

# Info Salute

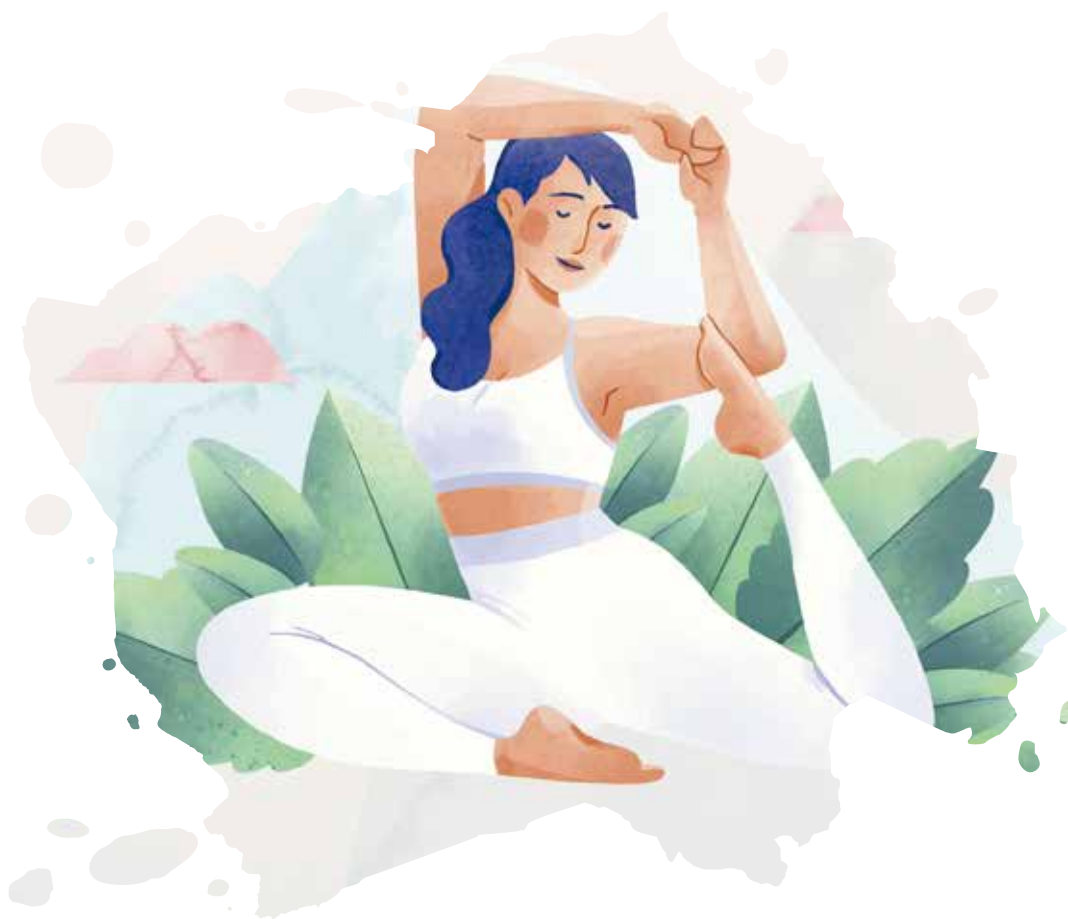
AGOSTO – SETTEMBRE 2020 | N°55

---

**Benessere:** Praticare sport senza farsi male!

**Dossier:** Tutto sulla micronutrizione

---



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

## La consegna a domicilio, un servizio di qualità!

Secondo le regole delle autorità sanitarie riguardanti la consegna a domicilio dei farmaci da parte delle farmacie, questa pratica doveva rimanere una soluzione straordinaria e riservata ai clienti già noti dell'esercizio commerciale.

Coronavirus *oblige*, ci si è d'improvviso accorti quanto questo servizio fosse prezioso e apprezzato dalla popolazione. Quante persone a rischio o a mobilità ridotta sono potute rimanere a casa ricevendo i loro trattamenti a domicilio in assoluta sicurezza? Alcune farmacie hanno quintuplicato il numero di consegne durante il picco della crisi sanitaria.

Tenuto conto del contesto, le autorità hanno autorizzato un'estensione delle consegne a domicilio permettendo anche a chi non è cliente della farmacia, ma che non può effettuare l'acquisto di persona, di procurarsi con questo sistema i farmaci da banco: è sufficiente andare sul sito [www.farmaci-senza-ricetta.ch](http://www.farmaci-senza-ricetta.ch) e seguire la procedura raccomandata. Un'alternativa per i farmaci soggetti a prescrizione medica consiste nello scaricare l'App PharmOnline dall'AppStore o da GooglePlay, scegliere la propria farmacia e inviare la ricetta in modo sicuro.

In molti casi la consegna postale dei medicinali, promossa da alcune assicurazioni sanitarie, non è adatta: i tempi di consegna sono solitamente più rapidi quando è la farmacia a occuparsene, i medicinali sono consegnati personalmente con le necessarie istruzioni garantendo un trattamento corretto e sicuro. Infine, ricordiamo anche il ruolo sociale svolto dalle farmacie all'interno della comunità e l'importanza, per le persone confinate nelle loro case, di ricevere una visita gradita.

Vi auguriamo una piacevole lettura del vostro Info Salute.

Laurent Vianin



## DAL VOSTRO FARMACISTA

---

**05**

Ipo o ipertensione,  
una questione di equilibrio

## PREVENZIONE

---

**08**

Mio figlio ha i pidocchi!

## BENESSERE

---

**10**

8 consigli per evitare  
le lesioni muscolari

**12**

Cosa sono le fitte al fianco?

## SCHEDA

---

**14**

Micronutrizione:  
come funziona?

## SCHEDA

---

**16**

Micronutrizione e dieta –  
l'esempio della dieta di Okinawa

## MEDICINA

---

**18**

Capire bene l'orticaria e convivervi

## RICETTE DI STAGIONE

---

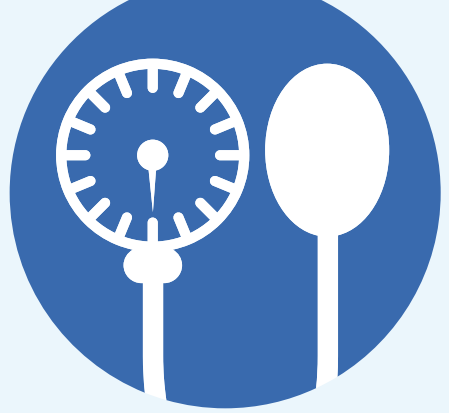
**20**

Melanzane con ripieno  
di carne

**21**

Insalata di anguria  
e feta alla menta





PharmOnline

## La mia farmacia indipendente online

### **MISURAZIONE DELLA PRESSIONE**

Spesso l'ipertensione e l'ipotensione non presentano sintomi e, per questo motivo, in molti casi le persone soffrono di pressione arteriosa bassa o alta senza esserne consapevoli. La diagnosi può essere fatta nella vostra farmacia e il farmacista può anche spiegarvi come procedere alla misurazione a domicilio.

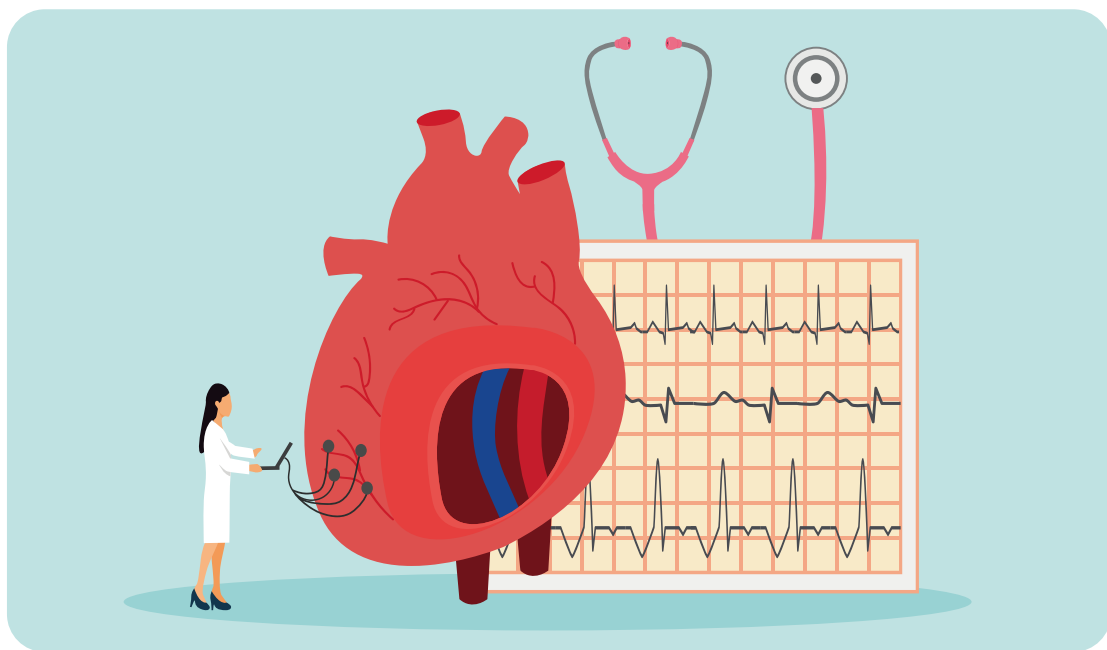
**Trovate altri consigli, prestazioni e servizi  
su [pharmonline.ch](http://pharmonline.ch)**



Scaricate subito la App  
PharmOnline



## Ipo o ipertensione, una questione di equilibrio



### MISURARE LA PRESSIONE ARTERIOSA

La pressione arteriosa normale è di vitale importanza. Il sangue, per poter circolare nei vasi sanguigni fino a raggiungere gli organi e i tessuti, necessita una certa pressione all'interno del sistema vascolare. Due meccanismi contribuiscono a far sì che ciò avvenga: il movimento ritmico di pompaggio del cuore e la resistenza delle pareti dei vasi sanguigni.

Quando il muscolo cardiaco si contrae ed espelle il sangue, aumenta la pressione nelle arterie. Poi, mentre il cuore si rilassa e si riempie

di nuovo di sangue, la pressione nelle arterie diminuisce gradualmente, ma senza mai essere pari a zero. Le pareti elastiche e muscolari delle arterie, infatti, sono fatte in modo che la pressione arteriosa tra una pompata del cuore e l'altra rimanga sufficientemente alta da mantenere il sangue in circolo.

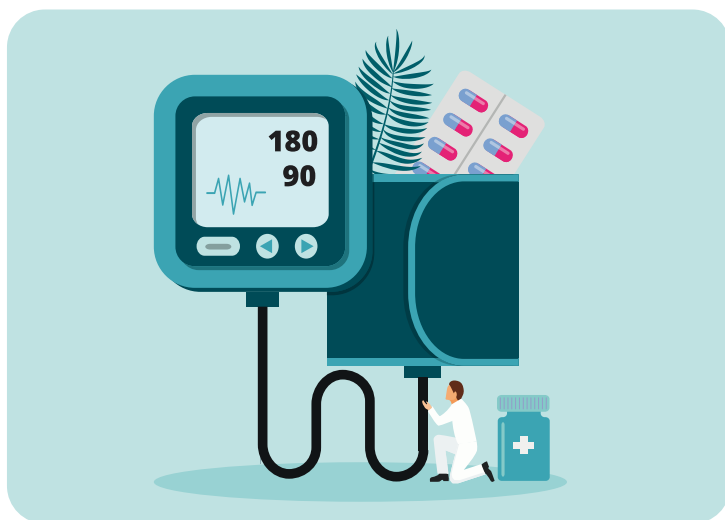
Queste oscillazioni ritmiche della pressione arteriosa sono la base per le misurazioni e permettono di distinguere due valori di pressione arteriosa:

- il valore massimo o sistolico: corrisponde al momento in cui il cuore si contrae e la pressione nei vasi è al massimo (sistole);

- il valore minimo o diastolico: corrisponde al momento in cui il cuore si rilassa e la pressione nei vasi è al minimo (diastole).

### LA PRESSIONE ARTERIOSA VARIA

Le variazioni della pressione arteriosa sono del tutto normali e sono controllate dal cervello, ossia dal sistema nervoso vegetativo. Altri sistemi metabolici e organi, come i reni e le ghiandole surrenali, contribuiscono a regolare la pressione arteriosa. Queste variazioni si verificano nel corso della giornata e la pressione arteriosa raggiunge il picco al risveglio, per poi diminuire leggermente a metà giornata e risalire nuovamente



nel tardo pomeriggio e in serata. Durante la notte, quando si dorme, la pressione raggiunge i valori minimi. Gli sforzi fisici o il sovraccarico psichico possono causare un momentaneo aumento della pressione: possiamo citare a titolo di esempio le attività sportive, le arrabbiate, ogni tipo di stress, il rumore o l'ansia.

Considerato che la pressione arteriosa varia nel corso della giornata, per ottenere una diagnosi di ipertensione è necessario effettuare la misurazione per almeno tre volte in momenti diversi della giornata e in giorni diversi, riscontrando valori elevati. Se a seguito di una misurazione a do-

micilio o presso una farmacia i valori sono troppo elevati, occorre consultare un medico per un controllo.

## **IPERTENSIONE IMPROVVISA**

Se la pressione arteriosa è improvvisamente più alta del solito durante una misurazione, può rappresentare un rischio per il sistema cardiovascolare. Solitamente, in questi casi è sufficiente attendere un po' e ripetere la misurazione. Tuttavia, se la crisi ipertensiva è accompagnata da uno o più dei seguenti sintomi, è necessario chiamare immediatamente un medico (numero di emergenza 112):

- dolori, sensazione di bruciore o forte oppressione nel petto;
- respirazione difficoltosa;
- crampi (che assomigliano a una crisi epilettica e non ai crampi al polpaccio);
- paralisi o difficoltà nel parlare;
- forte nausea con o senza vomito;
- vista annebbiata;
- epistassi (sangue dal naso);
- forte sonnolenza, vertigini.

## **L'IPOTENSIONE**

Dal punto di vista medico, la pressione arteriosa bassa (ipotensione) non rappresenta alcun problema, anzi è persino un beneficio per il cuore e i vasi sanguigni. Solitamente è di natura ereditaria. Secondo la definizione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), si parla di ipotensione quando il valore sistolico (massimo) è inferiore a 100 mmHg e/o il valore diastolico (minimo) è inferiore a 60 mmHg.

L'ipotensione può provocare i seguenti sintomi:

- vertigini o giramenti di testa alzandosi dal letto;
- mani e piedi freddi;
- fatica e/o disturbi della concentrazione al mattino e dopo mangiato.

Questi disturbi possono essere spiacevoli e influire sulla qualità della vita, ma, in linea di principio, l'ipotensione ereditaria non comporta rischi per la salute. Il trattamento è indicato solo nel caso di sintomi sgradevoli e consiste nelle seguenti accortezze:

- maggior consumo di sale (aggiungere sale al cibo per esempio);
- consumo sufficiente di acqua (da 2 a 2,5 litri al giorno);
- idroterapia (docce alternate caldo-freddo, metodo Kneipp, massaggi con la spazzola, sauna);
- allenamento muscolare (flessioni, squat, manubri).

I farmaci sono raramente indicati e solitamente non si rivelano di grande aiuto.

Occorre consultare un medico se:

- l'ipotensione influisce negativamente sul benessere e se vi è il rischio di cadute che possono causare lesioni;
- se sembra essere il sintomo di un'altra patologia;
- se è correlata all'assunzione di farmaci.

L'unità di misura della pressione arteriosa, "mmHg", significa "millimetri di mercurio".

### **Gli esperti classificano la pressione normale secondo le seguenti categorie:**

| <b>Pressione arteriosa</b> | <b>Valore sistolico</b> | <b>Valore diastolico</b> |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| ottima                     | inferiore a 120 mmHg    | inferiore a 80 mmHg      |
| normale                    | da 120 mmHg a 129 mmHg  | da 80 mmHg a 84 mmHg     |
| alta                       | da 130 mmHg a 139 mmHg  | da 85 mmHg a 89 mmHg     |

Si parla di ipertensione arteriosa quando i valori della pressione superano i 140/90 mmHg, ma anche nei casi in cui solo uno dei due valori supera il rispettivo limite. L'ipertensione sistolica isolata, in cui solo il valore sistolico è troppo elevato, si riscontra frequentemente negli anziani.

### **Vi sono tre gradi di gravità dell'ipertensione:**

| <b>Ipertensione</b> | <b>Valore sistolico</b> | <b>Valore diastolico</b> |
|---------------------|-------------------------|--------------------------|
| lieve               | da 140 mmHg a 159 mmHg  | da 90 mmHg a 99 mmHg     |
| moderata            | da 160 mmHg a 179 mmHg  | da 100 mmHg a 109 mmHg   |
| severa              | 180 mmHg e oltre        | 110 mmHg e oltre         |

## Mio figlio ha i pidocchi!

Ai bambini capita di avere piccoli parassiti neri nascosti fra i capelli e delle lendini, ossia le minuscole uova biancastre di questi parassiti, attaccate ai capelli. E la notte il cuoio capelluto prude!



### COSA STA SUCCEDENDO?

Si tratta, con ogni probabilità, di pidocchi (pediculosi). I pidocchi sono parassiti che nidificano alla radice dei capelli e si nutrono del sangue attraverso il cuoio capelluto. La fem-

mina depone le uova bianche, le lendini, e le attacca ai capelli con una "colla" molto resistente che auto-produce. Dopo sette giorni nascono i giovani pidocchi e dopo altri sette/dieci giorni questi diventano adulti e si riproducono a loro volta. I pidocchi



sono molto mobili e basta un semplice contatto, o la condivisione di una spazzola o di un pettine, perché passano da una testa all'altra. Non sempre un'igiene perfetta è sufficiente per evitare la pediculosi!

### I pidocchi passano da una testa all'altra

Se il bambino si gratta la testa, cercate la presenza di pidocchi sul cuoio capelluto: i parassiti sono piccoli, di colore brunastro e muniti di artigli. Le lendini assomigliano a forfora a grosse squame e sono saldamente attaccate ai capelli.

### COME CURARE IL BAMBINO?

I trattamenti contro i pidocchi sono disponibili sotto forma di shampoo. Occorre seguire attentamente le



raccomandazioni del farmacista o del pediatra, perché ogni prodotto presenta caratteristiche e tossicità diverse.

Esistono anche nuove soluzioni a base di oli essenziali o di sostanze prive di insetticidi che agiscono sfocando i pidocchi.

## Seguite attentamente le raccomandazioni perché ogni prodotto presenta caratteristiche e tossicità diverse

Fondamentale è non aspettare: prima si comincia il trattamento, più sarà efficace!

### COME SI PROCEDE?

Per lo shampoo:

- applicare lo shampoo il più vicino possibile alla radice dei capelli, massaggiando il cuoio capelluto;
- lasciarlo in posa per qualche minuto (il tempo di posa varia a seconda del prodotto);
- risciacquare abbondantemente;
- ripetere il trattamento dopo 7 o 14 giorni.

### PER EVITARE DI TRASMETTERE I PIDOCCHI

- Trattare tutta la famiglia contemporaneamente per evitare ricadute dovute alla trasmissione dei parassiti da parte di un familiare che non è stato ancora sottoposto al trattamento;
- non condividere la stessa spazzola per capelli;
- non è necessario disinfettare le lenzuola e i vestiti.

### QUANDO IL BAMBINO PUÒ RIPRENDERE L'ASILO O LA SCUOLA?

Il bambino può tornare a scuola senza rischiare di trasmettere i parassiti ai compagni il giorno successivo al primo trattamento. Occorre però non dimenticarsi di ripetere il trattamento il giorno stabilito!

## Sapevate che...

Non sempre è facile capire se un parassita è vivo o morto. Se alcuni giovani parassiti sono sfuggiti al trattamento, possono depositare le uova alla radice del capello. Le lendini uccise, invece, se non sono state eliminate, rimangono attaccate al capello, ma leggermente più lontano dalla radice perché i capelli crescono dopo il trattamento.

Per controllare se vi sono pidocchi o per rimuoverli dopo il trattamento:

- applicate una generosa quantità di balsamo districante sui capelli del bambino;
- quindi, passate un pettine fine "anti pidocchi" (venduto in farmacia) dalla radice del capello fino alle punte;
- strofinate il pettine su un pezzo di carta assorbente per pulirlo dai pidocchi.

## 8 consigli per evitare le lesioni muscolari

L'attività fisica non dovrebbe mai essere svolta senza regole se si vogliono evitare lesioni anche gravi. Scoprite 8 consigli per praticare sport in tutta sicurezza.



### 1. Idratarsi correttamente

Lo sforzo fisico provoca una perdita d'acqua, in alcuni casi considerevole, che avviene attraverso la sudorazione – il meccanismo che regola la temperatura corporea – oppure mediante l'utilizzo delle riserve di glicogeno durante la produzione dell'energia necessaria allo sforzo.

Si raccomanda quindi di idratarsi regolarmente, ossia già da 1 a 2 ore prima di iniziare l'attività fisica per poi proseguire frequentemente durante lo sforzo e anche durante la fase di recupero.

La sensazione di sete si avverte quando il livello di disidratazione è già avanzato, di conseguenza è importante bere prima di avvertirne il bisogno. Le acque alcaline, ricche di minerali, contribuiscono a tamponare l'acidità muscolare e a limitare il rischio di crampi.

Se i crampi sono accompagnati da una maggiore stanchezza, da irritabilità e da sintomi come il tremore delle palpebre, si consiglia l'assunzione di alimenti ricchi di magnesio o di integratori alimentari.

### 2. Alimentarsi correttamente

Una dieta adeguata è indispensabile per chi pratica sport. Alcune diete a basso contenuto di "zuccheri" possono provocare una carenza di energia durante l'esercizio fisico. Privato del suo "carburante", il corpo attinge ai muscoli per utilizzare le riserve di proteine: questa alternativa non è auspicabile perché riduce la massa muscolare e indebolisce l'organismo.

Per questo motivo, chi pratica un'attività sportiva dovrebbe avere conoscenze di base in materia di nutrizione. Prima dell'esercizio fisico sono preferibili gli zuccheri lenti come la pasta, il pane, i cereali, il riso (il tutto preferibilmente integrale), mentre a ridosso della pratica sportiva e durante sono più adatti gli zuccheri rapidi come la frutta, le barrette di cereali o il pan di zenzero.

Ricordarsi di mantenere un tempo ragionevole di 2 o 3 ore (a seconda del pasto) tra il pasto e la pratica dello sport.

### 3. Dormire bene

Il sonno è uno dei fattori chiave nelle prestazioni degli atleti. Oltre a essere fonte di riposo, permette di recuperare al meglio lo sforzo e regola le emozioni e il senso di sazietà. Per questo motivo, è fondamentale rispettare le diverse fasi del sonno. La fatica accumulata indebolisce l'organismo e lo rende più vulnerabile alle lesioni. Sia che si pratichi sport occasionalmente, per esempio durante le vacanze, sia regolarmente, occorre sempre curare la quantità e la qualità del sonno. Ne avvertirete i benefici ed eviterete spiacevoli sorprese.

### 4. L'allenamento deve essere adeguato

Le lesioni muscolari sono un segnale che il corpo invia per comunicare che non sta lavorando in condizioni favorevoli. Si consiglia di non trascurare la fase di riscaldamento progressivo prima di iniziare. Ciò permette ai muscoli di prepararsi allo sforzo senza passare bruscamente dal riposo all'attività. Il carico di allenamento deve essere adeguato al proprio ritmo di vita.

### 5. Riprendere gradualmente l'attività fisica

Qualsiasi pratica sportiva occasionale durante le vacanze, come lo sci, l'escursionismo o la mountain bike, deve essere considerata come un carico inconsueto di attività per il corpo. Non esitate a praticare leggeri, ma regolari esercizi di potenziamento muscolare prima delle vacanze e sessioni di scioglimento. Adottando queste misure potrete garantirvi una vacanza sportiva benefica, minimizzando notevolmente il rischio di infortuni.

### 6. Ascoltare i segnali del corpo

Alcune lesioni muscolari più gravi che coinvolgono danni alle fibre possono essere state precedute da lesioni

più lievi che sono state trascurate. Un segnale di dolore muscolare non è uno svantaggio, ma un "favore" che il vostro corpo vi fa per indicarvi quali precauzioni prendere al momento opportuno. Mettere a tacere il dolore e potenziare l'attività fisica abituale non è la soluzione. Il processo di guarigione della lesione muscolare è tanto più veloce quanto più si ascoltano e si accettano pazientemente i segnali inviati dal corpo.

### 7. Scegliere l'attrezzatura giusta

Sia che si pratichi uno sport regolarmente sia occasionalmente, è importante non risparmiare sulla qualità dell'attrezzatura da utilizzare. Nella corsa, per esempio, l'uso ripetuto di scarpe di bassa qualità prive di ammortizzatori può infliggere ulteriori colpi a un organismo già traumatizzato dallo sforzo e favorire la comparsa di lesioni muscolari. Non esitate a consultare medici specialisti come osteopati, reumatologi o medici dello sport se la vostra pratica sportiva richiede un particolare adattamento al vostro profilo.

### 8. Non dimenticare lo stretching

I vari specialisti non sono concordi in merito ai vantaggi dello stretching: per alcuni è una necessità, mentre per altri lo stretching a caldo danneggia le fibre muscolari. Per trarne beneficio, lo stretching deve essere fatto bene e mai su un muscolo dolorante: in questo modo può ripristinare l'ampiezza funzionale, ridurre il rischio di lesioni e migliorare la forza muscolare. Il suo vantaggio sta anche nella capacità di rilassamento della tensione accumulata nei muscoli. Così facendo, si possono evitare i rischi di lesioni che si corrono quando il corpo è sottoposto troppo bruscamente a uno sforzo. Ricorrere ai professionisti dell'attività fisica può rivelarsi una scelta giudiziosa per accompagnare la pratica dell'attività sportiva, senza passi falsi.

## Cosa sono le fitte al fianco?

**I dolori addominali transitori legati allo sforzo, le famose “fitte al fianco”, si fanno spesso sentire quando si pratica uno sport. Da dove viene questa particolare sensazione priva di conseguenze, ma a volte fastidiosa?**



Negli sportivi, la “fitta al fianco”, localizzata a livello dell’addome o della spalla, può assomigliare a un crampo o a una “stiletta”. Questo problema comune è benigno, talvolta però può rappresentare un ostacolo alle prestazioni. Si verifica soprattutto durante le attività fisiche come la corsa, il nuoto o l’equitazione. Il dolore può essere diversamente localizzato, acuto, o a strappi... non tutti avvertono le stesse sensazioni nello stesso punto.

### QUALI SONO LE CAUSE?

Anomalia respiratoria, stress meccanico dei legamenti viscerali, disturbi gastrointestinali, crampi muscolari...

le ipotesi che possono spiegare il fenomeno sono varie. Sembra, tuttavia, che l’irritazione del peritoneo parietale dovuta all’aumento dell’attrito durante lo sforzo sia una delle cause più probabili. Inoltre, uno stomaco dilatato, pieno d’aria o irritato dall’assunzione di cibo, può causare un crampo al diaframma con conseguente fitta al fianco.

**L’irritazione del peritoneo parietale durante lo sforzo è una delle cause più probabili**

In ogni caso, il dolore è particolarmente frequente negli sport che prevedono movimenti ripetuti del tronco in estensione, a seconda dell’intensità e della durata dello sforzo.

### PREVENZIONE E TRATTAMENTO

È vero che il dolore scompare rapidamente da solo interrompendo lo sforzo, ma esistono diversi trucchi per prevenirlo. È consigliabile evitare di assumere cibi e liquidi in grandi quantità nelle due/quattro ore che precedono lo sforzo. Meglio ingerire piccole quantità d’acqua o di bevande energetiche di tanto in tanto. Anche il *core training*, che contribuisce a rafforzare i muscoli della cintura addominale e del tronco, può

rivelarsi un utile sistema per evitare le fitte al fianco.

Alla comparsa del dolore, occorre rallentare il ritmo e respirare profondamente. Inoltre, bisogna allungare i muscoli addominali, ma anche esercitare una pressione sulla zona interressata, piegarsi in avanti, o addirittura emettere aria dalla bocca per evacuare l’aria in eccesso. Un’altra opzione è quella di sdraiarsi sulla schiena piegando le ginocchia contro il tronco.

### FARE IL PUNTO DELLA SITUAZIONE

Le fitte al fianco sono un problema benigno che si riduce con l’età. Tuttavia è vivamente consigliato consultare un medico in presenza di dolori atipici, al fine di escludere una patologia più grave. In questo caso, lo specialista terrà conto di vari fattori legati al dolore come la sua esatta localizzazione, il tipo, l’intensità, la durata, il momento dell’insorgenza, la frequenza e i sintomi associati (nausea, diarrea, cibo assunto, disturbi, ecc.). L’esame deve includere anche una valutazione della funzione addominale, cardiovascolare e polmonare. Il dolore persistente può essere un sintomo di qualcosa di più di una semplice “fitta al fianco”.



SWISS  
MADE



# TEBODONT®

**Per la cura ottimale dei denti e del cavo orale  
con l'olio dell'albero da tè**

Cura e rinforza le gengive  
Dà una sensazione di freschezza duratura  
Ostacola la formazione della placca  
Per la profilassi della carie  
Clinicamente testato con successo

**Sarete stupiti!**



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz [www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)

## Micronutrizione: come funziona?

La nutrizione è alla base della nostra salute e il cibo che ingeriamo è essenziale per il funzionamento del nostro organismo.



La micronutrizione permette di soddisfare le esigenze di micronutrienti di ogni individuo attraverso una dieta varia e personalizzata. È una terapia che tiene conto del comprovato legame tra dieta, salute e prevenzione. Pertanto, la micronutrizione prende in considerazione l'impatto dei micronutrienti sul nostro benessere.

La micronutrizione considera le cosiddette micro carenze, ossia gli elementi essenziali per il benessere del corpo come le vitamine, gli oligoele-

menti, le fibre e gli acidi grassi essenziali. Un apporto insufficiente di questi nutrienti, infatti, si traduce con un impatto negativo sul funzionamento dell'organismo.

**L'esperto di questa tecnica s'interessa allo stato di salute iniziale dell'individuo e non solo alla sua dieta**

La micronutrizione si basa sulla premessa che ogni individuo è unico, che il metabolismo varia da una per-

sona all'altra e che, di conseguenza, variano anche le esigenze di ognuno. L'esperto di questa tecnica s'interessa allo stato di salute iniziale dell'individuo e non solo alla sua dieta. La micronutrizione propone, quindi, una dieta adeguata al profilo dell'individuo.

I nostri alimenti sono composti di 2 tipi di componenti:

- i macronutrienti: lipidi, carboidrati e proteine che forniscono energia

- al corpo e formano i “mattoncini” di base delle nostre cellule;
- i micronutrienti, fondamentali per il nostro metabolismo: vitamine, minerali, oligoelementi, antiossidanti, acidi grassi essenziali come omega 3, aminoacidi, probiotici...

Una dieta equilibrata richiede, quindi, il giusto apporto sia di macronutrienti sia di micronutrienti.

Il professionista della micronutrizione vi aiuterà a individuare le carenze e proporrà una soluzione nutrizionale adatta alla vostra situazione. La prima visita comprende sia una valutazione biologica con questionari sulla propria dieta sia un'analisi dei vari parametri della propria qualità di vita (umore, digestione, sonno, ecc.) sui quali il cibo, e in particolare la micronutrizione, possono avere un'influsso importante. L'obiettivo è quello di individuare gli squilibri e le carenze cui porre rimedio, prima di adattare la dieta e, eventualmente, proporre integratori alimentari o probiotici.

Nella micronutrizione, si privilegiano gli acidi grassi essenziali (olio di noce, di colza e di pesce), vitamina C (frutta, agrumi, verdure crude), ferro (lenticchie, fegato, carne rossa), zinco e vitamina D.

## **MICRONUTRIZIONE: A COSA SERVE?**

L'alimentazione e in particolare la micronutrizione hanno un impatto a diversi livelli, tra cui:

- disturbi del funzionamento dell'apparato digerente;

- perdita di peso;
- disturbi dell'umore e del sonno;
- disturbi alimentari;
- abbandono del vizio del fumo;
- prestazioni sportive.

Inoltre, influisce sulla prevenzione, perché una dieta equilibrata è la base per una buona salute a lungo termine.



## Micronutrizione e dieta – l'esempio della dieta di Okinawa

La dieta di Okinawa prende il nome da un arcipelago giapponese con la più lunga aspettativa di vita (86 anni per le donne e 78 anni per gli uomini) e il più alto numero di centenari al mondo.



Okinawa conta 400 centenari su una popolazione di 1,3 milioni di abitanti, ovvero 34 centenari per 100.000 abitanti. Non solo gli abitanti di Okinawa sono i più numerosi a superare il traguardo dei cento anni, ma invecchiano in buona salute. Vivono più a lungo nel pieno controllo delle loro capacità.

### COME FUNZIONA LA DIETA DI OKINAWA?

Il segreto della longevità dei centenari è in parte dovuto all'ereditarietà,

ma anche a una dieta povera di grassi saturi e di calorie.

**Uno degli obiettivi della dieta di Okinawa è di raggiungere un peso forma e invecchiare bene**

La dieta di Okinawa è una dieta semi-vegetariana a basso contenuto di grassi (meno del 25% delle calorie totali). Uno degli obiettivi di questa dieta è di indurre una restrizione calorica senza dover pertanto contare le calorie, per raggiungere

un peso forma e invecchiare bene. Per raggiungere questo obiettivo, si raccomanda di mangiare secondo il principio della densità energetica degli alimenti. La densità energetica corrisponde al valore calorico per 100 g di cibo, diviso per 100.

**Risultato?**  
**Si smette di mangiare prima di sentirsi completamente sazi**

Consumare cibi a bassa o bassissima densità energetica bassa, con elevato contenuto di acqua, fibre o proteine, permette di assumere meno calorie. Questi alimenti procurano velocemente un senso di sazietà. Risultato? Si smette di mangiare prima di sentirsi completamente sazi. Inoltre, la restrizione calorica conseguente al consumo di alimenti a bassa e bassissima densità energetica genera meno scorie metaboliche, quindi meno radicali liberi. La maggiore aspettativa di vita sembra, infatti, legata a questo fenomeno. Durante la trasformazione del cibo in energia, l'organismo produce molti radicali liberi che, nel corso degli anni, deteriorano i mitocondri (le piccole "fabbriche" presenti all'interno delle nostre cellule che producono energia).





La restrizione calorica riduce anche i livelli di insulina nel sangue e il livello di estrogeni che circolano nel corpo, oltre ad aumentare la risposta immunitaria e a proteggere contro l'obesità, la resistenza all'insulina, i tumori ormono-dipendenti e l'aterosclerosi.

La dieta di Okinawa è più di una dieta, è un vero e proprio stile di

vita i cui benefici aumentano nel tempo. Per questo motivo, non c'è un limite temporale. Al contrario, si raccomanda di applicare i principi di questa dieta per tutta la vita per essere e rimanere sani.

## QUESTA DIETA È FATTA PER VOI?

La dieta di Okinawa può essere utile

se si desidera sviluppare migliori abitudini alimentari a lungo termine, consumando alimenti naturali, benefici per la salute e con grandi qualità nutrizionali.

Anche l'ascolto di se stessi e la filosofia di vita sono pilastri di questo metodo. È importante notare che la perdita di peso non è l'obiettivo di questa dieta.

## CIBI DA INCLUDERE NELLA DIETA DI OKINAWA

| Cibi da consumare a volontà<br>Densità energetica < 0,7  | Cibi da consumare con moderazione<br>Densità energetica tra 0,8 e 1,5   | Cibi da consumare occasionalmente<br>Densità energetica tra 1,6 e 3   | Cibi da evitare<br>Densità energetica > 3  |
|--|---|---|--|
| Acqua, tè<br>Verdure a foglia verde<br>Verdure acquose (pomodori, cetrioli)<br>Agrumi<br>Frutti rossi<br>Frutti a basso contenuto calorico<br>Latte di soia<br>Alghe fresche<br>Yogurt magro<br>Tofu | Banane<br>Avocado<br>Patate<br>Pesci magri<br>Molluschi<br>Carne bianca<br>Uova<br>Patate dolci<br>Riso<br>Pasta<br>Sushi<br>Legumi | Hummus<br>Pesci grassi<br>Cereali integrali e derivati<br>Carni magre<br>Frutta secca<br>Formaggi di soia<br>Gelato<br>Frutta ad alto contenuto di zuccheri: ciliege, uva | Oleaginose<br>Formaggi<br>Biscotti<br>Ciambelle<br>Salumi<br>Olio e burro<br>Panna<br>Cibi fritti<br>Cibi zuccherati e trasformati |

## Capire bene l'orticaria e conviverci

**Il 15-20% della popolazione soffre di almeno un attacco acuto di orticaria nel corso della vita. L'orticaria è una delle malattie dermatologiche più comuni. Di seguito forniamo alcuni approfondimenti su questa patologia della pelle poco conosciuta, analizzandone l'impatto sulla vita quotidiana.**



Orticaria deriva dal latino "urtica", che significa ortica. Esistono diversi tipi di orticaria ma generalmente si distingue tra orticaria "acuta" o "cronica".

L'orticaria acuta si manifesta con un'eruzione di papule e angioedemi (gonfiori o pomfi) che può durare 6 settimane, principalmente causata da infezioni virali. L'episodio è generalmente singolo e isolato, a differenza dell'orticaria cronica che si protrae per periodi superiori alle 6 settimane. Quest'ultima colpisce circa l'1% della popolazione e in misura due volte maggiore le donne.

### UNA DIAGNOSI DIFFICILE

La diagnosi dell'orticaria è complessa perché l'eruzione cutanea scompare abbastanza rapidamente senza che lo specialista abbia avuto il tempo di analizzarla. Inoltre, può essere confusa con altre dermatosi come l'eczema, l'eritema multiforme, il pemfigoide, ecc.

I tre elementi chiave che permettono di pronunciare una diagnosi sicura sono il prurito, il carattere transitorio e la sua scomparsa senza lasciare tracce.

I sintomi principali sono l'eruzione cutanea caratterizzata da macchie rosse, papule e pustole pruriginose che, oltre al prurito, provocano anche una sensazione di bruciore.

### L'orticaria può essere confusa con altre dermatosi

L'altro sintomo che fa pensare all'orticaria è il gonfiore delle estremità del corpo e del volto, chiamato angioedema, che può colpire il viso, le mani, i piedi e gli organi genitali esterni e può persistere fino a 72 ore dopo l'insorgenza.

### LE CAUSE DELL'ORTICARIA

Le cause dell'orticaria sono ancora poco note e difficilmente identificabili. Si ritiene che questa patologia possa essere correlata a una fragilità di alcune cellule della pelle e delle mucose: i mastociti. In alcuni soggetti i mastociti sono ipersensibili ed è sufficiente che un elemento scatenante li attivi per provocare una crisi di orticaria. In genere, gli elementi scatenanti sono difficili da individuare perché la crisi può insorgere diverse ore dopo l'esposizione. Tuttavia si ritiene che l'orticaria non sia di origine allergica.



Le crisi di orticaria non sono direttamente legate allo stile di vita o all'ambiente, ma è tuttavia possibile evitare alcuni fattori aggravanti. L'assunzione di determinati farmaci o alimenti, l'esposizione occasionale o prolungata allo stress, il contatto con determinate sostanze (gioielli) o con animali domestici possono scatenare l'orticaria. Per stabilire l'origine del problema è necessario, prima di tutto, osservare e procedere per esclusione.

## **ORTICARIA CRONICA SPONTANEA**

Si tratta della forma più comune di orticaria cronica (66-93% dei casi). I sintomi dell'orticaria cronica spontanea differiscono da un individuo all'altro, tuttavia, gli stessi sintomi dell'orticaria cronica si osservano nel 40-50% degli individui, che presentano sia eruzioni cutanee sia angioedemi durante le crisi. Le donne ne sarebbero affette in misura maggiore, così come gli individui che per natura soffrono di stress.

## **ORTICARIA CRONICA INDUCIBILE**

Questa patologia rientra tra le forme di orticaria cronica e può avere di-

verse cause, tra le quali: il freddo o, al contrario, il caldo, i vestiti troppo stretti, il lattice o alcuni alimenti, farmaci, piante o animali. L'orticaria legata al freddo è chiamata orticaria da freddo o allergia al freddo e si innesca per contatto con l'acqua o l'aria fredda, la neve, o anche assumendo cibi e bevande ghiacciati.

## **COME SEGUIRE L'ANDAMENTO DELLA MALATTIA**

Oggi è possibile seguire l'evoluzione dell'orticaria cronica spontanea attraverso un sistema di punteggi. L'Urticaria Activity Score (UAS) consiste nel misurare quotidianamente il numero approssimativo di papule e placche e l'intensità del prurito per monitorare l'evoluzione della malattia, con l'obiettivo di adattare i trattamenti e identificare le cause che provocano le crisi. Inoltre così facendo si può definire la gravità della patologia e il suo impatto sulla qualità della vita.

## **QUAL È L'IMPATTO SULLA VITA QUOTIDIANA**

L'orticaria può essere invalidante nella vita quotidiana perché è ca-

ratterizzata da manifestazioni fisiche imprevedibili (papule, prurito, pomfi) e quindi visibili. Queste manifestazioni possono suscitare curiosità, disgusto, derisione, ecc. Tutte reazioni che un individuo con l'orticaria si trova ad affrontare e che possono portarlo a isolarsi.

## **È necessario essere aiutati da uno specialista**

Inoltre, i sintomi come il prurito possono influire sul benessere psicologico e sulla vita personale e professionale di chi soffre di orticaria. È quindi necessario essere accompagnati e aiutati da uno specialista.

## **QUALI SONO I TRATTAMENTI?**

Attualmente non esiste un trattamento per l'orticaria e il modo migliore per eliminare o ridurre le crisi è evitare l'esposizione al fattore scatenante.

È possibile sottoporsi a un trattamento per curarne i sintomi, evitando però i pericolosi corticosteroidi locali e le inutili creme antistaminiche ad azione localizzata. Sono consigliati solo antistaminici di base da assumere per via orale.

## Melanzane con ripieno di carne



### Ingredienti (4 persone)

200 g di carne bovina macinata  
4 melanzane  
2 cipolle  
2 spicchi di aglio  
4 rametti di prezzemolo  
1 uovo  
100 g di mollica di pane  
1 cucchiaio di pangrattato  
4 cucchiari di olio di oliva  
1 pizzico di peperoncino di Espelette  
Sale

Eliminare il "cappello" delle melanzane, tagliarle a metà per il lungo e scavarle con cura, lasciando 1 cm di polpa. Tritare grossolanamente la polpa delle melanzane.

Sbucciare e tritare le cipolle e l'aglio. Farli rosolare in una padella in 2 cucchiari di olio di oliva insieme alla polpa delle melanzane. Aggiungere la carne macinata e mescolare per altri 2 minuti. Togliere dal fuoco.

In una insalatiera unire la mollica di pane, il prezzemolo tritato, il contenuto della padella, l'uovo intero, il peperoncino, il sale e il pepe. Mescolare con una forchetta per ottenere un ripieno omogeneo e farcire le melanzane.

Preriscaldare il forno a 180 °C. Disporre le melanzane farcite in una pirofila e cospargerle di pangrattato. Irrorarle con un filo olio d'oliva e cuocere in forno per 45 minuti.

## Insalata di anguria e feta alla menta



### Ingredienti

1 anguria  
400 g di feta  
1 limone  
foglie di menta  
3 cucchiai di olio di oliva  
Sale, pepe

Tagliare l'anguria a metà, eliminare i semi e ridurla a dadini.  
Sbriciolare la feta.

Mescolare l'olio di oliva, il succo di limone, la menta tritata,  
il sale e il pepe in una insalatiera.

Aggiungere i cubetti di anguria e mescolare bene.

Aggiungere delicatamente la feta. Fare raffreddare prima di servire.

## LadyCare, probabilmente il migliore prodotto per alleviare i disturbi della menopausa

LadyCare è un piccolo dispositivo magnetico da fissare agli slip in modo invisibile e senza problemi. Il prodotto è stato sviluppato da medici e per molte donne rappresenta un'efficace alternativa alla rischiosa terapia ormonale e ai prodotti omeopatici o vegetali.

Potete utilizzare LadyCare nella massima tranquillità per ripristinare il vostro equilibrio ormonale in modo delicato ed efficace e per ritrovare la gioia di vivere e il benessere fisico.

Il prodotto si è già affermato in molti Paesi ed è stato addirittura nominato «Product of the Year 2011» dalla società finlandese dei farmacisti. Sono molte le donne entusiaste di LadyCare.

LadyCare attenua o diminuisce in modo naturale i seguenti effetti della menopausa:



- Vampate di calore
- Sudorazione eccessiva
- Palpitazioni
- Cambiamenti d'umore
- Irritabilità
- Depressione
- Nervosismo
- Disturbi del sonno
- Stati di esaurimento
- Amnesia
- Problemi sessuali
- Debolezza della vescica
- Infezioni delle vie urinarie
- Aumento di peso
- Tensione mammaria
- Secchezza vaginale

## Sudoku

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

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

Soluzione

PROSSIMO NUMERO  
1<sup>o</sup> OTTOBRE 2020 | N<sup>o</sup> 56