

# Info Salute

FEBBRAIO – MARZO 2020 | N°52

---

**Prevenzione:** Come evitare gli infortuni sportivi!

**Dossier:** I disturbi digestivi

---



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

## Farmaci e ambiente: i pericoli!

Scatole di farmaci appena iniziate, ma già scadute? Nel migliore dei casi, i consumatori svizzeri riportano in farmacia gli antibiotici e le altre medicine non completamente utilizzate. Nel peggiore dei casi, i farmaci ormai inutili finiscono nella spazzatura.

Nel 2017, secondo i dati dell'Ufficio Federale dell'Ambiente (UFAM), sono state riconsegnate e incenerite 4.692 tonnellate di medicinali. I pazienti maggiormente all'origine di questo spreco sono i malati cronici; pensiamo ai soggetti che soffrono di ipercolesterolemia o di pressione alta, ma che non vivono una situazione di malessere quotidiana e, quindi, non rispettano rigorosamente le prescrizioni mediche. Secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), un paziente cronico su due non segue correttamente il trattamento prescritto.

I residui di antidolorifici, contraccettivi e, più generalmente, farmaci dispersi nell'ambiente sono un problema molto serio in quanto si stanno diffondendo nelle nostre acque, soprattutto attraverso quelle già depurate. Parimenti, i batteri antibioticoresistenti, non eliminati dagli impianti di trattamento delle acque reflue, possono raggiungere i nostri fiumi e laghi. In questo numero, dedichiamo un articolo al problema dell'abuso di antibiotici.

Il farmacista svolge un ruolo determinante nell'uso corretto dei farmaci e grazie alla sua esperienza ne garantisce un uso sicuro ed efficace. Inoltre, accompagna e motiva il paziente durante tutto il trattamento.

Vi auguriamo una piacevole lettura della vostra Info Salute

Laurent Vianin



## DAL VOSTRO FARMACISTA

---

**04**

La resistenza agli antibiotici, un'urgenza mondiale

## PREVENZIONE

---

**07**

Come evitare gli infortuni sportivi

**09**

I fattori di rischio degli infortuni muscolari

**10**

Fitness: ciò che conta veramente è l'istruttore!

## BENESSERE

---

**12**

Tosse: i falsi miti

## BAMBINO

---

**14**

Gravidanza e alimentazione. A cosa prestare attenzione?

**16**

La dieta della donna in gravidanza influenza il futuro sistema immunitario del bambino

## SCHEDA

---

**18**

Le 5 piante che aiutano la digestione

## MEDICINA

---

**21**

Il delicato problema dell'alimentazione durante l'adolescenza

## RICETTE DI STAGIONE

---

**24**

Gratin di cavolfiore con prosciutto cotto e salsa Mornay

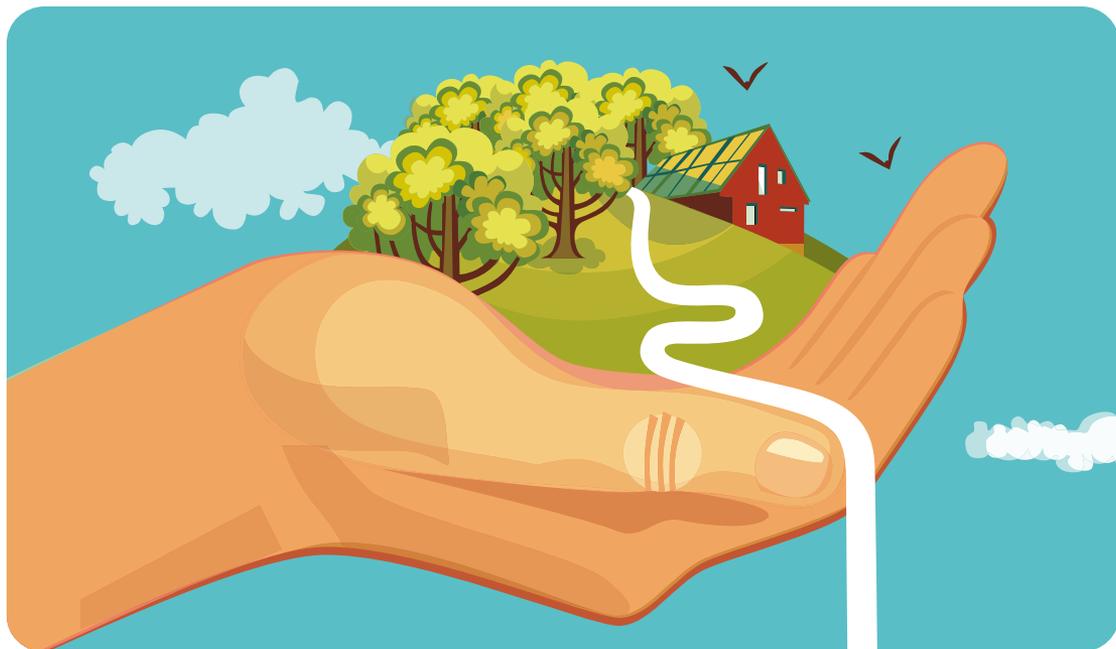
**25**

Porridge di Chia e semolino di agrumi e zenzero



## La resistenza agli antibiotici, un'urgenza mondiale

Il numero di infezioni da batteri resistenti è in aumento in tutto il mondo, anche in Svizzera. Tali infezioni diventano difficili, se non impossibili, da trattare con gli antibiotici.



Attraverso la campagna di sensibilizzazione "Antibiotici: quando serve, quanto serve", lanciata dalla Confederazione lo scorso novembre, la popolazione svizzera è stata sensibilizzata in merito all'importanza di utilizzare correttamente questi medicinali. Anche la Società svizzera dei farmacisti è stata attivamente coinvolta in questa campagna di informazione.

### **ELIMINARE CORRETTAMENTE GLI ANTIBIOTICI**

È importante riconsegnare gli antibiotici scaduti o in eccesso dove sono stati ottenuti, in farmacia o presso lo studio del medico.

### **Un uso inappropriato può portare all'insorgenza di batteri resistenti**

Una raccolta appropriata consente a tutti di contribuire al loro uso corretto e di garantire che questi farmaci non siano utilizzati per altri scopi (da altre persone o per altre malattie). Impedisce, inoltre, che i farmaci finiscano

nei rifiuti domestici o nelle acque reflue, inquinando l'ambiente.

### **ASSUMERLI CORRETTAMENTE E QUANDO SERVONO**

La campagna "Antibiotici: solo quando servono" spiega che un uso inappropriato può portare all'insorgenza di batteri resistenti. Questi batteri, quando infettano gli esseri umani o gli animali, sono spesso difficili da trattare con gli antibiotici convenzionali.

## ANTIBIOTICI: DISTINGUIAMO IL VERO DAL FALSO

### GLI ANTIBIOTICI UCCIDONO I VIRUS?

**FALSO.** Gli antibiotici sono farmaci da assumere dietro prescrizione medica per impedire il proliferare di batteri o per ucciderli. Il loro effetto è nullo quando le infezioni sono causate da virus (per esempio, influenza, raffreddore o la maggior parte delle gastroenteriti). Inoltre, sono inefficaci contro le infezioni causate da funghi (micosi) o da parassiti (per esempio la malaria).

### GLI ANTIBIOTICI SONO EFFICACI CONTRO INFLUENZA E RAFFREDDORE?

**FALSO.** Gli antibiotici non hanno alcun effetto contro i virus, quindi contro il raffreddore e l'influenza che sono malattie virali.

### ASSUMERE INUTILMENTE GLI ANTIBIOTICI LI RENDE INEFFICACI?

**VERO.** Un antibiotico è un'arma che perde efficacia quanto più viene utilizzata. Per questo motivo, si deve evitare di assumere questi utilissimi farmaci quando non sono prescritti. Ogni volta che si ricorre agli antibiotici, i batteri in grado di resistere sopravvivono e sfruttano l'eliminazione di quelli sensibili per proliferare.

### CHI ASSUME ANTIBIOTICI DIVENTA RESISTENTE?

**FALSO.** Non sono le persone a diventare resistenti, ma i batteri. I batteri resistenti possono diffondersi da persona a persona, ma anche da persona ad animale o viceversa. Possono, inoltre, rendere complessa la cura delle infezioni, ritardarla o addirittura renderla impossibile.

### L'USO DI ANTIBIOTICI PER STIMOLARE LA CRESCITA DI ANIMALI DA ALLEVAMENTO È VIETATO IN SVIZZERA?

**VERO.** Dal 1999, la prescrizione dei medicinali veterinari vieta l'uso di antibiotici per questo scopo. Dal 2006, il divieto è in vigore anche nell'Unione Europea.

### GLI ANTIBIOTICI FINISCONO ANCHE NEI CORSI D'ACQUA?

**VERO.** Gli antibiotici non vengono distrutti dal nostro metabolismo e una parte finisce nelle acque reflue. I nostri impianti di trattamento delle acque reflue, però, difficilmente eliminano queste sostanze, che finiscono per raggiungere direttamente i corsi d'acqua.

### GLI ANTIBIOTICI NELLE ACQUE REFLUE SONO DANNOSI PER L'AMBIENTE?

**VERO.** Gli antibiotici, sostanze biologicamente attive, ci aiutano a combattere diverse forme infiammatorie. Tuttavia, questa azione contro la malattia avviene anche sugli organismi naturali che vivono nelle acque. Il cocktail che risulta dalla combinazione di antibiotici con residui di altre sostanze chimiche presenti nelle acque reflue può essere dannoso sia per i pesci sia per gli altri organismi acquatici.



Louis  
Widmer  
SWISS+DERMATOLOGICA



Cura anti-età intensiva specifica per la pelle sensibile del contorno occhi. Disponibile anche senza profumo.

MADE IN SWITZERLAND 

Riduce visibilmente le  
rughette del contorno occhi

ELEVATA CONCENTRAZIONE DI PRINCIPI ATTIVI

#### REGALO

Una mascherina rinfrescante con ogni prodotto per il contorno occhi. Fino ad esaurimento.



REPORTAGE PUBBLICITARIO

# Cura del contorno occhi

## Riduce visibilmente le rughette del contorno occhi

Con il passare del tempo la pelle, in particolare quella del contorno occhi, perde tono ed elasticità. La cura antiossidante di Louis Widmer per il contorno occhi elimina i segni del tempo e rende lo sguardo più luminoso.

[www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com)

Louis  
Widmer  
SWISS+DERMATOLOGICA



## Come evitare gli infortuni sportivi

Praticare attività sportiva senza seguire delle regole aumenta il rischio di infortuni, a volte anche gravi. Scoprite 8 trucchi per evitarli.



### 1. Idratarsi

Lo sforzo fisico può causare una perdita significativa di acqua. Le perdite di liquidi avvengono sia con il sudore, che regola la temperatura corporea, sia attraverso il ricorso alle riserve di glicogeno durante la produzione di energia essenziale in fase di sforzo.

Si raccomanda di idratarsi con regolarità, ossia da una a due ore prima dell'inizio dell'attività fisica e frequentemente durante l'esercizio e nella fase di recupero.

La sensazione di sete è un sintomo di avanzata disidratazione, quindi non bisogna aspettare di avere sete per bere. Le acque alcaline ricche di minerali aiutano a tamponare l'acidità muscolare e a ridurre il rischio di crampi.

Se i crampi sono accompagnati da stanchezza, irritabilità e sintomi come il tremore delle palpebre, si consiglia di aumentare l'assunzione di cibi ricchi di magnesio o di utilizzare degli integratori.

### 2. Mangiare bene

Una corretta alimentazione è essenziale per la pratica sportiva. Alcune diete a basso contenuto di zuccheri possono portare il corpo a esaurire l'energia durante l'esercizio. Privato di carburante, il corpo attinge alle scorte proteiche presenti nei muscoli, ma questa alternativa non è auspicabile in quanto intacca la massa muscolare, indebolendo l'organismo.

Qualsiasi pratica sportiva deve essere accompagnata da conoscenze nutrizionali di base. Nella fase di prepara-

zione all'allenamento, si dovrebbero preferire gli zuccheri ad assorbimento lento come pasta, pane, cereali preferibilmente integrali e riso, mentre prima dell'attività fisica e durante è meglio assumere zuccheri ad assorbimento rapido come frutta, barrette di cereali o pan di zenzero.

Mantenete un ragionevole intervallo di due o tre ore (a seconda dei pasti) tra l'assunzione di cibo e la pratica sportiva. Si consiglia di soddisfare le esigenze proteiche quotidiane e di arricchire i pasti con frutta e verdura.



### 3. Dormire bene

Il sonno è uno dei fattori chiave nelle prestazioni degli atleti sia a livello agonistico sia dilettantistico. Dormendo non solo ci si riposa e si recuperano energie, ma si regolano anche le emozioni e il senso di sazietà; motivo per cui occorre rispettare le diverse fasi del sonno. La fatica accumulata indebolisce il corpo e lo rende più vulnerabile agli infortuni. Che si tratti di attività sportiva praticata in vacanza occasionalmente oppure di allenamento rego-

lare, bisogna sempre rispettare le ore di sonno, a livello di quantità e di qualità.

### 4. Allenarsi correttamente

Un infortunio muscolare è il segnale che il corpo non sta lavorando in condizioni favorevoli. Si raccomanda di non trascurare la fase di riscaldamento graduale prima di entrare nel pieno dell'allenamento, per consentire ai muscoli di prepararsi allo sforzo, evitando di passare bruscamente dal riposo all'attività.

Il carico dell'allenamento deve essere adattato allo stile di vita; per esempio, sottoporre un fisico esile a un'attività fisica troppo intensa potrebbe peggiorare i sintomi di affaticamento e favorire il verificarsi di infortuni. Un breve momento di riposo programmato può evitare a volte un riposo forzato e prolungato.

### 5. Riprendere progressivamente l'attività fisica

Qualsiasi sport praticato saltuariamente in vacanza, come lo sci, l'escursionismo o la mountain bike, rappresenta un carico di attività fisica inconsueto per il corpo. Prima di partire, iniziate a praticare regolarmente esercizi di rafforzamento muscolare leggeri, seguiti da sessioni di scioglimento. Queste misure garantiranno una benefica vacanza all'insegna dello sport e ridurranno notevolmente il rischio di infortuni.

### 6. Ascoltare i segnali del corpo

Alcuni infortuni muscolari gravi che implicano vere e proprie lesioni (come stiramenti, strappi...) possono essere preceduti da infortuni più leggeri cui non si dà peso. Un dolore muscolare non è un handicap, ma un segnale che il corpo lancia per avvisare che è giunto il momento di prendere precauzioni. Ignorare il dolore e continuare la normale attività fisica non è l'approccio corretto. Qualsiasi guarigione muscolare è facilitata dalla capacità di ascoltare i segnali del proprio corpo e accettarli con pazienza.

## 7. Scegliere con cura l'attrezzatura

Sia che si pratichi sport regolarmente o occasionalmente, è importante non risparmiare sulla qualità dell'attrezzatura da utilizzare. Nella corsa, per esempio, l'uso prolungato di scarpe di bassa qualità e prive di ammortizzatori può infliggere ulteriori colpi a parti del corpo già traumatizzate dallo sforzo e provocare infortuni. Non esitate a consultare medici specializzati come osteopati, reumatologi o medici sportivi qualora l'attività sportiva praticata richiedesse uno specifico adattamento al vostro profilo.

## 8. Lo stretching

Gli esperti del settore non sono tutti d'accordo sui benefici dello stretching. Per alcuni è una necessità, ma per altri potrebbe addirittura recare danni alle fibre muscolari. Per avvertirne i benefici, lo stretching dovrebbe essere eseguito correttamente e mai su un muscolo dolorante: in questo modo, può ripristinare la capacità funzionale, ridurre il rischio di lesioni e migliorare la forza. Può rivelarsi utile ricorrere all'aiuto di professionisti del fitness in grado di seguirvi in questo tipo di esercizi.

Fonte: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) / Illustrazione: Freepik, Macrovector

# I fattori di rischio degli infortuni muscolari

**Un riscaldamento muscolare ben eseguito prima d'intraprendere un'attività sportiva, anche di moderata intensità, riduce significativamente il rischio d'infortuni.**

Lo stretching prima dell'attività fisica non riduce il rischio di lesioni muscolari e può addirittura divenire un fattore di esposizione a infortuni se eseguito sui muscoli "freddi". Meglio, quindi, praticare stretching dopo l'attività fisica o dopo il riscaldamento. In termini generali, il rischio di infortuni muscolari aumenta:

- in caso di riscaldamento muscolare insufficiente prima della sessione effettiva;
- in caso di cattivo stile di vita (carenza di sonno, cattiva alimentazione, ecc.), causa di affaticamento e debolezza muscolare;
- con l'età, visto che l'elasticità e la forza dei muscoli e dei tendini diminuiscono nel tempo;
- in caso di uso di sostanze anabolizzanti (per aumentare la massa muscolare), che promuovono lo sviluppo della fibra del muscolo, ma indeboliscono i tendini che, invece, non si adattano a tale sviluppo (squilibrio);
- in caso di problemi psicologici;
- in caso di problemi posturali;
- per carenza di idratazione;
- in assenza di fisioterapia dopo un infortunio o a seguito di una riabilitazione incompleta o eseguita male;
- durante esercizi di bodybuilding o stretching inadeguati o non praticati nel modo corretto;
- in caso di impianti sportivi di scarsa qualità o attrezzature sportive inadeguate.



Fonte: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) / Illustrazione: Freepik

## Fitness: ciò che conta veramente è l'istruttore!

**Non si dovrebbe mai praticare attività fisica in palestra da soli, in un angolo. Per allenarsi in modo armonioso e senza correre il rischio d'infortuni, meglio farsi seguire da un istruttore.**



La palestra per il fitness è come un campo base alpinistico prima di affrontare l'ascensione di una vetta: è un luogo attrezzato per praticare sport con personale qualificato in grado di guidarvi e insegnarvi le tecniche corrette. Il ruolo dell'istruttore è fondamentale: bisogna fare affidamento su queste figure professionali formate, che hanno il compito di correggere la tecnica e adattare il programma di allenamento in base alle aspettative di ognuno e ai progressi ottenuti.

Per questi professionisti esistono corsi riconosciuti, come il diploma

di Istruttore/Istruttrice di Fitness o l'attestato professionale federale di specialista per la promozione dell'attività fisica (APF). A una palestra dotata di macchine all'avanguardia, ma con personale troppo impegnato e poco disponibile, è preferibile una struttura attenta al personale e alla formazione. Non conviene pensare di risparmiare credendo di poter fare da soli!

### **SOPRATTUTTO, PROCEDERE IN MODO GRADUALE.**

Gli esercizi che si effettuano in palestra appartengono a due grandi

categorie. Da un lato, l'allenamento cardiovascolare (spesso chiamato "cardio") che migliora la forma fisica generale e la resistenza; dall'altro, il bodybuilding o costruzione muscolare. Il bodybuilding comprende l'allenamento del "core", ossia gli esercizi che fanno lavorare i muscoli addominali, della colonna vertebrale e del pavimento pelvico.

Non bisogna per forza scegliere tra cardio e bodybuilding, esistono soluzioni come i corsi di GAG –gambe/addominali/glutei – o zumba che abbinano i due tipi d'allenamento in modo armonioso. La gamma di esercizi disponibili in palestra è estremamente ampia. Si può lavorare sulla forza, sulla potenza, costruire la massa muscolare e il "core" oppure concentrarsi sul miglioramento della propriocezione (ossia la consapevolezza che si ha della posizione delle diverse parti del corpo nello spazio). Tutto dipende dagli obiettivi: un buon istruttore vi aiuterà ad adottare un programma equilibrato rispetto alle vostre esigenze.

Due sono le parole chiave per evitare gli infortuni: progressività e tecnica. Qualunque esercizio si esegua, bisogna iniziare con umiltà, sia per il numero di ripetizioni sia per il peso da sollevare. Inoltre, chiedete rego-

larmente a un istruttore di controllare la vostra tecnica, oppure chiedete agli altri utenti della palestra di farvi un video per poter rivedere i movimenti e capire se sono eseguiti correttamente.

Affrontate con attenzione i pesi liberi (manubri, barre per squat e kettlebell). Questi esercizi devono essere eseguiti alla perfezione e richiedono, inoltre, un eccellente livello di allenamento preventivo del "core". Le macchine, invece, grazie alla possibilità di regolarle con maggiore

precisione impongono al corpo movimenti meno rischiosi.

## INDIVIDUARE GLI ECCESSI

In alcuni casi, purtroppo, la pratica del fitness è accompagnata da patologie che vanno dai disturbi alimentari fino all'assunzione di sostanze anabolizzanti. La palestra è un ambiente dove si può migliorare la propria condizione fisica e sviluppare la muscolatura ed è un'ottima esperienza nella nostra società eccessivamente sedenta-

ria. Tuttavia, come per ogni altra attività, gli eccessi dovrebbero essere prevenuti e, se necessario, gestiti.

Ancora una volta, gli istruttori sono figure essenziali: devono conoscere bene i loro clienti e non tollerare comportamenti pericolosi. Devono essere in prima linea nel rilevare, per esempio, un'eccessiva perdita di peso e, in questo caso, devono dialogare con gli sportivi e sensibilizzarli sull'importanza di un eventuale consulto medico.

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

**NON PERDETE QUESTI MOMENTI A CAUSA DELLA TOSSE**

**Bisolvon Dual 2in1**

**EFFETTO CALMANTE IMMEDIATO SULLA TOSSE SECCA E SUI GOLA IRRITATA**

- ✓ Calma la tosse secca e stizzosa
- ✓ Allevia i disturbi della gola

**EFFETTI APPLICATIVI**  
Farm. (Bisolvon)  
**EFFETTO CALMANTE IMMEDIATO**

**EFFETTO SULLA TOSSE SECCA / SULLA GOLA IRRITATA**

✓ Allevia la tosse secca / Sull'effetto calmante

✓ Allevia la tosse secca / Sull'effetto calmante

100 mg / 200 mg / 400 mg

SACI BISO2-19-08-05651b

Dispositivo medico. Leggere il foglietto illustrativo. sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier

## Tosse: i falsi miti

Sull'argomento tosse circolano moltissimi luoghi comuni. Passiamoli in rassegna e cerchiamo di fare un po' di chiarezza.



### La tosse del mattino è normale

**FALSO.** Non vi è nessun motivo per tossire al risveglio. La tosse è un meccanismo di allerta e di difesa delle vie aeree e indica qualcosa di insolito: può trattarsi di un corpo estraneo ingoiato di traverso, un'inflammatione o un'infezione respiratoria. La tosse mattutina è prerogativa quasi esclusiva dei fumatori e permette loro di sbarazzarsi delle varie secrezioni accumulate durante la notte.

### La tosse secca che si trasforma in tosse grassa deve preoccupare

**VERO.** Una tosse secca che diventa grassa suggerisce l'insorgenza

di una superinfezione e richiede un trattamento mirato.

### Quando si ha la tosse si deve bere molto

**VERO E FALSO.** Se la tosse è provocata da un tumore o da un corpo estraneo, bere non cambierà nulla. D'altra parte, se si tossisce per via di un'infezione, magari accompagnata da febbre e rischio di disidratazione, si raccomanda, come per qualsiasi malattia infettiva, di bere molto. Se si esclude un lieve potere antisettico del miele, non vi sono prove scientifiche che dimostrino i benefici del latte e miele che tanto raccomandavano le nostre nonne, ma dato il senso di benessere che ci regala non vi è alcuna ragione di privarsene.

### Contro la tosse è sempre indicato uno sciroppo

**FALSO.** Si tossisce per necessità ed è importante lasciare che il corpo metta in atto questa difesa. L'assunzione di un farmaco per la tosse, sciroppo o compresse, dovrebbe essere limitata alla sera per consentire al paziente di riposare. Alcuni sedativi per la tosse possono essere formalmente controindicati nei pazienti con insufficienza respiratoria, come nel caso di molti grandi fumatori.

### Alcuni farmaci possono essere all'origine di una tosse inspiegabile

**VERO.** Si tratta essenzialmente di inibitori dell'enzima di conversione (IEC) usati per trattare l'ipertensione, o di alcune statine che combattono il colesterolo. Ciò riguarda, quindi, un gran numero di pazienti, ma in caso di tosse secca inspiegabile il buon senso suggerisce di consultare uno pneumologo.

### Consultare il medico è inutile, la tosse guarisce da sola

**FALSO.** La persistenza dei sintomi oltre i 10-14 giorni indica solitamente un problema che richiede l'intervento di un medico.

## La tosse può essere dovuta alla pertosse, anche in età adulta

**VERO.** È stato constatato un aumento della pertosse negli adulti. Si raccomanda pertanto di verificare la situazione delle vaccinazioni e, se necessario, effettuare i richiami. I soggetti più a rischio di contrarre la pertosse sono quelli che hanno contatti diretti con bambini.

## Mettere la mano davanti alla bocca riduce il rischio di trasmissione

**VERO.** A condizione di lavarsi le mani dopo aver tossito, considerato che le mani sono il più potente veicolo di trasmissione. In realtà, mettere la mano davanti alla bocca impedisce, sì, la diffusione delle goccioline di saliva contenenti virus o batteri, ma queste vengono comunque disperse nell'ambiente non appena stringiamo la mano a qualcuno o tocchiamo una maniglia... L'unico modo efficace per ridurre il rischio di trasmissione è lavarsi regolarmente le mani.

## L'assunzione di vitamina C protegge dalla tosse

**VERO E FALSO.** La vitamina C ha un effetto antinfiammatorio, ma il suo

ruolo benefico per alcune malattie polmonari infiammatorie come l'asma è controverso. Gli studi suggeriscono che il consumo di agrumi ricchi di vitamina C può prevenire le infezioni. Tuttavia, non vi sono prove scientifiche che dimostrino l'efficacia della vitamina C nel trattamento di infezioni o infiammazioni delle vie aeree.

## Gli antibiotici curano la tosse persistente

**VERO E FALSO.** Dipende dalla causa della tosse. Gli antibiotici funzionano e possono, quindi, curare le infezioni causate da batteri. Per tutte le altre cause – comprese le infezioni causate da altri microbi (come i virus comuni), l'asma o, più raramente, il cancro – gli antibiotici risultano totalmente inefficaci.

## Le caramelle per la gola placano la tosse

**VERO.** Dipende, però, dalla composizione delle caramelle e dall'origine della tosse. Possono calmare la tosse se contengono codeina o sostanze antinfiammatorie.

## Con le inalazioni la tosse passa più velocemente

**VERO E FALSO.** In presenza di un'infezione delle vie aeree, le ina-



lazioni aiutano a fluidificare le secrezioni e concedono al paziente un po' di sollievo. Per tutte le altre cause, le inalazioni non hanno alcun beneficio.

## Alcuni tipi di tosse possono avere un'origine psicologica

**VERO.** La cosiddetta tosse psicogena è dovuta allo stress e colpisce numerosi soggetti. In questi casi, il trattamento può consistere nel ricorso a metodi di gestione dello stress o nella prescrizione di un ansiolitico.

## La tosse notturna è tipica dell'asma

**VERO.** L'asma, un'inflammatione delle vie aeree e soprattutto dei bronchi, provoca una tosse notturna tipicamente secca, soprattutto intorno alle quattro del mattino, quando la produzione dei nostri antinfiammatori naturali è al minimo.

## Gravidanza e alimentazione. A cosa prestare attenzione?

**Pur essendo la fonte della vita, l'alimentazione presenta alcuni rischi nelle donne incinte. Nel mirino: listeriosi, toxoplasmosi e contaminazione da inquinanti. Ecco alcuni consigli utili per soddisfare la voglia di cibo senza correre rischi.**



Le donne in gravidanza sono particolarmente vulnerabili a determinate infezioni e devono, quindi, essere più vigili rispetto ad altri soggetti. Ciò vale in modo particolare per il cibo, che può essere vettore di batteri e parassiti. Alcune infezioni e contaminazioni alimentari passano solitamente inos-

servate in un soggetto sano. Diversa è la situazione per la donna incinta (e il suo bambino) o per i soggetti il cui sistema immunitario è indebolito. Le due patologie cui si deve prestare maggiore attenzione sono la listeriosi e la toxoplasmosi.

### LA LISTERIOSI

La listeriosi è provocata da un agente batterico particolarmente resistente e presente nei prodotti lattiero-caseari. Colpisce circa 12 donne in gravidanza su 100.000 e, nonostante questo dato non sia allarmante, le conseguenze dell'infezione possono essere disastrose, ragion per cui è meglio osservare rigorosamente alcune precauzioni. Se contratta in gravidanza, la listeriosi può provocare un aborto spontaneo, un parto prematuro o la morte perinatale. Nel terzo trimestre, il rischio di trasmissione della malattia al bambino è molto alto con gravi conseguenze e un tasso di mortalità fino al 50% dei neonati infetti. Per questo motivo, in caso di febbre durante la gravidanza, è importante escludere la listeriosi e, se diagnosticata, iniziare un'adeguata terapia antibiotica il prima possibile.

Per evitare la contaminazione, la Società Svizzera di Nutrizione (SSN)

raccomanda di rinunciare al latte crudo, ai formaggi a pasta molle e semidura a base di latte crudo o pastorizzato, alle carni crude e al pollame poco cotto, ad alcuni insaccati che si mangiano senza cottura, ai paté e ai prodotti in gelatina, nonché al pesce, ai crostacei e ai molluschi crudi e al pesce affumicato.

### È meglio osservare rigorosamente alcune precauzioni

Per contro, i formaggi a pasta dura a base di latte pastorizzato e il latte UHT possono essere consumati senza rischio.

### LA TOXOPLASMOSI

La toxoplasmosi è causata da un parassita. Le sue uova vengono espulse nelle feci dei gatti e possono diffondersi negli alimenti crudi (carne, frutta e verdura). Le conseguenze di questa infezione sono pericolose durante la gravidanza e nella prima infanzia: aborto spontaneo, calcificazioni intracerebrali con possibili ripercussioni neurologiche, polmonite, miocardite, disturbi oculari e dell'udito, anomalie nello sviluppo, ecc.

La buona notizia è che il 40% delle donne è già stato in contatto con

questo agente parassita e ha già sviluppato gli anticorpi e grazie a uno screening è possibile accertarsene, ma non in modo sistematico. Infatti, nessun trattamento si è dimostrato utile nelle donne in gravidanza e la diagnosi precoce non ha dimostrato alcun beneficio terapeutico. Inoltre, una sospetta infezione potrebbe portare a esami invasivi (amniocentesi) che possono causare aborti spontanei. Tuttavia, lo screening mirato può essere eseguito dal ginecologo per rassicurare le pazienti che lo richiedono. Per evitare la contaminazione, è importante lavare accuratamente frutta e verdura, mangiare carne e prodotti di origine animale ben cotti (niente tartare, uova crude, pesce e crostacei crudi e prodotti a base di fegato). Le donne incinte che hanno un gatto devono indossare i guanti per pulire la lettiera o affidare questo compito ad altri e... dopo aver coccolato il loro felino devono lavarsi con cura le mani.

## **TONNO IN SCATOLA SÌ, PESCE SPADA NO!**

Nell'alimentazione delle donne in gravidanza e che allattano non dovrebbe mai mancare il pesce, ricco di acidi grassi essenziali. Il contenuto di omega 3, infatti, è essenziale

per lo sviluppo del cervello e del sistema nervoso del bambino. Tuttavia, è necessario prestare attenzione ad alcuni pesci che contengono livelli troppo elevati di sostanze tossiche come la diossina e il mercurio.

### **Il contenuto di omega 3 è essenziale per lo sviluppo del cervello**

Le raccomandazioni ufficiali dell'Ufficio Federale della Sanità Pubblica (UFSP) sono le seguenti:

- Si può consumare massimo 520 g a settimana di tonno in scatola, a differenza del tonno fresco allevato all'estero, il cui consumo massimo dovrebbe essere di 130 g a settimana.
- Trota, scorfano, lavarello, sardine o halibut, per via del loro basso contenuto di metilmercurio, possono essere mangiati una o due volte alla settimana.
- Per l'elevato contenuto di metilmercurio, lo squalo e il pesce spada devono essere completamente eliminati dalla dieta.
- Evitare aringhe e salmone del Baltico che presentano valori troppo elevati di diossina.

## **PIOMBO NELLA SELVAGGINA**

Il piombo, presente in abbondanza nella selvaggina a causa dei proiettili, può causare danni significativi al feto (rischi di deficit motori e delle funzioni intellettive). Bisogna, quindi, limitarne il consumo a due porzioni a settimana (massimo 400 g).

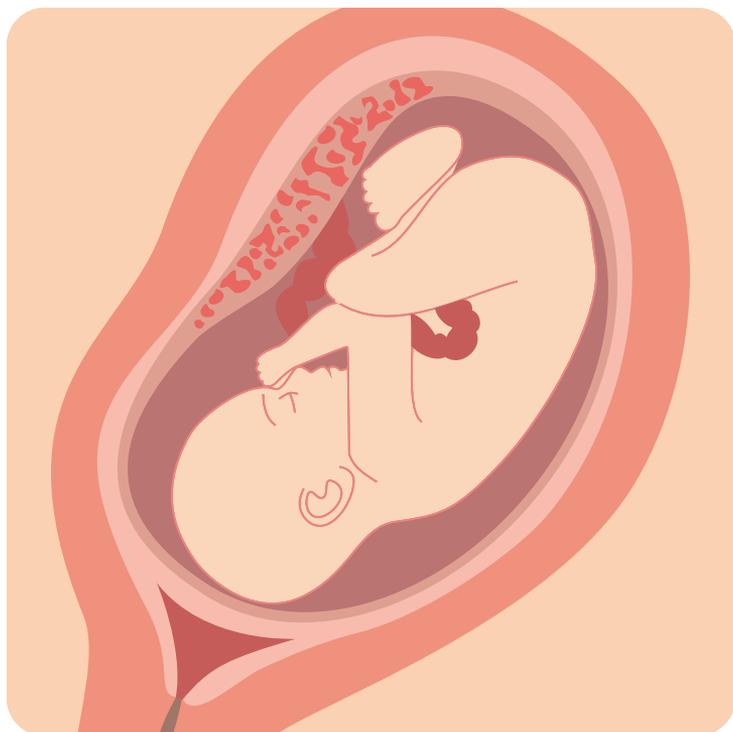
## **ALTRI CONSIGLI DI BUON SENSO**

In generale, è importante adottare una corretta igiene in cucina, conservare i cibi a una temperatura adeguata e rispettare le scadenze di consumo. Naturalmente, le mani dovranno sempre essere accuratamente lavate prima di preparare il cibo e di mettersi a tavola.



## La dieta della donna in gravidanza influenza il futuro sistema immunitario del bambino

**Ancora una volta il microbiota finisce in prima pagina: i medici americani hanno dimostrato che una dieta molto grassa della futura madre può indebolire il microbiota intestinale del bambino e influenzare le sue future difese immunitarie.**



Il ruolo svolto dal microbiota, quella colonia di 90.000 miliardi di batteri che popolano non solo il nostro intestino ma anche la pelle, le gengive, le narici o il naso, ci è sempre più chiaro. Il microbiota, amico del nostro organismo, previene le malattie gravi come il diabete, controlla il nostro sistema di difese contro alcune pa-

tologie e ha la capacità di controllare vari meccanismi cerebrali.

Conoscendo il ruolo critico che svolge nello sviluppo dell'organismo, il microbiota ha suscitato forte interesse in un gruppo di medici americani che hanno studiato la possibile influenza della dieta della donna in

gravidanza sul microbiota del nascituro. È ormai noto che l'ambiente uterino non è sterile, come si era sempre pensato in passato, e che parte del microbiota è già presente nella placenta come nel liquido amniotico.

### **UN QUESTIONARIO ESTREMAMENTE APPROFONDITO**

I ricercatori hanno, quindi, selezionato un panel di 81 donne incinte, rappresentative della popolazione generale, per monitorare la loro dieta dal terzo trimestre di gravidanza fino a poche settimane dopo il parto. Allo stesso tempo, 82 "coppie" madre-figlio, con caratteristiche identiche al primo gruppo, sono state scelte per costituire il gruppo di riferimento.

### **Una parte del microbiota è già presente sia nella placenta sia nel liquido amniotico**

Queste donne hanno dovuto rispondere a un questionario estremamente approfondito di una trentina di capitoli, riguardante la composizione della loro dieta e la frequenza con cui hanno consumato i vari alimenti. Le domande spaziavano dalla

possibile presenza di una dieta speciale al maggiore o minore consumo quotidiano di latte o latticini, fino al consumo di caffè, succhi di frutta, bibite, cereali o piatti vari a base di patate. Senza tralasciare la presenza di frutta e verdura, né quella di pasta, riso, carne o formaggio.

## BATTERI PREDOMINANTI

Per quanto riguarda il microbiota dei neonati, i ricercatori hanno proceduto in più riprese al prelievo delle prime feci (meconio) del bebè. Successivamente, hanno effettuato una analisi approfondita di questi campioni, utilizzando la profilazione del DNA per identificare le varie specie di batteri presenti e quindi indirettamente determinarne la qualità.

Esaminando i campioni studiati, i ricercatori sono rimasti colpiti nel constatare che la relativa abbondanza di diverse specie sembrava essere direttamente correlata con la dieta più o meno grassa delle future mamme. In particolare, una dieta molto ricca di grassi si traduceva, nel microbiota del bambino, in una concentrazione più elevata di Enterococchi e una significativa carenza di Bacteroides.

## AVVISO ALLE FUTURE MAMME

Dallo studio è emerso il seguente dato fondamentale: stabilito il ruolo decisivo svolto da questi Bacteroides, una significativa riduzione della loro concentrazione nel neonato può avere conseguenze negative a lungo termine sullo sviluppo

del suo sistema immunitario. I polisaccaridi prodotti da questi batteri, infatti, stimolano la produzione di citochine antinfiammatorie e contribuiscono a garantire una buona immunità a livello della mucosa gastrica. Inoltre, poiché questi Bacteroides nell'intestino contribuiscono direttamente a estrarre l'energia disponibile, una scarsa quantità può ostacolare il rapido sviluppo del bambino.

## È fondamentale che le future mamme adottino abitudini alimentari sane

È, quindi, fondamentale che le future mamme adottino abitudini alimentari sane anche prima della gravidanza per garantire alla prole benefici a lungo termine.

Fonte: [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch) / Illustrazione: iStock

**Qualità svizzera dal 1952**

**BIO** senza olio di palma

**Il latte di crescita Bio di Bimbosan: Un «muuh» meglio del puro latte vaccino.**

feel good system

Tutte le nostre varietà di latte Bio e pappa al latte Bio vengono ora prodotte senza olio di palma. Nel rispetto della foresta pluviale e per la gioia degli animali. Maggiori informazioni su [www.bimbosan.ch/oliodipalma](http://www.bimbosan.ch/oliodipalma)

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

Ordinate e provate subito dei campioni gratuiti su [www.bimbosan.ch](http://www.bimbosan.ch) oppure chiamando lo 052 639 14 44.

**Bimbosan** Per tutti i giorni.

## Le 5 piante che aiutano la digestione

Una cattiva digestione è di solito accompagnata da disturbi come gonfiore, bruciori di stomaco, dolori addominali, nausea o vomito. Tuttavia, non è sempre necessario ricorrere immediatamente ai farmaci, considerato che le piante possono essere altrettanto efficaci. Scopriate le 5 piante in grado di aiutare la vostra digestione!

### Il finocchio



Il finocchio, pianta perenne originaria del bacino del Mediterraneo che può raggiungere fino a 2,5 metri di altezza, è apprezzato fin dall'antichità per le sue virtù terapeutiche. In fitoterapia, si utilizzano abitualmente i semi e l'olio essenziale di finocchio, estratto dai semi e dalle infiorescenze, per favorire la digestione e curare alcuni disturbi digestivi come l'inappetenza, il gonfiore, la flatulenza, l'indigestione, la nausea o il vomito e i dolori addominali.

Per combattere i problemi digestivi, si consiglia di mettere in infusione per almeno cinque minuti da 1 a 3 g di semi di finocchio secchi macinati in circa 150 ml di acqua bollente e di berne da due a tre tazze al giorno. È anche possibile optare per l'assunzione da 1 a 3 ml di estratto di finocchio liquido, da due a tre volte al giorno tra i pasti, oppure prendere da 0,1 a 0,6 ml di olio essenziale di finocchio al giorno.

### La curcuma



La curcuma è una pianta erbacea perenne originaria dell'Asia meridionale, molto apprezzata come spezia nella cucina indiana. Il rizoma (gambo sotterraneo) in polvere della curcuma è generalmente utilizzato nelle preparazioni fitoterapiche. La curcuma aiuta a stimolare la digestione, alleviare i sintomi della dispepsia e curare le ulcere peptiche, così come alcune patologie epatiche. Per secoli la medicina tradizionale cinese e la medicina ayurvedica hanno utilizzato la curcuma per favorire la secrezione della colecisti e facilitare la digestione.

Per alleviare alcuni problemi digestivi, portare 150 ml di acqua a ebollizione e aggiungere da 1 a 1,5 g di rizoma in polvere; lasciare in infusione per circa dieci minuti e berne fino a due tazze al giorno. Diversamente, assumere da 1,5 a 3 g di rizoma essiccato in polvere.

## Il carciofo



Nei tempi antichi, i greci e i romani utilizzavano già questa pianta erbacea perenne originaria dell'Africa e del bacino del Mediterraneo per aiutare la digestione e curare i disturbi di origine epatica o renale. Le sue virtù diuretiche (aumento della secrezione urinaria), antiemetiche (trattamento di nausea o vomito), antispasmodiche (contro spasmi e dolori addominali), carminative (per espellere gas intestinali) ed epatoprotettive (protezione del fegato e della colecisti) la rendono un alleato perfetto nella cura della dispepsia funzionale.

Si consiglia di prendere da 320 a 640 mg di estratto standardizzato al 5% di cinarina al giorno, in una o due volte, o di assumere 2 g di foglie di carciofo essiccato tre volte al giorno.

## La menta piperita



Coltivata in tutto il mondo, la menta piperita è una pianta perenne nota per le sue proprietà antalgiche, antispastiche, antinausea, stimolanti della digestione e protettive del fegato. È un ottimo rimedio naturale contro nausea o vomito, dissenteria acuta e disturbi digestivi minori come gonfiore, aerofagia, indigestione e alcuni disturbi epatici.

Per prevenire o combattere i problemi digestivi, lasciar bollire per circa dieci minuti una preparazione di 150 ml di acqua con 1 cucchiaino di foglie di menta piperita e berne da tre a quattro tazze al giorno, tra i pasti o dopo aver mangiato.

L'olio essenziale di menta piperita, ottenuto mediante distillazione completa delle foglie, è utilizzato per stimolare la digestione.



## Il ravanello nero

Il ravanello nero è una pianta tradizionalmente utilizzata nella fitoterapia per purificare e tonificare il fegato e combattere diversi disturbi digestivi (dispepsia) come nausea o vomito, gonfiore, bruciore di stomaco o digestione difficile. Si consiglia di prendere il succo di radice di ravanello nero dopo le vacanze, periodo nel quale si suole consumare cibo e alcol in eccesso, per disintossicare il fegato e promuoverne il corretto funzionamento.

Assumere un cucchiaino di succo di radice di ravanello nero da due a sei volte al giorno, senza però superare i 100 ml al giorno.

In generale, le preparazioni a base di erbe e oli essenziali contengono potenti principi attivi ed è importante prendere alcune precauzioni e rispettare scrupolosamente i dosaggi. In caso di dubbio, chiedere consiglio al farmacista.

Fonte: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) // Illustrazione: Freepik, Vectorpocket, Photographeeasia, Lembrik

## Feci dure? DulceSoft®

Allevia delicatamente con  
una sensazione naturale.



Adatto per  
donne in  
gravidanza



Adatto per  
le donne che  
allattano al seno



Adatto per  
bambini dai  
2 anni in su\*

\*Soluzione liquida a partire da 2 anni, bustine a partire da 8 anni.



È un dispositivo medico.  
Leggere il foglietto illustrativo.

sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier / GE

## Il delicato problema dell'alimentazione durante l'adolescenza

Negli ultimi dieci anni si è registrato un numero sempre crescente di giovani che manifestano disturbi del comportamento alimentare. Di cosa si tratta esattamente? E perché insorgono proprio in questo momento della vita? Ecco alcune risposte a queste domande.



### **QUALI SONO I DISTURBI ALIMENTARI CORRELATI ALL'ADOLESCENZA?**

I disturbi possono essere diversi. L'anoressia è ben nota, ma si osservano anche disturbi atipici nei preadolescenti, come il rifiuto specifico di alcuni alimenti: non vogliono, per esempio, mangiare nessun cibo rosso o verde oppure non vogliono ingoiare nulla di solido o, al contrario, di liquido. C'è anche l'ortoressia, l'ossessione di mangiare "sano"... La bulimia, invece,

si manifesta solitamente più tardi nell'adolescenza.

### **ESISTONO ADOLESCENTI A RISCHIO?**

I fattori di rischio sono molteplici, per esempio quando una persona vicina al giovane, come una zia, una cugina o un parente stretto, soffre di anoressia. Un altro caso sono i genitori obesi che seguono una dieta e possono influenzare il comportamento alimentare dei figli, inducendoli a imporsi eccessive

restrizioni. Nell'anoressia nervosa esiste, inoltre, un fattore genetico. Se un gemello è anoressico, è più probabile che anche il secondo sviluppi lo stesso disturbo. A questa componente genetica si aggiungono fattori familiari e ambientali. Sono determinanti le abitudini alimentari in famiglia, ma altrettanto importanti sono l'immagine della donna trasmessa dai media, la magrezza delle modelle, l'incentivo a perdere peso non appena arriva l'estate o la moda dello "spazio tra le cosce" (thigh gap).

## PERCHÉ QUESTI DISTURBI INSORGONO DURANTE L'ADOLESCENZA?

Si tratta di una fase della vita caratterizzata da una marcata fragilità e, quindi, favorevole allo sviluppo di questi disturbi. Nell'adolescenza, il corpo subisce cambiamenti: le ragazze acquistano più massa grassa e i ragazzi più massa magra.

## PERCHÉ QUESTI DISTURBI SONO IN AUMENTO?

Perché gli adulti sono sempre più preoccupati del peso e occupati a perdere chili, anche se il numero di persone obese è in costante aumento. Allo stesso tempo, continua a diminuire la tolleranza di fronte al "diverso", mentre da sempre l'adolescente ha un solo desiderio: essere come agli altri.

fa festa l'ansia di essere "normali", non si vuole avere troppo seno o troppi glutei. Va inoltre sottolineato che i disturbi alimentari restrittivi possono anche essere collegati a problemi familiari e scolastici oppure a un lutto.

## QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE?

L'anoressia ha l'effetto di bloccare il normale sviluppo del corpo. A lungo termine provoca gravi carenze e può portare anche alla morte. La bulimia, d'altra parte, trascina l'adolescente in un circolo vizioso.

**Ci si può rivolgere al pediatra per parlare con l'adolescente, confrontandosi su ciò che è normale, dannoso o sano**

Le ragazze si lanciano in diete restrittive perché non sopportano la loro immagine, poi crollano e riacquistano i chili perduti fino ad arrivare alla compulsione alimentare con vomito o al sovrappeso e quindi all'obesità.

## QUALE TIPO DI AIUTO CHIEDERE?

In primo luogo, ci si può rivolgere al pediatra per un check-up e per parlare con l'adolescente, confrontandosi su ciò che è normale, dannoso o sano. Se necessario, il pediatra può consigliare un consulto con uno specialista, come il dietologo o lo



Spesso, le ragazze hanno difficoltà ad accettare la loro nuova immagine e la pratica di alcuni sport non facilita l'adattamento al nuovo corpo. Risultato? I giovani si impongono restrizioni alimentari ed esasperano l'attività fisica. Il problema nasce comunque da un senso d'inadeguatezza rispetto alle nuove sensazioni e alla nuova immagine.

## QUALI SONO I SEGNI PREMONITORI?

Per l'anoressia, il segnale è la difficoltà ad adattarsi, con un conseguente blocco dello sviluppo e desiderio di non crescere, fermandosi alla fase della pubescenza. Tra i dodici e i quattordici anni, si è affascinati dal corpo ideale e si mani-

psicologo nutrizionista. Il trattamento può articolarsi su tre aree: il controllo medico e il lavoro individuale con gli adolescenti, il lavoro con i genitori per inquadrare l'adolescente e un intervento di psicoterapia.

## IL RUOLO DELLA FAMIGLIA?

Il ruolo della famiglia è fondamentale perché la malattia colpisce l'adolescente, ma anche la sfera dell'alimentazione che è un elemento stretta-

mente legato alla famiglia. Il rifiuto di mangiare determinati cibi o il voler mangiare isolati tra le mura della propria camera sono comportamenti che disturbano tutta la famiglia e hanno un forte impatto su fratelli e sorelle.

## I genitori devono essere coinvolti per svolgere un ruolo di inquadramento

Quando in famiglia un adolescente soffre di disturbi alimentari, i pasti si

trasformano rapidamente in un inferno. I genitori possono sentirsi presi in ostaggio e spesso reagiscono in ritardo all'onnipotenza dell'adolescente.

Ecco perché, nel trattamento, devono essere coinvolti i genitori per svolgere un ruolo di inquadramento e supervisione. Nei casi di obesità, sono i genitori che devono intervenire quando il bambino è piccolo, ma nell'adolescenza sono i giovani a essere i veri attori.

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

## Bioflorin® – Il pioniere dei probiotici del Ticino. 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.

## Gratin di cavolfiore con prosciutto cotto e salsa Mornay



### Ingredienti (2 persone)

1 cavolfiore  
4 fette di prosciutto cotto  
100 g di gruviera grattugiato  
40 cl di latte  
30 g di farina  
30 g di burro  
1 dado da brodo vegetale  
1 pizzico di noce moscata  
Sale  
Pepe

Pulire il cavolfiore e scegliere solo i fiori più piccoli. Cuocere a vapore per 20 minuti. La cottura a vapore è da preferire alla cottura in acqua per evitare che il gratin, cuocendo, diventi liquido. Preriscaldare il forno a 180°C.

Scaldare il latte con il dado vegetale, senza portarlo a ebollizione. Sciogliere il burro in una casseruola, aggiungere la farina tutta in una volta e sbattere con un frusta fino a ottenere un impasto omogeneo (un roux). Cuocere il roux per qualche istante, fino a quando non diventa leggermente biondo, senza smettere di mescolare. Una volta ottenuto il roux, versare il latte caldo a più riprese, continuando a mescolare con una frusta. La salsa deve addensarsi. Regolare di sale e pepe e aggiungere un pizzico di noce moscata. In questa fase della ricetta si ottiene una besciamella. Per fare di questa una salsa Mornay, aggiungere a pioggia il formaggio grattugiato, continuando a mescolare.

In una pirofila, disporre metà dei fiori di cavolfiore, adagiare due fette di prosciutto cotto tagliato a dadini, versare metà della salsa Mornay, aggiungere la seconda metà dei fiori di cavolfiore, le ultime due fette di prosciutto cotto a dadini, quindi completare con la restante salsa Mornay. Cuocere in forno per 40 minuti.

## Porridge di Chia e semolino di agrumi e zenzero



### Ingredienti (2 persone)

35 g di semola di grano  
20 g di sciroppo di agave  
25 cl di latte parzialmente scremato  
Il succo di mezzo limone  
La scorza finemente grattugiata di un quarto di limone  
1 baccello di vaniglia  
45 g di semi di Chia  
18 cl di latte di mandorle  
Zenzero fresco tritato finemente  
30 g di miele  
20 g di mandorle a fette tostate  
Gli spicchi di un'arancia

In una casseruola mescolare la semola, lo sciroppo di agave, il latte parzialmente scremato, il succo e la scorza di limone e i semi di un baccello di vaniglia.

Portare a ebollizione, quindi abbassare il fuoco e cuocere per 3 o 4 minuti. Lasciar intiepidire e mettere in frigorifero a raffreddare.

Preparare poi il porridge di Chia. Mescolare i semi di Chia, il latte di mandorle, lo zenzero fresco e il miele in una ciotola, quindi riporre in frigorifero e lasciar riposare per almeno un'ora.

Per servire, versare metà del porridge in ogni ciotola, aggiungere il semolino, cospargere di mandorle, quindi posizionare le fette di arancia.

# [aloevera]<sup>2</sup>

2 VOLTE CONCENTRATA  
2 VOLTE PIÙ EFFICACE

## ESPERTI D'ALOE IN FARMACIA

### L'ESCLUSIVO PROCESSO



PRIMA SCELTA



RACCOLTA  
MANUALE



LAVAGGIO MANUALE  
ACCURATO



DECORTICAZIONE  
MANUALE



FLUIDIFICAZIONE  
A FREDDO



NO  
PASTORIZZAZIONE



REVERSOSMOSE®

La pastorizzazione è un processo che potrebbe compromettere la bio-attività dell'Aloe vera. È importante consigliare l'Aloe vera di ZUCCARI, rigorosamente **NON PASTORIZZATA**.

### Succo Puro d'Aloe

A DOPPIA CONCENTRAZIONE



Questo succo d'Aloe vera **non è pastorizzato, non è filtrato a carboni, senza acqua aggiunta**. Da oggi è concentrato due volte attraverso il processo **ReversOsmose®**. La qualità della materia prima è immediatamente percepibile attraverso la **bottiglia trasparente**, con una totale visibilità della sua ricca polpa.

### Aloe Magnifica

A DOPPIA CONCENTRAZIONE



Filetto d'Aloe vera la cui **polpa è stata sminuzzata in pezzi ancora più carnos**: ecco la novità di Aloe Magnifica. Lavorata a mano da ZUCCARI, non è pastorizzata, non è filtrata a carboni, non contiene acqua aggiunta ed è concentrata due volte attraverso il processo **ReversOsmose®**.

### Gel Primitivo d'Aloe

A DOPPIA CONCENTRAZIONE



Il processo produttivo garantisce la massima bio-attività del prodotto: **ideale come doposole, dopo la rasatura e la depilazione, per contrastare infiammazioni gengivali**. È indicato per una miriade di utilizzi.

### Aloe Intim Wash

DETERSIONE ULTRADELICATA  
PER IL BENESSERE QUOTIDIANO



Questo detergente contiene **Aloe non pastorizzata e doppiamente concentrata**, Prebiotici e Probiotici, il brevetto AJDA (Acido Jaluronico Da Aloe), Tea Tree, Estratto di Pompelmo e Salvia Sclarea per la delicata detersione

della zona intima nel rispetto del pH. Con la sua formula aiuta a contrastare secchezza, prurito e irritazioni.

### Aloegyn Gel

EQUILIBRIO E SOLLIEVO  
PER LA ZONA INTIMA



Aloegyn Gel dona il delicato sollievo dell'Aloe vera a doppia concentrazione, oltre a essere **ideale per le situazioni nelle quali sia richiesto il ripristino dell'idratazione nella zona intima**. Aiuta a **contrastare secchezza, prurito e**

**irritazioni** limitando i disagi di questi e altri problemi correlati.

### Aloegyn Cream

SOLLIEVO IMMEDIATO  
DA SECCHENZA E IRRITAZIONI



Aloegyn Cream offre un sollievo immediato da prurito e rossori grazie alla sua **azione idratante, emolliente e lenitiva**. Formulata per il massimo **comfort** e arricchita con AJDA (Acido Jaluronico Da Aloe), Zantalene, Timo, Malva, Calendula, Tea

Tree, Polisaccaridi e Acido lattico.

Salberba



ZUCCARI

## Sudoku

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

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

Soluzione

PROSSIMO NUMERO  
1<sup>o</sup> APRILE 2020 | N<sup>o</sup> 53