

Info Salute

GIUGNO – LUGLIO 2020 | N°54

Benessere: Traspirazione, quando è eccessiva?

Dossier: Sole, qual è il vostro fototipo?



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

Coronavirus: le farmacie in prima linea

Mentre stiamo scrivendo il presente editoriale, le misure di confinamento non sono ancora state completamente rimosse e stiamo lavorando in smart working, cercando di capire come proseguire le nostre occupazioni senza correre il rischio di esporci al contagio di questo virus.

Oltre alle famiglie colpite e in lutto, il nostro pensiero va a coloro i quali hanno visto la loro attività professionale interrompersi bruscamente e, ben inteso, a quanti in questa crisi sanitaria si trovano a combattere in prima linea.

Tra questi ultimi, i farmacisti e il loro personale sono stati particolarmente sollecitati ed esposti. Sin dall'inizio dell'epidemia, le persone che hanno fatto appello alle competenze delle farmacie sono raddoppiate. Uno sforzo enorme è stato messo in campo per garantire le cure mediche primarie e alleviare il sovraccarico dei medici di famiglia e degli ospedali.

Farmacisti e preparatori hanno contribuito a promuovere i messaggi ufficiali e le regole di comportamento promulgate dall'Ufficio Federale della Sanità Pubblica, a prevenire l'eccessivo stoccaggio dei farmaci e a limitare nella misura del possibile l'esposizione al contagio delle persone a rischio aumentando il numero di consegne a domicilio e adottando le misure di protezione personale. Questo impegno ha contribuito a limitare la propagazione del virus e a proteggere la clientela.

La pandemia in atto ci deve ricordare che le farmacie d'officina sono un anello essenziale nella catena del nostro sistema sanitario.

Vi auguriamo una bella estate e una piacevole lettura del vostro Info Salute.

Laurent Vianin



DAL VOSTRO FARMACISTA

05

La contraccezione di emergenza: pillola del giorno dopo o spirale di rame?

PREVENZIONE

08

Gambe pesanti? Attenzione alla trombosi

BENESSERE

10

Traspirazione, quando è eccessiva?

SCHEDA

14

Sole, qual è il vostro fototipo?

SCHEDA

18

Gli effetti dei raggi UV sulla pelle

MEDICINA

21

La sindrome da biberon

RICETTE DI STAGIONE

24

Taboulé di bulgur con melagrana

25

Clafoutis ai mirtilli





PharmOnline

La mia farmacia indipendente online



PILLOLA DEL GIORNO DOPO

La contraccezione di emergenza è l'unico ricorso per evitare la gravidanza in caso di rapporto sessuale non protetto o a rischio. Per ottenere la massima efficacia è importante assumerla il più velocemente possibile dopo il rapporto, preferibilmente entro le prime 12 ore.

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

Scaricate subito la App
PharmOnline



PUBBLIREDAZIONALE

Il nostro intestino – l'organo sottovalutato

Circa 100 trilioni di microrganismi popolano il nostro intestino. Se i germi «utili» predominano, ciò favorisce la buona salute. Tuttavia, se questo equilibrio ci sfugge di mano, può avere un impatto negativo sul nostro benessere.

Oltre al troppo stress, all'alimentazione squilibrata o ai problemi gastrointestinali, gli antibiotici attaccano anche la flora intestinale sana attraverso il loro effetto battericida.

È quindi importante ripristinare l'equilibrio della flora intestinale. L'assunzione di probiotici, come il Bioflorin[®], fornisce supporto in questo processo. Il ceppo batterico naturale della specie *Enterococcus faecium* SF68[®] contenuto in Bioflorin[®] crea la base per una flora intestinale equilibrata. Viene coltivato da 40 anni ed è l'unico principio attivo probiotico prodotto in Svizzera con il nome di Bioflorin[®].



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

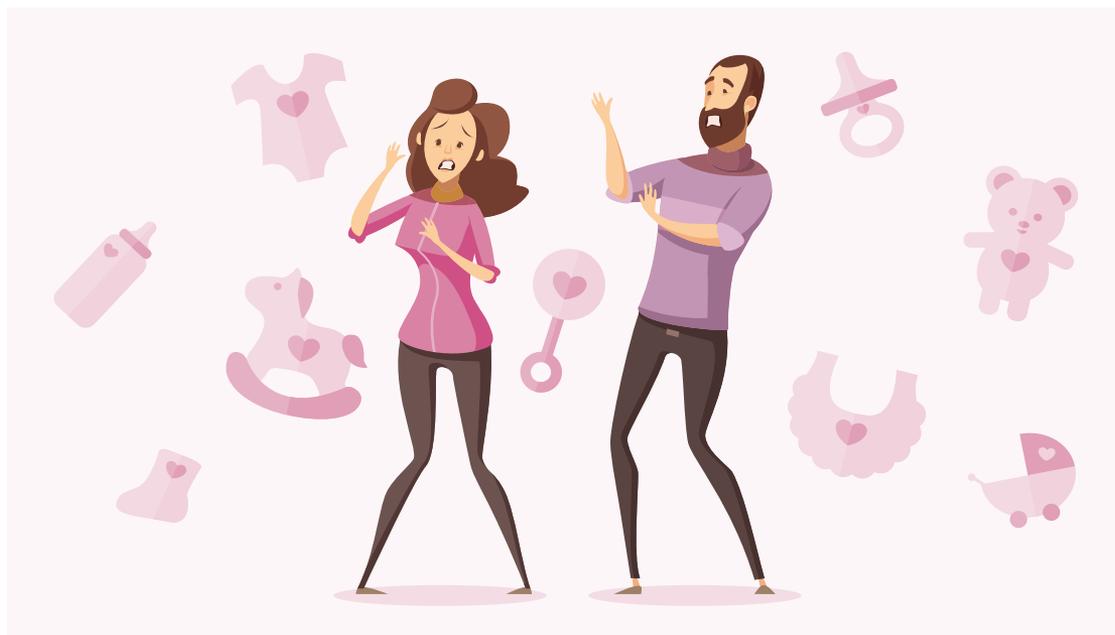
sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier



SANOFI

La contraccezione di emergenza: pillola del giorno dopo o spirale di rame?

Per ovviare a un incidente di percorso (preservativo rotto, pillola dimenticata, spostamento dell'anello vaginale...) ed evitare una gravidanza indesiderata, esistono alcuni rimedi. Ecco un focus sulle soluzioni disponibili per risolvere questa situazione rischiosa.



CHE COSA INTENDIAMO CON CONTRACCEZIONE DI EMERGENZA?

Come lo indica il nome, si tratta di un metodo contraccettivo da utilizzare in maniera occasionale ed eccezionale, dopo un rapporto a rischio che potrebbe provocare una gravidanza indesiderata. Deve essere effettuata il più rapidamente

possibile, ed è efficace soltanto entro cinque giorni dal rapporto sessuale in questione.

NE ESISTONO DUE TIPI:

- Il metodo ormonale (pillola del giorno dopo);
- L'inserimento di un dispositivo intrauterino come la spirale di rame o Cu-IUD (*Copper Intra Uterine Device*).

Questo contraccettivo d'emergenza agisce direttamente sul ciclo mestruale della donna, modificando completamente il funzionamento normale della mucosa uterina, ma non interrompe una gravidanza cominciata prima del rapporto in questione. Ecco perché bisogna ricorrervi il prima possibile. Pur essendo molto efficace, non è affidabile al 100%; in caso di dubbio o di ritardo



delle mestruazioni dopo la contraccezione di emergenza è necessario consultare un medico.

QUANDO UTILIZZARE LA CONTRACCEZIONE DI EMERGENZA?

Un preservativo rotto o una pillola dimenticata sono i casi più frequenti in cui si fa ricorso a un contraccettivo di questo tipo. Il riflesso è generalmente quello di correre in farmacia per procurarsi la pillola detta “del giorno dopo”. Essa è efficace nei tre giorni che seguono il rapporto sessuale e necessita un'unica assunzione. Occorre notare però che questo metodo non può sostituire la “classica” contraccezione e deve restare una soluzione eccezionale.

Inoltre, è inutile contare i giorni dopo le ultime mestruazioni per cercare di calcolare il proprio periodo di ovulazione e convincersi che la gravidanza non si verificherà, perché è pressoché impossibile sapere con certezza quando avrà luogo. Effettivamente, il ciclo di una donna può variare dai 23 ai 35 giorni.

La pillola del giorno dopo si ottiene facilmente in tutte le farmacie. Per massimizzarne gli effetti, va presa

sin dalle prime ore che seguono il rapporto. Si sconsiglia di ricorrere a questo metodo più di una volta per ciclo.

Non presenta rischi per la salute, a parte quello di sregolare il ciclo mestruale a ogni assunzione, il che non è l'ideale. Inoltre, è importante effettuare un test di gravidanza nel corso delle settimane che seguono l'assunzione della compressa per verificare che la fecondazione sia stata effettivamente evitata. La pillola del giorno dopo può anche provocare leggeri effetti indesiderati, come nausea, mal di testa o dolori addominali, o piccole perdite ematiche vaginali che scompaiono rapidamente.

È importante effettuare un test di gravidanza nelle settimane successive

Per quanto riguarda i rapporti che seguono questo incidente, si consiglia di usare ogni volta un preservativo.

LA SPIRALE DI RAME (CU-IUD)

Sebbene sia meno noto rispetto alla pillola del giorno dopo, questo dispositivo è altrettanto efficace e molto più affidabile. Effettivamente, impedisce all'ovulo di fissarsi e impiantarsi

nel cuore della mucosa uterina, e possiede un effetto spermicida (cioè che distrugge gli spermatozoi) alquanto efficace.

Un contraccettivo di emergenza deve restare una soluzione occasionale

È da impiantare entro cinque giorni dal rapporto sessuale non protetto o protetto male, e richiede preventivamente una visita ginecologica per identificare le possibili controindicazioni. Il vantaggio di questo contraccettivo di emergenza è che, una volta inserito, diventa un metodo di contraccezione affidabile e regolare.

Per quanto riguarda i suoi effetti indesiderati, nelle ore che seguono l'inserimento si possono verificare alcune leggere perdite ematiche e crampi uterini. Questo tipo di dispositivo può essere utilizzato a qualsiasi età, anche in nullipare (cioè donne che non hanno mai avuto delle gravidanze).

Un contraccettivo di emergenza deve restare una soluzione occasionale. Per evitare i rischi e vivere la propria sessualità in modo sereno, è indispensabile farsi prescrivere un metodo contraccettivo regolare ed efficace.



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

Antistax

**Gambe pesanti,
stanche e
dolorose?**

Primi segni:
Teleangectasia e gambe
stanche e pesanti

Possibili conseguenze:
Gonfiori, dolori e vene
varicose

- Allevia il dolore
- Allevia le pareti venose
- Protegge le vene



**Solo 1 volta
al giorno**

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

www.antistax.ch
sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier / GE

SANOFI

Gambe pesanti? Attenzione alla trombosi

Le gambe pesanti sono principalmente un disturbo dovuto a un problema di insufficienza venosa: il sangue ristagna nelle gambe per via della minore efficacia delle vene, le cui pareti si dilatano e non permettono al sangue di defluire correttamente verso il cuore. Chi soffre di gambe pesanti avverte una sgradevole sensazione di pizzicore, formicolio e intorpidimento.



A COSA SONO DOVUTE LE GAMBE PESANTI?

- Quando stiamo seduti o in piedi troppo a lungo, la circolazione del sangue verso il cuore diventa più difficile e il sangue tende a ristagnare nelle vene aumentando la pressione e dando luogo alla sensazione di gambe pesanti. Anche un lungo viaggio in aereo o l'esposizione a un forte calore possono favorire questo fenomeno perché i vasi sanguigni si dilatano.
- Nel caso dell'insufficienza venosa, le vene delle gambe non favoriscono efficacemente il ritorno del sangue al cuore: il sangue ristagna quindi nelle vene e si avverte un senso di pesantezza delle gambe.
- Le gambe pesanti possono essere provocate da alterazioni ormonali (ciclo mestruale, gravidanza, menopausa, ecc.) perché gli elevati livelli di estrogeni possono agire sulla permeabilità dei vasi sanguigni. Anche in questo caso il sangue circola con difficoltà e ha tendenza a ristagnare.



- Con l'età, le vene invecchiano e svolgono meno bene il loro compito. Quando ciò accade, il sangue circola con maggiore difficoltà e si avverte la sensazione di avere le gambe pesanti.

- La comparsa di questo disturbo può anche essere conseguenza di sovrappeso e obesità, condizioni che spesso vanno di pari passo con l'ipercolesterolemia che altera i vasi sanguigni danneggiandoli.

- Anche il tabagismo può agevolare la comparsa della pesantezza alle gambe perché indebolisce il tono delle vene.

- Infine, le gambe pesanti possono anche essere un fattore ereditario.

QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELLE GAMBE PESANTI?

Quando si soffre di gambe pesanti, camminare può essere problematico per via del dolore e del fastidio che si avvertono. Possono anche comparire delle varici (= vene dilatate) che rendono la pelle più fragile e possono causare infezioni cutanee

o sotto-cutanee che, in alcuni casi, possono trasformarsi in ulcere.

Quando si soffre di gambe pesanti, il sangue può coagularsi, ostruire la vena e formare un trombo. Quando ciò accade, la vena diventa dura, rossa e calda, e la gamba è dolo-

rante. Questo fenomeno è chiamato flebite. In presenza di questi sintomi si raccomanda di rivolgersi rapidamente a un medico.

Talvolta, si può assistere alla formazione di edemi, ossia forti rigonfiamenti a livello del piede o del polpaccio.

Che soluzioni adottare per alleviare le gambe pesanti?

Per evitare questo disturbo si raccomanda di praticare regolarmente attività fisica per dare mobilità ai muscoli delle gambe e far circolare il sangue, evitare di indossare indumenti troppo stretti e non lasciarsi tentare dai bagni caldi che favoriscono la dilatazione delle vene. Durante un viaggio in aereo, è opportuno alzarsi regolarmente per sgranchirsi le gambe in corridoio.

Per alleviare il fastidio e stimolare la circolazione venosa si può ricorrere a un massaggio o si può passare un getto di acqua fredda sulle gambe. Inoltre, l'aromaterapia può rappresentare una soluzione contro le gambe pesanti: l'olio essenziale di cipresso, in particolare, è raccomandato per combattere questo fenomeno.

Infine, esistono collant e calze contenitive; chiedete al vostro farmacista che saprà senz'altro consigliarvi.

Traspirazione, quando è eccessiva?

D'estate è normale sudare, ma negli altri periodi dell'anno non tutti sudano in modo uguale ed è utile sapere che esistono dei trattamenti appositi. Quattro domande sulla traspirazione per meglio comprendere questo fenomeno.



QUANDO SI CONSIDERA CHE LA SUDORAZIONE È TROPPO ABBONDANTE?

Si ritiene che il 15% circa delle persone sudi troppo. Quando la traspirazione diventa fonte di fastidio per il paziente o per le persone che lo circondano, è il momento di rivolgersi a un professionista. Come nel caso dell'alito cattivo, l'aiuto di chi ci sta vicino è importante. Non è sempre facile comunicare a qualcuno che la sua traspirazione causa un odore sgradevole eppure equivale a fargli un favore. Nei casi più gravi, le persone che non si sono ancora sottoposte a un trattamento spesso non riescono a trovare lavoro, perché durante i colloqui chi si trova dall'altra parte della scrivania imputa la sudorazione a un eccessivo nervosismo.

Esiste anche una patologia, chiamata iperidrosi, che provoca sudorazioni quasi continue nelle persone che ne sono affette. In questo caso, gli oggetti possono addirittura scivolare dalle mani.

COSA PROVOCA L'ODORE SGRADIVOLE DELLA TRASPIRAZIONE?

Il sudore è la secrezione di due tipi di ghiandole. Sulla superficie cutanea

del nostro corpo sono presenti le ghiandole eccrine le cui secrezioni sono praticamente inodori. Le ghiandole apocrine, invece, che si trovano sotto le ascelle e a livello dell'inguine, sono responsabili dei cattivi odori: il sudore prodotto da queste ghiandole contiene lipidi e proteine e si ritiene che la decomposizione batterica di queste secrezioni sia all'origine dell'odore sgradevole della traspirazione.

Il ruolo principale della sudorazione è la termoregolazione del corpo

Per questo motivo, la maggior parte dei deodoranti contiene, oltre alla fragranza, una sostanza antibatterica. Numerosi prodotti, inoltre, contengono sali di alluminio che riducono il tasso di umidità della zona in cui sono applicati.

UN GIORNO TANTO, IL GIORNO DOPO NIENTE. LA TRASPIRAZIONE PUÒ VARIARE?

Sì, primariamente in funzione del clima, poiché il ruolo principale della sudorazione è la termoregolazione del corpo. Ma non solo: lo stress è un'altra causa nota della traspirazione. Se il nostro sistema nervoso simpatico è attivato dalla paura, dall'aggressività o dalla voglia di scappare, la bocca si secca e la fronte suda. In genere, le persone che soffrono di stress sudano di più.

La produzione di sudore varia anche in base al livello ormonale legato, per esempio, al ciclo mestruale, alla gravidanza o alla menopausa. Alcuni farmaci, in particolare quelli per il cuore, o alcune droghe, come la cocaina, le anfetamine, ecc., possono aumentare la secrezione di sudore.

Numerose patologie aumentano la traspirazione, come l'influenza, la malaria, l'AIDS, il diabete o i disturbi della tiroide. Infine, esiste chiaramente una variabilità genetica che interviene a questo livello.

COSA SI PUÒ FARE CONTRO UN'ECESSIVA TRASPIRAZIONE?

Solitamente, alle persone che soffrono di eccessiva sudorazione si propongono due trattamenti. Per le ascelle, è possibile iniettare la tossina botulinica (botox), che inibisce la traspirazione per un periodo dai tre ai sei mesi, paralizzando le ghiandole che la producono.

Per le ascelle, è possibile iniettare la tossina botulinica (botox), che inibisce la traspirazione

Quando il sudore riguarda le mani, si propone un trattamento di ionoforesi. Le mani vengono poste all'interno di un bagno d'acqua attraversato da corrente elettrica e ciò paralizza la ghiandola eccrina.



Il risparmio ci sta a cuore

www.mepha.ch

Richiedete i generici Mepha



Quelli con l'arcobaleno



mepha



Sole: qual è il vostro fototipo?

Il tipo di pelle influenza la durata raccomandata di esposizione ai raggi solari e il tipo di protezione necessaria.



FOTOTIPO 1
Tipo celtico

Capelli rossi, occhi verdi,
pelle molto chiara



FOTOTIPO 4
Tipo mediterraneo

Capelli e occhi castani,
pelle lievemente olivastro
che resta bruna anche
in inverno



FOTOTIPO 2
Tipo nordico

Capelli biondi, occhi chiari,
pelle chiara



FOTOTIPO 5
Tipo indiano o nordafricano

Capelli e occhi scuri,
pelle olivastro



FOTOTIPO 3
Tipo caucasico

Capelli castani, occhi chiari,
pelle chiara



FOTOTIPO 6
Tipo africano

Capelli e occhi neri, pelle scura

Avete i capelli rossi e gli occhi chiari? Attenzione! La vostra pelle non si difende così bene dai raggi UV come quella della vostra amica castana con gli occhi scuri. Se questa affermazione scontata fa sorridere, è tuttavia da prendere sul serio quando tornano le belle giornate di sole.

In dermatologia, le pelli sono classificate in base a sei diversi fototipi. Si tratta di una classificazione teorica, a causa delle numerose variabili possibili, ma che permette di farsi

un'idea della propria resistenza agli effetti solari. Le scottature possono sempre arrivare, qualunque sia il nostro fototipo.

Le scottature possono sempre arrivare, qualunque sia il nostro fototipo

Se, per la maggior parte dei fototipi, un'esposizione progressiva al sole consente alla pelle di prepararsi al meglio contro gli effetti dei raggi solari, non è così per il fototipo 1

(capelli rossi e occhi verdi). La produzione di melanina in risposta ai raggi UV è scarsa nelle persone con capelli rossi, quindi la pelle passa direttamente dal bianco al rosso. Ricordiamo che la melanina è una molecola presente soprattutto nei capelli e nella pelle, che protegge dalle aggressioni dei raggi UV. Invece, il fototipo 2 (tipo nordico) ha una scarsa possibilità di ottenere una bella abbronzatura dorata nel corso della stagione estiva. Il tipo caucasico e quello mediterraneo devono

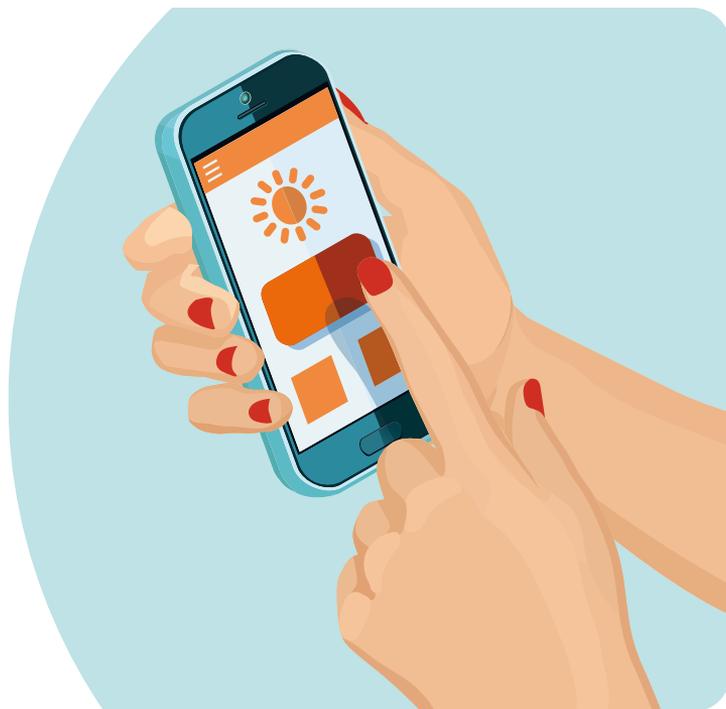
protegersi bene all'inizio della stagione e poi continuare a fare attenzione nelle ore più calde.

Indiani e africani possono trascurare la protezione solare in Svizzera. Per loro, è molto raro il rischio di sviluppare un melanoma (cancro della pelle) dopo un'estate passata sulle spiagge del lago di Ginevra. Questo rischio, invece, è tre volte più alto per i fototipi chiari. Fate comunque attenzione alle insolazioni e al sole preso in altitudine. Un cappellino non farà male a nessuno.

PATCH E APPLICAZIONI PER ARMARSI CONTRO GLI UV

Le marche di cosmetici fanno a gara per reinventare ingegnosamente il modo migliore per proteggersi dalle aggressioni solari. Esiste perfino un patch cutaneo: un piccolo cerotto da applicare sulla pelle dove può essere lasciato fino a cinque giorni. Esso capta gli UV nel corso della giornata e una App lo scansiona e vi informa sulla quantità di raggi UV che avete ricevuto, avvisandovi, fra l'altro, del momento in cui occorre rimettere la crema.

Gli oggetti connessi, i cerotti e altre applicazioni possono essere utili alle famiglie per capire meglio i tempi di esposizione solare e i rischi che si cor-



rono. Sono quindi buoni strumenti pedagogici, ma non sono indispensabili. Normalmente, il buon senso dovrebbe bastare.

Una App vi informa sulla quantità di raggi UV che avete ricevuto

Diverse App forniscono l'indice UV per regione geografica. Un modo per rendersi conto che il sole colpisce maggiormente in una data zona

ma che, in fondo, la regola d'oro rimane la stessa per i fototipi 1, 2, 3 e 4: stare il più possibile all'ombra durante le ore più calde, applicare regolarmente la crema solare con un fattore di protezione di almeno 25, far indossare una maglietta anti-UV ai bambini e portare cappello e occhiali.

Ricordiamo che nemmeno una protezione totale può rivaleggiare con un sole tropicale allo zenit!



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE 
Made in Switzerland

Protezione solare
SENZA compromessi.
Raccomadata dai
dermatologi.



Tollerabilità elevata

Tutti i prodotti Ultrason sono PRIVI di profumi, oli minerali, siliconi, emulsionanti PEG/PPG, filtri irritanti o altri a livello endocrino, composti di alluminio e conservanti.



Gel leggero
gel e spray
trasparenti



Disponibile
nelle farmacie
e drogherie



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of B&B ZC in the European Union and/or other countries.

Una protezione solare in armonia con la natura

La gamma di prodotti di protezione solare è ampia, ma non tutti sono ecologici. Spetta a voi scegliere con giudizio se desiderate un prodotto che tuteli la natura e l'ambiente. Il nuovo EcoSun Pass è un valido aiuto per prendere la giusta decisione.

La stagione dei bagni in mare è alle porte e, con essa, il sole con i suoi raggi che possono essere molto intensi. Una protezione solare affidabile è fondamentale per la salute della pelle. Il prodotto, da un lato, deve offrire una straordinaria protezione contro l'insieme dei raggi UV, e, d'altro, deve essere delicato sulla pelle e gradevole da utilizzare. Senza dimenticare che deve rispettare l'ambiente.

Conoscete il nuovo Pass EcoSun di BASF? Si tratta di un sistema neutro che consente di misurare l'impatto ambientale dei filtri UV.

Tre aspetti sono presi in considerazione:

1. **Biodegradabilità:** concretamente, ciò significa che i filtri UV sono testati per vedere se possono essere biodegradati e, se sì, quanto tempo occorre per questo processo.
2. **Tossicità:** quali sono gli effetti tossici dei filtri UV nell'acqua e nel terreno?
3. **Bioaccumulo:** qualsiasi sostanza può accumularsi all'interno di un particolare organismo, compresi i filtri UV che possono concentrarsi negli organismi viventi con conseguenti effetti secondari, in particolare a livello ormonale.

I prodotti di protezione solare della linea dermatologica per pelli sensibili di Ultrasun hanno ottenuto ottimi risultati durante questi test. Sono stati promossi a pieni voti da EcoSun Pass e garantiscono anche una straordinaria compatibilità ambientale. Soddisfano, inoltre, tutti i criteri di una protezione solare ottimale. Sono gli alleati perfetti, affidatevi ai prodotti di qualità dimostrata!

Gli effetti dei raggi UV sulla pelle

Alcuni li cercano, altri li sfuggono. Il sole può senz'altro essere benefico, ma occorre comunque proteggersi per tutelare la propria salute. Per sapere come i suoi raggi agiscono sulla nostra pelle seguite la nostra guida.



L'IRRAGGIAMENTO

Esistono tre tipi di raggi ultravioletti (UV): i raggi UV-A, i raggi UV-B e i raggi UV-C. Gli UV-A hanno una lunghezza d'onda relativamente lunga e sono in grado di penetrare in profondità nel derma. Un'esposizione eccessiva a questi raggi altera la struttura del collagene e dell'elastina (due proteine) e provoca un'accelerazione dell'invecchiamento della pelle e la comparsa delle rughe.

Gli UV-B hanno una lunghezza d'onda media (parzialmente bloccata dallo strato d'ozono) e non penetrano oltre gli strati superficiali della pelle. Provocano colpi di sole in caso di eccessiva esposizione, ma stimola-

no anche la produzione della melanina, all'origine dell'abbronzatura.

Gli UV-C hanno una lunghezza d'onda corta. Questi raggi estremamente nocivi per la pelle sono interamente bloccati dallo strato d'ozono e non raggiungono la superficie terrestre.

L'ABBRONZATURA

Di fronte a un forte irraggiamento solare, il corpo innesca un meccanismo di difesa: l'abbronzatura.

Gli UV-B provocano la proliferazione dei cheratinociti (cellule dello strato superficiale della pelle), che rendono la pelle più solida e meno permeabile agli irraggiamenti. Gli UV-B stimola-

no anche la produzione di melanina (pigmenti) attraverso i melanociti (cellule pigmentarie della pelle). La melanina ha la proprietà di assorbire questi raggi e, di conseguenza, di proteggere la pelle. Questo processo conferisce alla pelle il caratteristico colore più scuro dell'abbronzatura.

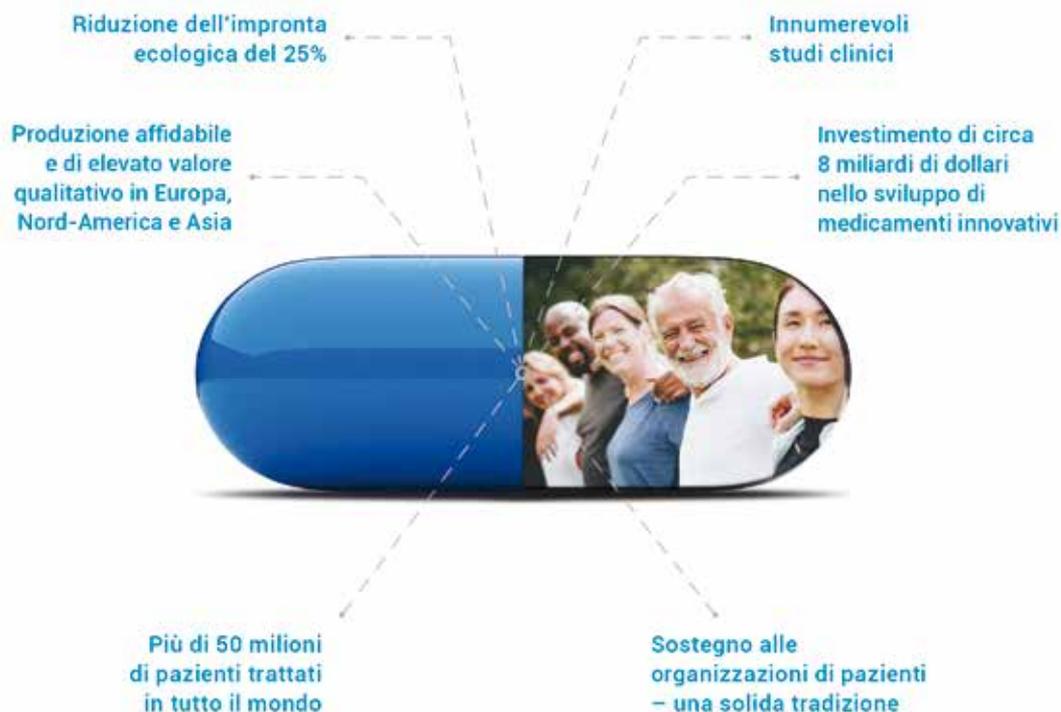
IL COLPO DI SOLE

Il colpo di sole è una reazione infiammatoria provocata da un'esposizione eccessiva ai raggi UV. I colpi di sole ripetuti accelerano l'invecchiamento della pelle e rappresentano un fattore di rischio per i tumori della pelle (melanoma, ecc.).

I colpi di sole accelerano l'invecchiamento dell'epidermide e rappresentano un fattore di rischio per i tumori della pelle

Gli UV-B deteriorano i piccoli frammenti di DNA (chiamati microRNA) nelle cellule superficiali della pelle. Questi frammenti sono rilasciati tra le cellule, le cellule vicine a quelle lese individuano il fenomeno e stimolano le cellule infiammatorie ad avviare il processo di cicatrizzazione dopo la morte di una cellula e a eliminare le cellule il cui DNA è stato danneggiato.

Il contenuto conta.



Fate attenzione in generale a ciò che introducete nel vostro organismo?
Perché non anche con i medicinali?

La vostra salute – la vostra scelta.



Upjohn
A Pfizer Division



EMOFLUOR®

Gel / Collutorio / Dentifricio

Gel

Per una protezione mirata dai denti sensibili e dalle erosioni con fluoruro di stagno stabilizzato

Collutorio

Per la cura quotidiana dei denti sensibili, profilassi della carie

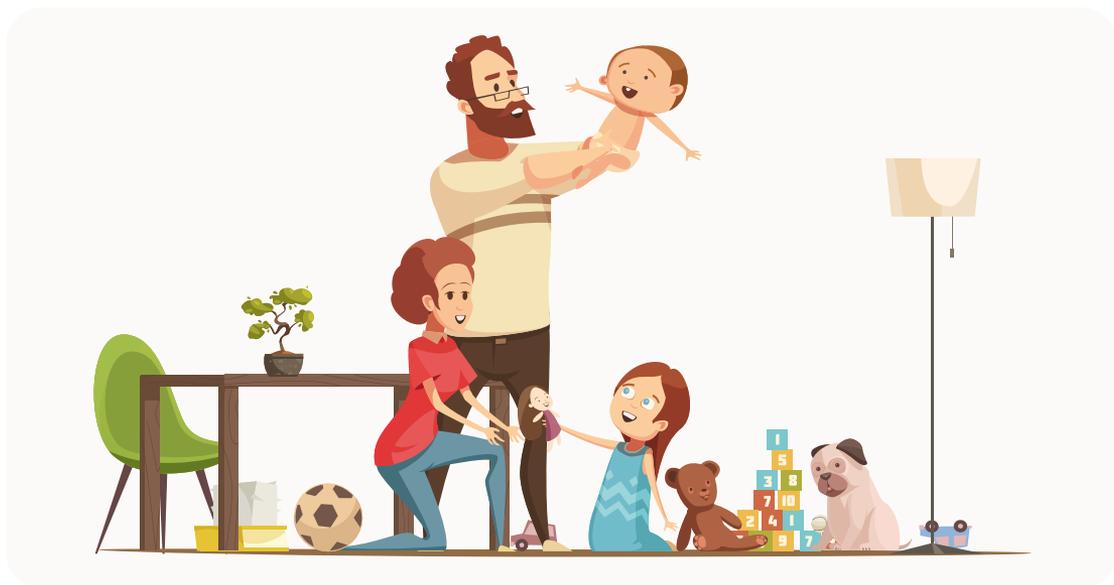
Dentifricio

Per la cura quotidiana dei denti sensibili con fluoruro di stagno stabilizzato



La sindrome da biberon

No, le carie non riguardano solo i denti definitivi! I bambini in tenera età cui si propone regolarmente un biberon con bevande contenenti zucchero sono esposti alla sindrome da biberon, caratterizzata dall'insorgenza di numerose carie che colpiscono i denti da latte. La prevenzione e il trattamento precoce sono fondamentali per evitare gravi conseguenze per la salute della bocca.



COS'È LA SINDROME DA BIBERON?

La sindrome da biberon, chiamata anche carie da biberon, è una grave forma di malattia cariosa precoce e a evoluzione rapida dell'infanzia che si manifesta con l'insorgenza di carie multiple sui denti da latte.

Durante la prima infanzia, la prolungata e ripetuta esposizione alle

bevande zuccherate (succhi di frutta, bevande a base di cola, bevande a base di latte, ecc.), anche diluite, è all'origine di questa sindrome. Spesso colpisce i bambini che si addormentano con il loro biberon, da qui il nome.

Gli zuccheri raffinati fanno sì che i batteri della bocca producano acido in grande quantità. Anche il latte materno contiene zuccheri e un neo-

nato che continua a essere allattato nella fase in cui comincia a mettere i denti può sviluppare carie.

I denti da latte sono più sensibili agli attacchi dei batteri rispetto ai denti definitivi, perché il loro strato di smalto è più sottile. Inoltre, sono più difficili da pulire. A ciò si aggiunge il fatto che i bambini dormono molto e, durante il sonno, la produzione di saliva, che svolge un ruolo protettivo,

diminuisce nettamente. In queste condizioni, la compromissione dei denti progredisce rapidamente.

CHI NE È PIÙ COLPITO?

La carie della prima infanzia che colpisce i denti da latte è molto comune. Si ritiene che dal 20 al 30% dei bambini di età compresa tra i 4 e i 5 anni presentino almeno una carie non curata. La sindrome da biberon, che è una grave forma di carie precoce, riguarderebbe circa il 10% dei bambini di età compresa tra i 2 e i 4 anni. Gli studi dimostrano che questa sindrome è particolarmente frequente nelle popolazioni svantaggiate che vivono in condizioni di precarietà.

Un utilizzo inappropriato del biberon (prolungato o in fase di addormentamento), una cattiva igiene della bocca e dei denti e una carenza di fluoro agevolano la comparsa precoce delle carie.

Anche i fattori ereditari possono entrare in gioco e accade che alcuni bambini abbiano denti più fragili o uno smalto di qualità meno buona di altri.

CHE DOLORE!

I denti anteriori sono i più colpiti dalle carie, che si annidano soprattutto tra i canini superiori. Sul dente cariato compaiono delle macchie e, man mano che avanza, la carie scava il

dente e può attaccare il colletto. I denti assumono un colore prima bruno, poi nerastro. La demineralizzazione dello smalto, poi della dentina, li rende estremamente fragili e i denti tendono a rompersi facilmente. Se non si interviene, dei denti colpiti dalle carie non rimane che un moncone. Nei casi più gravi, le carie possono dare luogo ad ascessi e infiammazioni delle gengive e, talvolta, possono anche danneggiare i futuri denti definitivi.

il caldo. Le carie possono anche essere all'origine di dolori cronici o di fortissimi mal di denti quando interessano il nervo.

La sindrome da biberon può avere conseguenze deleterie sullo sviluppo della sfera oro-facciale provocando, per esempio, malocclusione dentale quando si chiude la bocca o difficoltà di apprendimento del linguaggio. Più generalmente può provocare difficoltà di masticazione con



Inizialmente il dolore è poco intenso se non del tutto assente, ma si acutizza quando la carie attacca la polpa (la dentina) e comincia a scavare il dente. Il bambino si lamenta quando mangia e non tollera più il contatto con il freddo o con

conseguenti problemi ad alimentarsi che possono portare addirittura alla denutrizione, con ripercussioni sulla crescita. Il sonno del bambino è disturbato dal dolore, soffre di emicranie e il suo stato generale si degrada.

CURE DENTALI

Occorre intervenire il più rapidamente possibile rivolgendosi a un odontoiatra per fermare la progressione delle carie. Nella maggior parte dei casi è necessario estrarre i denti cariati e al paziente si propone la posa di corone pediatriche o di piccoli apparecchi.

Sin dalla più tenera età, il bambino deve abituarsi a bere acqua

Il medico può anche prescrivere compresse di fluoro per arginare l'evoluzione della sindrome. Tuttavia, a complemento delle cure dentali, occorre senz'altro mettere in pratica una corretta igiene della bocca e attenersi a una sana alimentazione: modificare il comportamento alimentare, imparare a spazzolarsi i denti, ecc.

Sin dalla più tenera età, il bambino deve abituarsi a bere acqua. Si raccomanda di non proporgli bevande contenenti zucchero per calmarlo e, soprattutto, di non lasciare che si addormenti con il biberon.

I batteri all'origine delle carie sono spesso trasmessi dai genitori

Lo svezzamento (introduzione di cibi solidi) non deve essere ritardato: eliminando progressivamente l'uso del biberon verso i dodici mesi si riduce il rischio di sviluppo della sindrome da biberon nel bambino, a condizione, tuttavia, di limitare anche il consumo di zuccheri raffinati e di sostituirli, per esempio, con il pane. Occorre sapere, inoltre, che i batteri all'origine delle carie sono spesso trasmessi dai genitori. È, infatti, preferibile evitare di mettere in bocca il cucchiaino del proprio bambino.

L'igiene dentale richiede attenzione sin dalla più giovane età. Inizialmente si può utilizzare un panno umido per asciugare i denti e le gengive del neonato dopo il pasto. Verso i due anni, il bambino potrà iniziare a utilizzare uno spazzolino adattato con l'aiuto dei genitori. Infine, non bisogna trascurare la cura dentale: a partire dai tre anni il bambino dovrà regolarmente essere visitato da un odontoiatra.



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

Per BimboSan solo il miglior latte svizzero è buono abbastanza.

Il latte svizzero è di altissima qualità anche grazie all'erba pregiata, alle numerose piccole fattorie, alla consapevolezza ecologica e alle rigorose leggi a protezione degli animali. Motivi sufficienti per decidere che tutti i nostri latti siano prodotti esclusivamente con latte proveniente da fattorie svizzere.

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 bimboSan.ch oppure chiamando lo 032 639 14 44.

BimboSan
Per tutti i giorni.

Taboulé di bulgur con melagrana



Ingredienti (4 persone)

130 g di bulgur
15 pomodori ciliegini
1/2 melagrana
1/2 zucchini
20 foglie di menta fresca
1/2 limone giallo
2 cucchiaini da minestra
di olio d'oliva
Sale, pepe

Far cuocere il bulgur seguendo le istruzioni sulla confezione.
Lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente.

Lavare i pomodori e tagliarli in 4 parti. Lavare la 1/2 zucchini e tagliarla a dadini. Sgranare la melagrana. Sminuzzare finemente la menta.

Quando il bulgur si è raffreddato, mescolarlo con i pomodori, i dadini di zucchini, i chicchi della melagrana e la menta.

Aggiungere il condimento: limone, olio d'oliva, sale e pepe.
Mescolare il tutto.

Far riposare in frigo per almeno 1 ora prima di servire.

Clafoutis ai mirtilli



Ingredienti (6 persone)

400 g di mirtilli
4 uova
100 g di farina
125 g di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
20 cl di latte
20 cl di panna liquida
20 g di burro
1 pizzico di sale

Preriscaldare il forno a 180 °C. Imburrare una pirofila da forno in ceramica o vetro.

Setacciare la farina con il pizzico di sale in una ciotola capiente. Sbattere le uova e incorporarle. Aggiungere 100 g di zucchero. Diluire gli ingredienti versando a filo il latte e la panna. Sbattere con la frusta per ottenere una pastella tipo crêpe, liscia e spessa.

Filtrare la pastella passandola attraverso un setaccio e versarne una parte nella pirofila (1 cm di altezza). Infornare per 5 minuti, finché la pastella si rassoda leggermente.

Suddividere i mirtilli nella pirofila. Ricoprire con la pastella restante. Lasciar cuocere per 30/35 minuti fino a quando il clafoutis si gonfia e risulta dorato.

Mescolare lo zucchero vanigliato con il resto dello zucchero semolato. Spolverare la torta appena uscita dal forno.

Servire il clafoutis tiepido accompagnato da una pallina di gelato ai mirtilli.

[aloevera]²

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 carnosì**: 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

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

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

Soluzione

