorie (da 60 a 110 kcal per 100 g.). I pesci grassi, come salmone, tonno, aringhe, sgombri o sardine, contengono dal 2 al 12% di grassi e fino a 220 kcal per 100 g. Sappiate comunque che i pesci grassi forniscono gli omega-3, ovvero quei grassi acidi polinsaturi che proteggono il sistema cardiovascolare e stimolano la memoria.

E come contorno, verdura a volontà!

### \*\*\* SAPPIATE CHE \*\*\*

- La carne di pernice è la meno calorica ed è 3 volte meno grassa della carne di pollo;
- La carne di cervo è 25 volte meno grassa della carne bovina;
- La carne di capriolo è 25 volte meno grassa della carne di agnello;
- La carne di cinghiale è 2 volte meno calorica e 5 volte meno grassa della carne di maiale.

### TABELLA DELLE CALORIE

Antipasti	Kcal (per 100 g)
Foie gras	511
Boudin noir (passato in padella)	266
Boudin blanc (passato in padella)	231
Salmone affumicato	169
Aragosta (bollita)	136
Granchio (bollito)	125
Capesante (cotte)	120
Cozze (cotte)	144
Bigorneau (cotti)	108
Astice (bollito)	104
Bulot (cotti)	98
Gamberetti (cotti)	91
Escargot alla Bourguignonne	90
Gamberi	73
Ostriche (crude)	42
Tabella delle calorie	Kcal (per 100 g)
Cinghiale	126
Pernice	115
Fagiano	110
Lepre	100
Cervo	100
Capriolo	91

# Qualche informazione sull'influenza stagionale

Particolarmente attiva da novembre ad aprile, l'influenza stagionale è causata da un virus di tipo A o B che colpisce dapprima il sistema respiratorio e che può anche portare a gravi complicanze. Di solito viene trattata con paracetamolo e per tutta la durata dei sintomi si consiglia di rimanere in casa a riposo e di bere acqua in abbondanza. In caso di forte malessere, o se i sintomi persistono, occorre consultare un medico.

## RISCHIO DI CONTAGIO

Una persona malata può contagiare una persona sana per via aerea attraverso le goccioline di saliva che si diffondono durante gli attacchi di tosse o gli starnuti. Una persona sana può anche essere contagiata per contatto diretto (una stretta di mano) o indirettamente attraverso degli oggetti che sono stati infettati (maniglie, rubinetti, telefono). Il contagio dura sette giorni, dalla vigilia dei primi sintomi. Cosa dobbiamo aspettarci?

- febbre alta (> 38°C)
- brividi
- raffreddore
- mal di gola
- mal di testa
- tosse
- dolori muscolari e articolari

Ogni anno, in Svizzera, oltre il 10% della popolazione è colpito da influenza e si registrano tra i 400 e 1.000 decessi.

Nei casi di infezione da virus influenzale, i sintomi generali che compaio-

no, come la febbre, i brividi o i dolori articolari, sono semplicemente la manifestazione della risposta immunitaria del nostro organismo.



## LA PREVENZIONE

Meglio evitare di trasmettere il virus a coloro che ci circondano! Ecco alcuni suggerimenti:

- rimanere a casa quando si è ammalati
- lavarsi regolarmente le mani
- pulire schermi, tastiere e maniglie
- areare i locali
- evitare il contatto con gli altri

- tossire e starnutire in un fazzoletto o proteggendo la bocca con il gomito
- buttare via i fazzoletti usati

## LA VACCINAZIONE

Il virus dell'influenza muta, rendendo così necessaria la vaccinazione annuale. È altamente raccomandata per:

- gli ultra sessantacinquenni
- le donne in gravidanza o che hanno partorito nelle ultime quattro settimane
- i neonati e i prematuri dai sei mesi di età
- i pazienti con malattie croniche o carenze immunitarie
- oltre a tutti coloro che sono vittime di malattie metaboliche come asma, diabete o fibrosi cistica.

Il vaccino è efficace nel 70-90% dei casi negli adulti fino a cinquant'anni.

Per la Svizzera vengono prodotte ogni anno più di un milione di dosi.

# I sei dubbi più diffusi sulla febbre

Chi di noi non ha mai sperimentato gli inconvenienti della febbre, la fronte che scotta, i brividi di freddo? Ciò nonostante, continua a farci preoccupare, anche perché sull'argomento circolano tante false credenze.



## 1. DA QUALE TEMPERATURA È FEBBRE?

Si può parlare di febbre quando la temperatura corporea supera i 38°C. Tra i 37,5 e i 38 °C è febbre lieve o stato subfebbrile. La febbre è un meccanismo di difesa naturale del corpo: nel 90% dei casi, infatti, è il sintomo di un'infezione virale, bat-

terica o parassitaria. Più raramente, può presentarsi anche in assenza di infezione (per esempio in caso di attacco di cuore o di tumori maligni). A volte, quando non se ne conosce la causa, si parla di febbre di origine sconosciuta.

I bambini, più soggetti alle infezioni virali e batteriche, ne soffrono più

frequentemente, anche più volte l'anno soprattutto prima dei cinque anni d'età.

Nelle persone con un sistema immunitario indebolito (immunodepresse) a causa di patologie o di trattamenti terapeutici, anche la febbricitola al di sotto dei 38°C deve indurre a chiedere un parere medico perché, in questi casi, potrebbe trattarsi del sintomo di una condizione potenzialmente grave.

## 2. COSA AVVIENE NELL'ORGANISMO IN CASO DI FEBBRE?

Durante un episodio febbrile, il "termostato interno" regola la temperatura corporea al di sopra della normale temperatura di circa 37°C. In un primo momento, il corpo inizia a tremare per produrre calore e aumentare la temperatura centrale. Le estremità (mani e piedi) si raffreddano mentre il centro del corpo si surriscalda.

**Il corpo inizia a tremare per produrre calore e aumentare la temperatura centrale**

Dopo questa prima fase, si insedia la febbre. Quindi, quando il termostato

interno torna a un valore normale, il corpo inizia a sudare per liberare questo calore. I sintomi caratteristici che accompagnano la febbre sono: dolori diffusi, cefalea, brividi, sudorazione e sete.

### 3. È GRAVE, DOTTORE?

La febbre in sé non è necessariamente grave. Tutto dipende dai sintomi (tosse, naso che cola, dolori, dissenteria, bruciori alle vie urinarie, ecc.) cui è associata. Lo stesso vale per i bambini. Ancora una volta, più dei valori indicati dal termometro, ciò che conta realmente è la condizione generale e il modo in cui la febbre viene tollerata.

#### E la condizione generale e il modo in cui la febbre viene tollerata che conta realmente

Il medico va chiamato immediatamente nei seguenti casi: il bambino respira male, è difficile svegliarlo, ha la carnagione grigiasta, è confuso, ha convulsioni, non ha urinato da più di otto ore o ha meno di 3 mesi d'età. Se la febbre scende, ma le sue condizioni non migliorano, è meglio chiamare subito il medico. In altri casi, se necessario, i genitori possono fissare un appuntamento con il pediatra.

### 4. COME SI MISURA LA TEMPERATURA?

La temperatura può essere presa sotto l'ascella, in bocca o nel retto,

utilizzando un termometro convenzionale (di vetro o digitale) o nell'orecchio utilizzando un termometro auricolare. Si noti che i termometri a striscia da applicare alla fronte sono inaffidabili.

#### In ogni caso, occorre rispettare le prescrizioni e adattare i dosaggi dei farmaci all'età

Misurare la temperatura di un bambino piccolo usando un termometro convenzionale non è sempre una passeggiata, bisogna ammetterlo. Per questo, i produttori hanno ideato nuove soluzioni: il termometro frontale o auricolare (a infrarossi) o il ciuccio termometro. A parte quest'ultimo, questi metodi sono considerati abbastanza affidabili per l'uso domestico, ma la misurazione per via rettale (più vicina alla temperatura centrale) o la misurazione ascellare sono le più raccomandate.

### 5. È NECESSARIO ABBASSARE LA FEBBRE?

Non è indispensabile e dipende molto dal livello di tolleranza di ognuno. A volte, abbassare la febbre può anche essere controproducente, dal momento che l'aumento della temperatura corporea è una reazione difensiva del corpo all'infezione. Nei bambini, possono essere adottate misure fisiche o farmacologiche per alleviare il fastidio, ma se dormono

tranquilli, meglio non svegliarli per controllare la temperatura o somministrare un farmaco!

### 6. QUALI SONO I TRATTAMENTI FARMACOLOGICI CONTRO LA FEBBRE?

La somministrazione di antipiretici consente di ridurre la temperatura per un lasso di tempo dalle 4 alle 6 ore, ma non cura l'infezione che ne è responsabile. Nei bambini, in prima battuta si somministra il paracetamolo e, se la febbre non si placa entro le tre ore, si può integrare con ibuprofene (antinfiammatorio non steroideo - FANS), ma solo dopo i sei mesi di età. In ogni caso, occorre rispettare le prescrizioni e adattare i dosaggi dei farmaci all'età e al peso del bambino.

Negli adulti si ricorre agli stessi principi attivi, cambiano solo le dosi. È sempre meglio, comunque, rivolgersi al proprio medico o farmacista ed evitare assolutamente di somministrare ai bambini farmaci per adulti. Il più delle volte gli antibiotici sono inutili contro la febbre.

Prima di tutto occorre identificarne la causa e solo alcune infezioni batteriche (mai virali) richiedono un trattamento antibiotico che, se prescritto dal medico, deve essere assunto per la durata concordata, anche se i sintomi dovessero attenuarsi prima della fine del trattamento.

## Herpes: distinguere il vero dal falso

Estremamente comune, l'herpes è una malattia fastidiosa e sulla quale abbondano luoghi comuni. Facciamo chiarezza.



### L'HERPES È PER TUTTA LA VITA

**VERO.** Dopo una prima infezione, l'herpes si deposita nei nervi a livello dei linfonodi e ricompare sempre nella stessa zona lungo i nervi colpiti. La frequenza delle recidive varia da persona a persona. L'herpes può manifestarsi una volta al mese

o scomparire per diversi anni e le "ricadute" durano da una settimana a dieci giorni.

### L'HERPES LABIALE E GENITALE HANNO ORIGINI DIVERSE

**FALSO.** Sono due i virus all'origine dell'herpes, rispettivamente l'HSV-1

e l'HSV-2, ma entrambi possono riguardare le labbra e i genitali. Tuttavia, l'HSV-1 colpisce preferibilmente le labbra e l'HSV-2 la zona dei genitali. Quest'ultimo è generalmente trasmesso sessualmente, ma entrambi i virus possono essere presi durante un rapporto oro-genitale. Capita spesso, infatti, che i medici rilevino l'HSV-2 sulle labbra e l'HSV-1 sui genitali.

### L'HERPES È ESTREMAMENTE COMUNE

**VERO.** Le analisi epidemiologiche hanno dimostrato che l'80% degli adulti svizzeri è infettato da HSV-1 e il 20% da HSV-2.

### UNA VOLTA CONTRATTO L'HERPES SI È SEMPRE CONTAGIOSI

**FALSO.** L'herpes è particolarmente contagioso quando sono evidenti le eruzioni cutanee. Si consiglia quindi di limitare i contatti per evitare di contagiare gli altri. In assenza delle vescicole la contagiosità è bassa.

### LO STRESS PUÒ CAUSARE UNA RECIDIVA DELL'HERPES

**VERO.** Durante un periodo di stress, il sistema immunitario si indebolisce, creando una situazione che può

portare a una recidiva. Ciò può verificarsi anche in caso di esposizione al sole (dove, tuttavia, diminuisce solo l'immunità della pelle). Febbre, influenza o AIDS, abbassando le difese, possono innescare una recidiva di herpes. Nelle donne, inoltre, il periodo mestruale può essere accompagnato da recidive.

## DALL'HERPES SI GUARISCE

**FALSO**, purtroppo! Per l'herpes non esiste un trattamento efficace al 100%, né esiste un farmaco che sradichi completamente il virus. L'efficacia dei trattamenti è modesta, tuttavia un herpes trattato avrà una durata inferiore e sarà meno grave di un herpes non trattato. E prima si inizia la cura meglio è.

## I TRATTAMENTI COLLAUDATI PER L'HERPES SI BASANO TUTTI SU UNO STESSO PRINCIPIO

**VERO.** Si tratta di farmaci antivirali, principalmente aciclovir e valaciclovir. Tuttavia, la modalità di somministrazione di queste molecole può differire.

**Altre forme diffuse possono coinvolgere l'intera superficie del corpo o anche gli organi interni**

Per l'herpes localizzato, si ricorre a un trattamento esterno, detto topico, sotto forma di cerotto o crema. Se l'herpes è in forma più grave, se si tratta di prima infezione o se le recidive sono troppo frequenti, si

somministra un trattamento, detto sistemico, sotto forma di compressa. Per l'herpes si può fare ricorso alle numerose soluzioni della medicina non convenzionale, ma la loro efficacia non è a tutt'oggi ben documentata.

## L'HERPES NON È MAI GRAVE

**FALSO.** Esistono forme di herpes oculare che possono provocare ulcerazioni corneali e perdita della vista. Altre forme diffuse possono coinvolgere l'intera superficie del corpo o anche gli organi interni. Le persone con sistema immunitario indebolito (HIV, cancro, ecc.) sono particolarmente a rischio. Infine, durante la gravidanza, in caso di herpes genitale può essere opportuno pianificare un parto cesareo.

Fonte: [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch) / Illustrazione: Freepik, Vectorpouch

# Menopausa?

**LadyCare - probabilmente il migliore prodotto per alleviare i vostri disturbi.**

LadyCare aiuta a ridurre i sintomi della menopausa in modo completamente naturale e senza effetti collaterali indesiderati. Mese dopo mese, anno dopo anno.



**LadyCare**  
Menopause

## Roast beef in crosta



### Ingredienti (6 persone)

800 g di manzo  
(taglio per roast beef)  
60 g di burro  
300 g di champignon  
Foglie di timo  
4 scalogni  
1 dl di vino bianco  
2 rotoli di pasta sfoglia  
rettangolare  
1 uovo  
2 cucchiaini di pangrattato  
Sale e pepe

Legare il roast beef e lasciarlo riposare per un'ora a temperatura ambiente. Sciogliere 20 g di burro in una casseruola e rosolare la carne a fuoco vivo su tutti i lati per alcuni minuti. Regolare di sale e pepe. Lasciare riposare su una griglia per almeno due ore in modo da far colare i liquidi in eccesso.

Sbucciare e tritare finemente lo scalogno. Pulire i funghi e tagliarli a pezzetti. In una padella, sciogliere il burro rimanente e cuocere gli scalogni per 15 minuti a fuoco basso. Aggiungere il vino bianco, i funghi e le foglie di timo. Regolare di sale e pepe e cuocere per altri 15-20 minuti fino a far asciugare il fondo di cottura. Lasciare raffreddare.

Preriscaldare il forno a 210°C. Stendere i rotoli di pasta sfoglia sul piano di lavoro e unirli sovrapponendoli in parte. Cospargere la parte centrale con il pangrattato. Stendere una metà dei funghi sulla pasta sfoglia. Slegare la carne e poggiarla sui funghi. Coprire la carne con il resto dei funghi, avvolgerla con la pasta sfoglia e metterla su una teglia foderata con carta da forno. Spennellare con un uovo sbattuto e cuocere per 10 minuti. Abbassare la temperatura del forno a 180°C e cuocere per altri 25 minuti.

Lasciare riposare il roast beef in crosta per qualche minuto prima di servire.

## Ile flottante



### Ingredienti (6 persone)

1 l di latte  
6 uova  
285 g di zucchero  
2 cucchiaini di maizena  
1 bastoncino di vaniglia

Mettere a scaldare a fuoco basso il latte e la vaniglia. Separare l'albume dai tuorli. In un contenitore, versare 150 g di zucchero e i tuorli e montare il tutto fino a ottenere un impasto morbido. Aggiungere la maizena.

Quando il latte sale, versarlo delicatamente sul composto di uova, zucchero e maizena. Rimettere il composto sul fuoco basso, senza smettere mai di mescolare, fino a farlo addensare. Quando è consistente, versare in piccoli stampi e lasciare raffreddare.

Sbattere gli albumi a neve con 10 g di zucchero. Riscaldare l'acqua in una casseruola e, quando è calda, adagiarvi delle cucchiainate di albume montato a neve (come degli gnocchetti) e lasciarli "affogare" (l'albume cuoce sull'acqua che sobbolle), quindi scolarli su un pezzo di carta casa.

Quando la crema si è raffreddata disporvi sopra le "isole di meringa".

Preparare il caramello in una casseruola con 10 cl di acqua e 125 g di zucchero senza farlo bruciare. Se inizia a fumare, è troppo cotto. Versare il caramello caldo su ogni île flottante e servire subito.

# Sudoku

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

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

Soluzione

PROSSIMO NUMERO  
1° FEBBRAIO 2020 | N° 52