

Info Salute

APRILE – GIUGNO 2021 | N°58

Benessere: I benefici del sole
Scheda: La stagione delle allergie



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

Il 90% della popolazione svizzera si fida della propria farmacia

In un sondaggio del 2020 realizzato su un panel di oltre 1.000 persone in Svizzera, il 90% degli intervistati ha dichiarato di fidarsi del proprio farmacista per le malattie con “decorso normale”: una percentuale impressionante. Questa fiducia si basa in particolare sull’accessibilità delle farmacie, sul loro ruolo di consulenza e sul rapporto che i clienti hanno con il loro farmacista.

L’80% degli interpellati concorda nel dire che le farmacie rappresentano il primo punto di contatto per ottenere spiegazioni in merito ai farmaci e che, grazie alle soluzioni semplici che propongono, permettono di risparmiare denaro. Solo il 22% dei partecipanti al sondaggio considera che è più comodo acquistare medicinali online piuttosto che recarsi in farmacia.

Indipendentemente da quando, come e dove si verifica un problema di salute, in Svizzera la farmacia è il primo riferimento. Sono quasi 5.800 i farmacisti che lavorano in oltre 1.800 farmacie per soddisfare le richieste di clienti e pazienti. In qualità di esperti indiscussi sia dei medicinali sia delle questioni legate alla salute, rappresentano un pilastro fondamentale dell’assistenza medica di base.

I clienti che si recano in farmacia apprezzano il fatto di poter ricevere una prima opinione riguardo a numerosi disturbi. L’operatore sanitario stabilisce se proporre un farmaco al paziente di sua iniziativa o se indirizzarlo verso un medico o un ospedale. Così facendo, riduce il carico di lavoro dei medici di famiglia e dei reparti di pronto soccorso. Contemporaneamente, la farmacia svolge un’importante attività di prevenzione attraverso il contatto con persone che, essendo sane, non si rivolgono al medico.

Infine, in tempi difficili come quelli che stiamo attraversando da un anno a questa parte, i farmacisti sono in prima linea per sostenere la popolazione e alleviare la pressione sul nostro sistema sanitario.

Vi auguriamo una piacevole lettura del vostro Info Salute.

Laurent Vianin



DAL VOSTRO FARMACISTA

04

Armadietto dei medicinali: cosa c'è da sapere

07

Lo smaltimento dei farmaci:
un problema ecologico?

PREVENZIONE

08

I benefici dello stare in piedi

10

Le commozioni cerebrali colpiscono
anche gli sportivi dilettanti

BENESSERE

15

I benefici meno noti del sole
sulla nostra salute

16

Gli effetti dei raggi UV sulla pelle

SCHEDA

17

7 gesti da adottare in caso
di allergia stagionale

19

App Pollen-News,
un'utile alleata

MEDICINA

22

I segreti del microbiota

RICETTE DI STAGIONE

24

Quiche con piselli
e asparagi

25

Gugelhupf pasquale
al limone e pistacchio



Armadietto dei medicinali: cosa c'è da sapere

Avete in casa tutto quello che serve per curare un taglio, una distorsione o una gastroenterite? E se il bruciore di stomaco impedisce di dormire?



Oppure nell'armadietto del bagno c'è solo qualche benda, il fondo di un flacone di alcol e qualche farmaco scaduto? Forse è giunto il momento di prepararsi una piccola farmacia domestica personalizzata per avere tutto a portata di mano al momento opportuno.

CHE SIA ORA DI FARE UN PO' DI PULIZIA?

Prima di lanciarsi negli acquisti è opportuno riordinare la scorta casalinga dei medicinali. Un lavoro che dovrebbe essere fatto almeno una volta l'anno.

- Buttare i farmaci da prescrizione e da banco e i rimedi naturali che

hanno superato la data di scadenza.

- Eliminare le gocce auricolari e le gocce o le creme oftalmiche tre o quattro settimane dopo averle aperte.

- Non assumere farmaci o rimedi naturali deteriorati, cioè che presentano colore, forma, odore o consistenza alterati.

Trovare un luogo al riparo dalla luce per la propria farmacia domestica

- Non buttare i medicinali nella spazzatura o nello scarico, bensì portarli in farmacia, dove saranno smaltiti in sicurezza.

- C'è ancora in casa un termometro

a mercurio? Meglio passare a un termometro digitale, molto più preciso e facile da leggere.

DOVE CONSERVARE QUESTI PRODOTTI?

Spesso l'armadietto dei medicinali è in bagno, ma è bene sapere che non è il luogo migliore dove conservare i farmaci e i rimedi per la salute, come non lo è la cucina, del resto.

- Trovare un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce, per la propria farmacia domestica, per esempio un armadio. Refrigerare o congelare i prodotti che lo richiedono, come le buste di ghiaccio in gel.

- Tenere sempre i farmaci fuori dalla portata dei bambini.

- Riporre sempre i prodotti nello stesso posto per evitare di perdere tempo a cercarli in caso di emergenza; per lo stesso motivo, scegliere un contenitore resistente e impermeabile piuttosto che un armadietto per farmaci tradizionale e usarlo per tutti i prodotti (per esempio, un grande contenitore di plastica, con o senza scomparti, da riporre in un armadio).

- Conservare le scatole dei farmaci e i loro foglietti illustrativi.

- Inserire nel contenitore un elenco dei medicinali scelti per la farmacia domestica, da usare come checklist quando arriverà il momento di fare

dal vostro farmacista

nuovamente pulizia; aggiungere all'elenco i numeri di telefono di emergenza e i dati del proprio medico e del proprio farmacista di fiducia.

ATTENZIONE ALL'AUTOMEDICAZIONE

La farmacia domestica è ben fornita? Se lo è, si è sempre in grado di trattare una serie di piccole ferite e problemi quotidiani. Attenzione,

però! La cautela non è mai troppa quando si tratta di farmaci, compresi quelli da banco.

- Leggere sempre attentamente le etichette e i foglietti illustrativi del produttore che si tratti di farmaci o di rimedi naturali.
- Osservare le indicazioni, le controindicazioni e le avvertenze.
- Scoprire le possibili interazioni tra farmaci e rimedi per la salute.
- Non acquistare mai farmaci su

Internet. È una pratica rischiosa: gli standard di qualità delle medicine, infatti, variano da un paese all'altro; inoltre, vi sono medicinali contraffatti che circolano sul mercato globale attraverso la rete.

Scoprire le possibili interazioni tra farmaci e rimedi per la salute

- Avete domande su un farmaco? Parlatene con il vostro farmacista.

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



PharmOnline

La mia farmacia indipendente online

SMALTIMENTO DEI FARMACI

In Svizzera, i medicinali scaduti o inutilizzati sono considerati rifiuti speciali e devono, quindi, essere smaltiti come tali. Pertanto, non è possibile gettarli nella spazzatura, ma occorre portarli in farmacia, in drogheria o negli appositi punti di raccolta.

Trovate altri consigli, prestazioni e servizi
su pharmonline.ch



Scaricate subito la App
PharmOnline



Impegnati per la salute in Svizzera.



Farmaci generici Mylan.

La nostra aspirazione è una qualità senza compromessi a un prezzo equo: questo impegno è presente in ciascuno dei nostri prodotti. Questo vale sia per la nuova linea dei generici sia per le marche più note di medicinali Rx come Creon®, Dymista®, Kalcipos®, Brufen® e per quelle di OTC come Kamillosan®, Endwärts®, Dynamisan® forte e molte altre.

Per saperne di più su di noi e sui nostri prodotti, può farci visita su mylan.ch/generika

Lo smaltimento dei farmaci: un problema ecologico?

Si stima che l'8-10% delle sostanze farmaceutiche presenti nell'ambiente provengano da medicinali smaltiti in modo improprio, cioè gettati nello scarico del water o nel lavandino, oppure buttati via insieme ai rifiuti domestici.



Occorre sapere, inoltre, che i farmaci assunti per via orale sono evacuati nelle urine o nelle feci in una misura che va dal 30 al 90%.

Se vogliamo prendere un altro esempio, gli ormoni delle pillole anticoncezionali possono perturbare la riproduzione degli organismi acquatici

Nonostante gli impianti di depurazione abbiano fatto enormi passi avanti nell'eliminazione di queste sostanze, purtroppo rimangono ancora dei residui che, quando arrivano nell'ambiente, possono contaminare gli organismi viventi e rivelarsi potenzialmente dannosi. Negli ultimi

anni si è fatto uso di una quantità sempre maggiore di antibiotici e la loro presenza nell'ambiente acquatico è considerata un problema ecologico emergente. Per le loro proprietà antibatteriche gli antibiotici sono altamente tossici per le alghe verdi-azzurre, che si trovano alla base della catena alimentare: qualsiasi modifica nella diversità o quantità di queste alghe potrebbe avere un effetto indiretto sugli animali d'acqua dolce. Inoltre, la presenza nell'ambiente di residui di antibiotici solleva la questione della selezione dei ceppi batterici resistenti presenti nell'ambiente e, potenzialmente, nelle fonti di acqua potabile.

Se vogliamo prendere in considerazione un altro esempio, gli ormoni delle pillole anticoncezionali, anche in dosi minime, possono perturbare la riproduzione degli organismi acquatici. Questi interferenti endocrini, infatti, anche in concentrazioni molto basse, sono in grado di indurre cambiamenti nello sviluppo e nel comportamento sessuale delle diverse specie. Risultato? La femminilizzazione dei pesci di sesso maschile mina la produzione di sperma o può portarli a produrre uova. A lungo termine questi effetti possono sfociare in una riduzione del numero globale di pesci, interferendo così nella catena alimentare.

I benefici dello stare in piedi

L'azione di alzarsi regolarmente produce effetti positivi diretti. Muovendosi si aumenta la massa muscolare e si rafforzano le ossa, le articolazioni, gli organi e persino il sistema immunitario. Inoltre, ne traggono beneficio anche la memoria, la capacità di apprendimento e il sonno.



Rimanere a lungo seduti in macchina o sui mezzi di trasporto pubblico, andando al lavoro o a scuola o durante il tempo libero, può avere ripercussioni negative sulla nostra salute. In media, gli svizzeri rimangono seduti per cinque ore e mezza al giorno. Coloro che esercitano un'attività profes-

sionale rimangono seduti più a lungo (5 e 48 minuti) rispetto a chi non esercita alcuna attività (4 ore e 54 minuti). Oltre il 18,6% della popolazione assume questa posizione per più di otto ore e mezza al giorno, mentre alcuni trascorrono tutti i giorni anche fino a quindici ore del proprio tempo seduti o a riposo.

I RISCHI DELLA POSIZIONE SEDUTA PROLUNGATA

Stare seduti per lunghi periodi di tempo può rappresentare un fattore di rischio per il diabete, le malattie cardiache, il cancro, le infiammazioni, i disturbi psichici e la mortalità in età adulta. Già nei bambini la seduta prolungata aumenta il rischio di sovrappeso e di disturbi metabolici; può ridurre la densità ossea e avere effetti negativi sulle capacità mentali, motorie e psicosociali. Con l'età stare seduti a lungo può portare a problemi circolatori che favoriscono le cadute, impediscono la mobilità, indeboliscono le articolazioni e causano il deperimento dei muscoli.

PICCOLI SFORZI, GRANDI EFFETTI

Gli studi dimostrano che alzarsi regolarmente ha un impatto positivo sulla salute ed è un complemento ideale delle attività praticate durante il tempo libero. Di conseguenza è fondamentale sgranchirsi le gambe regolarmente, che si stia lavorando oppure no. Alzarsi è un'azione molto semplice che ha grandi effetti e può essere facilmente integrata nella vita quotidiana:

prevenzione

1. Sul posto di lavoro, all'università o a scuola, interrompere regolarmente le attività da seduti facendo delle pause attive o stando in piedi, alzarsi per telefonare e chiacchierare stando in piedi o camminando;

2. Durante il tempo libero, prevedere pause attive lontano dagli schermi e restare più spesso "sconnessi" da Internet; stare in piedi quando si devono leggere le mail, il giornale o gli SMS ed evitare di sedersi in tram o in autobus;

3. Rimanere attivi ogni giorno: camminare, andare in bicicletta o scendere dal treno o dall'autobus qualche fermata prima quando si va al lavoro o a fare la spesa.



Fonte e illustrazione : www.bag.admin.ch

Offerta di lancio:
20% su tutti
i prodotti
Leukoplast®!

Perfetti per la
farmacia di casa!

Leukoplast®
soft white

Leukoplast®
elastic

Leukoplast®
barrier

Leukoplast®
infection control

Leukoplast®
Leukomed T

Basta poco per procurarsi una piccola ferita.
I prodotti di alta qualità Leukoplast® non irritano
la pelle e offrono una protezione sicura.

Leukoplast®
Wound care in best hands

Le commozioni cerebrali colpiscono anche gli sportivi dilettanti

Le commozioni cerebrali, pur essendo frequenti per chi pratica attività durante il tempo libero, non sono ancora facili da identificare. Sappiamo, però, che richiedono un rapido intervento del medico e un attento monitoraggio.



Pensiamo all'atleta professionista che, dopo un violento colpo alla testa durante una gara, crolla sul campo e viene portato via in barella privo di sensi. A questi livelli capita che si verifichino commozioni cerebrali, si sa, ma anche lo sport amatoriale non è esente, anzi. Spesso gli atleti e le persone che li circondano non sono sufficientemente informati in merito a questi incidenti, che spesso non vengono neanche dichiarati. Non è raro che i pazienti si rivolgano a un medico solo dopo aver sofferto dei sintomi per settimane se non mesi.

Quando vi è una commozione cerebrale, il cervello si sposta e va a colpire la scatola cranica. Il trauma può essere causato da un colpo a livello della testa o della nuca, anche indiretto; un violento placcaggio o una carica da dietro possono essere sufficienti. Solo nel 10% dei casi l'atleta perde conoscenza e, spesso, i primi segnali durano solo pochi secondi e non sono rilevati dalle persone presenti. È fondamentale, quindi, che l'atleta dichiari lui stesso la sua condizione allo staff. In Svizzera l'hockey da solo provoca circa cento

casi di commozione cerebrale l'anno e la durata media di fermo del giocatore è di ventuno giorni.

RICONOSCERE DA SOLI UNA COMMOZIONE CEREBRALE

Tutti gli sport che implicano un contatto con l'avversario (hockey, rugby, calcio, ecc.) possono provocare commozioni cerebrali, alla stregua del ciclismo e degli sport sulla neve. Non esiste un casco "anti-commozione"! I caschi proteggono unicamente dalle forme più gravi di trauma cranico e possono addirittura produrre l'effetto contrario, spingendo gli sciatori a correre maggiori rischi, credendosi al riparo.

La maggior parte delle commozioni cerebrali si verifica nell'ambito dello sport dilettantistico e non sempre in un contesto organizzato. Per questo motivo è importante che le persone che praticano attività ad alto rischio imparino a riconoscere da soli i sintomi della commozione cerebrale.

In rari casi il trauma può provocare conseguenze gravi, lesioni significative e, talvolta, può comportare pericolo per la vita, da qui l'importanza di reagire rapidamente. Se la vittima rimane a terra per diversi

secondi, deve essere portata via dal terreno di gioco e sottoposta ad accertamenti medici da parte di professionisti qualificati. In presenza di alcuni campanelli di allarme (dolore alla nuca, cefalea, vomito, disturbi della vista...) e se non è presente un medico, è necessario chiamare un'ambulanza.



Tra gli altri segnali che possono suggerire un rischio di commozione cerebrale vi è lo sguardo assente, i disturbi dell'equilibrio, lo stato confusionale o la lentezza nel rialzarsi. I sintomi più comuni sono cefalea, vertigini, difficoltà di concentrazione, ronzio alle orecchie, sensibilità alla luce e stanchezza.

RIPOSO E PAZIENZA

Dopo una commozione cerebrale, il paziente deve essere tenuto sot-

to costante supervisione. Il cervello deve essere messo a riposo per 24-48 ore, il che significa niente televisione, tablet o altri dispositivi per limitare al massimo le stimolazioni. In seguito la ripresa di un'attività fisica leggera è non solo possibile, ma addirittura raccomandata, anche in presenza di alcuni sintomi residui, a condizione che questi non aumentino con l'attività.

Poi occorre procedere a nuova valutazione dei sintomi, che solitamente scompaiono nell'arco di due o quattro settimane. Se i disturbi persistono, è necessario consultare un centro specializzato e sottoporsi a cure multidisciplinari dispensate da personale medico esperto in questo tipo di patologia. Si può tornare a praticare uno sport di competizione solo dopo aver seguito un protocollo in sei fasi di almeno 24 ore ciascuna (o 48 ore nei più giovani), e solo se i sintomi sono scomparsi.

I GIOVANI SONO PIÙ A RISCHIO

Oggi si è giunti alla conclusione che le commozioni cerebrali sono più frequenti nei giovani sportivi e che i tempi di recupero nei ragazzi sono più lunghi. Anche se hanno voglia di riprendere l'attività velocemente

dopo una commozione cerebrale, occorre posticipare gli allenamenti se persistono problemi di attenzione, per esempio a scuola.

Diverse federazioni sportive (hockey, rugby, calcio, ecc.) hanno adottato misure su scala internazionale o nazionale per limitare le azioni più pericolose, soprattutto tra i giovani. Tuttavia le regole delle federazioni internazionali si applicano solo alle competizioni internazionali. Se si vogliono ridurre significativamente le commozioni cerebrali, è essenziale informare e formare allenatori e atleti che praticano lo sport a livello non agonistico.



La carie iniziale è ~~invisibile~~ reversibile.

con **elmex** gelée



La carie comincia a formarsi sotto la superficie del dente come conseguenza della perdita di minerali. elmex® gelée ricostruisce il dente dall'interno verso l'esterno, reintegrando i minerali persi e remineralizzando così la carie iniziale.

elmex gelée

Rinforza dall'interno. Protegge dall'esterno.

elmex® gelée è un medicamento. Per ulteriori informazioni: www.swissmedicinfo.ch.

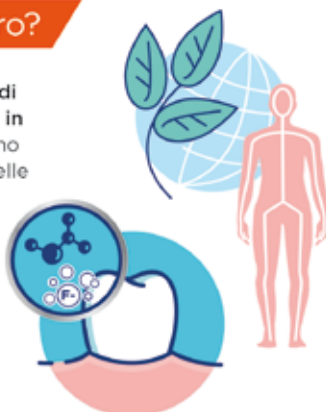
Perché il mio dentifricio contiene fluoruro?

La Società Svizzera Odontoiatri (SSO) raccomanda l'utilizzo di dentifrici contenenti fluoruro, per una buona ragione!

Che cos'è il fluoruro?

Il fluoruro è un componente di molti minerali che si trovano in natura. I fluoruri non si trovano solo nella terra, nell'acqua, nelle piante e nell'aria, ma anche nell'organismo umano.

Negli esseri viventi sono presenti soprattutto nei denti e nelle ossa, in cui svolgono una **funzione rinforzante**.



Il fluoruro è nocivo?

Fluoro



Fluoruro



Il fluoruro non è da confondere con il fluoro, un gas tossico. Nelle quantità necessarie assunte per la pulizia quotidiana dei denti, il fluoruro è assolutamente **innocuo** per l'organismo e persino tollerato meglio del sale da cucina.

Protezione efficace per i nostri denti

✓ Grazie al ripristino dei minerali perduti, il fluoruro rafforza i denti e li rende più resistenti.

✓ Inoltre, i fluoruri creano uno **strato protettivo** sulla superficie dentale.

In questo modo i nostri denti vengono protetti da acidi e carie.



In Svizzera, da quando è stato introdotto il fluoruro nell'igiene dentale, il tasso di carie è calato sensibilmente.*

* M. Steiner, G. Menghini, T. M. Marthaler, T. Imfeld, Schweiz Monatsschr. Zahnmed. Vol. 120, 12/2010, 1095.

Assunzione di fluoruro

Piccole quantità di fluoruro vengono generalmente assunte **attraverso l'alimentazione**. Attraverso la pulizia dei denti con un **dentifricio contenente fluoruro**, il fluoruro può agire localmente e offrire una **protezione ottimale contro la carie**.



Per i genitori

Come supporto al rafforzamento e all'irrobustimento dello smalto dentale durante la dentizione, già nei bambini è importante utilizzare un dentifricio con contenuto di fluoruro.

Fin dai primi denti da latte dovrebbe essere utilizzato un dentifricio specifico contenente 500 ppm di fluoruro, mentre dopo la comparsa dei primi denti permanenti (**a partire dai 6 anni circa**), occorre utilizzare un dentifricio contenente fino a 1.500 ppm di fluoruro.



** Raccomandato dalla Società Svizzera Odontoiatri (SSO). In caso di rischio di carie maggiore rivolgersi al proprio dentista per adeguare la concentrazione di fluoruro.



Louis
Widmer
SWISS DERMATOLOGICA




REGALO

Gel Doccia «Edizione estiva»
100 ml, valore CHF 10.-*

*all'acquisto di due prodotti tra cui un solare

Per tutti i tipi di pelle una protezione solare affidabile

LEGGERMENTE PROFUMATA O SENZA PROFUMO

MADE IN SWITZERLAND 

PUBBLIREDAZIONALE

Protezione solare affidabile per ogni tipo di pelle

I prodotti della Louis Widmer, testati clinicamente, sono ottimamente tollerati, contengono sostanze trattanti e idratanti, e sono disponibili con una leggera profumazione o senza profumo.

Il programma di protezione solare della Louis Widmer è stato sviluppato in collaborazione con dermatologi e consente a ogni tipo di pelle di difendersi in modo affidabile dai pericolosi raggi UVA e UVB. Per quanto riguarda gli UVA, nella maggior parte dei prodotti la Louis Widmer va addirittura oltre le raccomandazioni della Commissione UE.



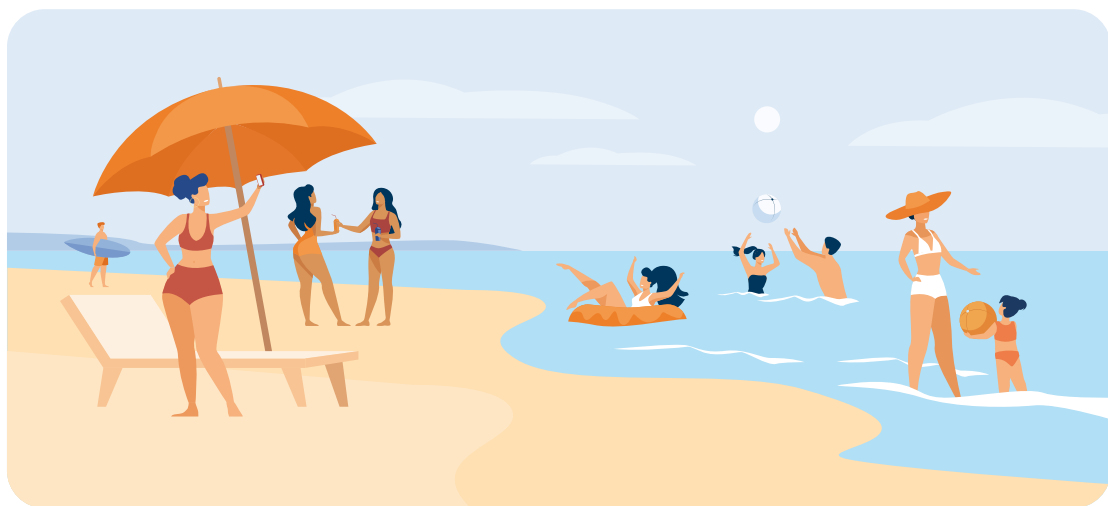
Trovate maggiori informazioni sulla linea solare al sito www.louis-widmer.com


Louis
Widmer
SWISS DERMATOLOGICA



I benefici meno noti del sole sulla nostra salute

Studi recenti hanno dimostrato che i raggi del sole presentano diverse virtù spesso ignorate. È vero che non bisogna abusare dei suoi raggi, ma non necessariamente bisogna evitarli a tutti i costi.



ASPETTATIVA DI VITA PROLUNGATA

Si consiglia spesso di prestare attenzione al sole e di evitarlo durante le ore più calde della giornata in estate. Eppure il sole non è un nemico, al contrario: i suoi benefici sono persino in grado di prolungare l'aspettativa di vita. Alcuni studi recenti, infatti, hanno dimostrato che la luce del sole può proteggere da obesità, attacchi cardiaci e ictus.

Un'altra ricerca ha dimostrato che la carenza di luce solare è dannosa per la salute quanto il fumo. Da questo studio, che ha monitorato le abitudini

di 30.000 donne svedesi per un periodo di vent'anni, gli scienziati hanno constatato che le donne che si esponevano frequentemente al sole presentavano un rischio di mortalità inferiore rispetto alle donne che lo evitavano. In particolare, si ritiene che la carenza di vitamina D sia un fattore aggravante per le malattie cardiovascolari.

IL SOLE: UN FRENO PER L'OBESITÀ

Se da un lato il sole sembra contribuire a mantenerci in salute, dall'altro ha anche un effetto sul nostro aspetto fisico. Le ricerche hanno dimostrato che i raggi ultravioletti pos-

sono rallentare lo sviluppo dell'obesità e ridurre i sintomi del diabete di tipo 2.

Le persone anziane hanno particolarmente bisogno di esporsi alla luce solare in quanto l'avanzare dell'età è spesso accompagnato da una carenza di vitamina D. Oggi sappiamo che una prolungata esposizione al sole è in grado di ridurre le patologie cardiovascolari e, addirittura, di ridurre la mortalità in generale. È stato dimostrato che l'esposizione alla luce del sole può abbassare la pressione sanguigna e, di conseguenza, ridurre sensibilmente il rischio di infarto e ictus.

Gli effetti dei raggi UV sulla pelle

Alcuni li cercano, altri li sfuggono. Abbiamo visto che il sole può essere benefico, tuttavia occorre prestare attenzione ai danni che può arrecare alla salute ed evitare, in particolare, il rischio di tumori della pelle. Cerchiamo di fare chiarezza.



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 (in parte bloccata dallo strato d'ozono) e non penetrano oltre gli strati superficiali della pelle. Possono provocare scottature in caso di

eccessiva esposizione, ma stimolano 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 stimolano 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.

LA SCOTTATURA

La scottatura è una reazione infiammatoria provocata da un'esposizione

eccessiva ai raggi UV. Le scottature ripetute accelerano l'invecchiamento della pelle e rappresentano un fattore di rischio per i tumori della pelle (melanoma, ecc.).

Le scottature ripetute accelerano l'invecchiamento della pelle

Gli UV-B deteriorano i piccoli frammenti di DNA (chiamati microARN), che sono rilasciati tra le cellule, nelle cellule superficiali della pelle. 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 o pulire quelle il cui DNA è danneggiato.

PROTEGGERSI!

Per godersi il sole in sicurezza, ecco alcune semplici regole da seguire:

Non esporsi nelle ore più pericolose (tra le 11:00 e le 15:00). Privilegiare l'ombra. Indossare un cappello e degli occhiali da sole e proteggersi con indumenti, se possibile anti-UV. Le creme solari aiutano a prevenire le scottature, ma non proteggono dal melanoma.

7 gesti da adottare in caso di allergia stagionale

I pollini sono responsabili delle allergie stagionali che negli ultimi anni sono raddoppiate e affliggono dal 10 al 20% della popolazione. I sintomi sono simili a quelli del comune raffreddore, da qui il nome “raffreddore da fieno”: starnuti ripetuti, mal di gola, naso che cola e talvolta congiuntivite. Cosa fare quando si soffre di questo tipo di allergia?



IDENTIFICARE IL NEMICO DA COMBATTERE

I sintomi persistono fintanto che il polline incriminato è presente nell'aria.

La prima cosa da fare, quindi, è identificare il polline responsabile (graminacee, betulla, ambrosia...)

per conoscere il periodo di impollinazione e prendere le giuste precauzioni quando arriva il momento.

Per conoscere il nemico da combattere si può semplicemente osservare il periodo dell'anno in cui sopraggiunge l'allergia oppure prendere appuntamento con un allergologo per

fare alcuni test e scoprirlo con certezza. Successivamente, se i sintomi sono troppo fastidiosi, è possibile ricorrere alla desensibilizzazione.

LIMITARE I CONTATTI CON IL POLLINE RESPONSABILE DELL'ALLERGIA

Dopo aver identificato il polline che scatena l'allergia, occorre limitare i contatti prendendo alcune precauzioni:

- Fare le doccia, lavarsi i capelli e le mani e cambiarsi frequentemente gli abiti (soprattutto la sera prima di coricarsi);
- Evitare di tagliare l'erba di prati e giardini;
- Limitare le passeggiate all'aria aperta;
- Aumentare la frequenza con cui si fanno le pulizie in casa.

È importante sapere che, quando piove, il polline non è presente nell'aria.

CURARE I SINTOMI

Il medico generico può prescrivere gli antistaminici che limitano le reazioni allergiche e il collirio, in presenza di congiuntivite. Si possono anche risciacquare le vie nasali con acqua

salata o ricorrere agli antistaminici da banco. Occorre sapere che alcuni fattori irritanti possono aggravare i sintomi:

- Fumo;
- Profumi;
- Inquinamento atmosferico;
- Vento o correnti d'aria;
- Sbalzi di temperatura.

PROVARE LE PIANTE ANTIALLERGICHE

Oltre ad adottare un'alimentazione sana, ricca di frutta e verdura, si possono assumere rimedi naturali potenzialmente in grado di ridurre i sintomi della rinite allergica. Uno studio condotto in Turchia, che ha coinvolto centoventinove persone affette da rinite allergica, ha dimostrato, per esempio, che l'assunzione di 2 grammi di spirulina al giorno per sedici settimane è molto più efficace di un placebo nel ridurre i sintomi della rinite allergica. Altri test hanno evidenziato il ruolo positivo della spirulina sul sistema immunitario delle mucose delle vie nasali. Inoltre, il Tè rosso africano (rooibos), una pianta priva di teina con cui si preparano tisane, contiene la quercetina, un flavonoide in grado di bloccare la liberazione di istamina e di modulare la reazione infiammatoria. Tuttavia, il rimedio naturale raccomandato più spesso per le allergie stagionali è l'ortica, sotto forma di infuso o di capsule. Sembra che, inoltre, che

anche la liquirizia, il tè verde e la piantaggine evidenzino proprietà antinfiammatorie e antiallergiche.

PROTEGGERE L'AMBIENTE DOMESTICO

A casa, se possibile, arieggiare prima dell'alba o dopo il tramonto perché l'emissione di polline aumenta con la luce del giorno. Procurarsi un purificatore d'aria per filtrare il maggior numero possibile di particelle all'interno dell'abitazione. Evitare il contatto con altre sostanze che potrebbero aggravare i sintomi, come i prodotti chimici o il tabacco.

PRENDERE PRECAUZIONI QUANDO SI È ALL'APERTO

Evitare di dedicarsi ad attività intense a inizio stagione oppure praticarle a fine giornata. Non stendere il bucato

all'esterno perché il polline si deposita sulla biancheria ed entra in casa. In macchina, guidare con i finestrini alzati e scegliere l'opzione "ricircolo" se si deve accendere l'aria condizionata o il riscaldamento.

COME DESENSIBILIZZARSI

Il principio della desensibilizzazione è quello di abituare gradualmente il corpo all'allergene rifiutato. Dopo aver ottenuto una diagnosi completa da parte di un allergologo, il paziente è sottoposto a dosi crescenti dell'allergene che l'organismo rigetta. Questa procedura può protrarsi per diversi anni e le dosi possono essere somministrate per via orale o per iniezione. Si tratta di un trattamento lungo e impegnativo, ma che ha dimostrato tutta la sua efficacia nel migliorare la vita dei grandi allergici.



App Pollen-News, un'utile alleata

Con l'App Pollen-News basta un'occhiata al telefono cellulare per sapere – in qualsiasi momento e in qualsiasi zona della Svizzera – dove è presente il polline, quali specie stanno fiorendo e cosa fare affinché una gita in campagna non si trasformi in una tortura.



L'APP POLLEN-NEWS: TUTTO QUELLO CHE SI DEVE SAPERE IN CASO DI ALLERGIA AL POLLINE

L'applicazione mobile Pollen-News offre previsioni aggiornate sui pollini

in Svizzera e utili consigli sulle allergie da polline. I bollettini regionali dei pollini, le informazioni meteorologiche aggiornate e le previsioni del volo di polline permettono di valutare con esattezza la situazione. I dati relativi ai pollini sono forniti dall'Ufficio

federale di meteorologia e climatologia MeteoSvizzera. Il carico di pollini è indicato dal rilevamento GPS.

Nella rubrica "News" si trovano interessanti informazioni su allergie e intolleranze, nonché le ultime notizie sulle attività della Fondazione aha! Centro Allergie Svizzera.

La guida contiene informazioni complementari sull'allergia al polline, sulla desensibilizzazione (un'immunoterapia specifica), sulle reazioni incrociate e su diverse altre allergie, nonché chiarimenti e trattamenti. Il test del raffreddore serve a valutare se si soffre di raffreddore da fieno o di un semplice raffreddamento, e il test "Controllo dell'asma" permette alle persone asmatiche di monitorare la propria condizione.

I consigli e i trucchi per gestire l'allergia al polline e le offerte aha! Centro Allergie Svizzera completano i dati e le informazioni di alta qualità (opuscoli, campus per bambini aha!, campus per ragazzi aha!, newsletter aha! e Newsletter pollini, corsi di formazione per genitori e bambini sulla dermatite atopica, l'asma e le anafilassi, informazioni sui prodotti certificati per i soggetti allergici, ecc.).



Prezzi primaverili

www.mepha.ch

Richiedete i generici Mepha



Quelli con l'arcobaleno

mepha



I segreti del microbiota

Non avete mai sentito parlare del microbiota? Questo termine un po' complicato si riferisce alla flora batterica che si nasconde nel nostro organismo.



Le decine di miliardi di batteri sono veri e propri colonizzatori che si annidano in diverse zone dell'organismo: bocca, pancia, zone genitali, pelle, polmoni, ecc. Spesso sono considerati organismi nocivi in grado di provocare malattie a volte temibili, ma la realtà è ben diversa. Con tutto il rispetto per gli igienisti, uomini e batteri vivono in comunità, se non addirittura in simbiosi.

Questa convivenza non è una novità per gli scienziati, ma gli immensi progressi della microbiologia negli

ultimi dieci anni hanno permesso di osservare queste interazioni sotto una luce nuova. Oggi, infatti, abbiamo una visione molto più globale e precisa di questo autentico ecosistema.

COS'È ESATTAMENTE IL MICROBIOTA?

Il microbiota è composto di circa un milione di specie diverse, di cui 13.000 hanno un nome scientifico. In realtà, queste cifre da capogiro non rappresentano un elenco esauriente se si considera che i ricerca-

tori scoprono sempre nuovi batteri. La complessità e la variabilità di questa flora all'interno di un singolo individuo sono tali che il microbiota è ormai considerato un organo a sé stante. La sua composizione e la sua importanza variano in funzione delle parti del corpo e la sfera gastrointestinale è la regione che ospita il maggior numero di questi microrganismi.

A COSA SERVE?

Il microbiota svolge un ruolo omeostatico nell'organismo, mantenendo

l'equilibrio fisiologico entro valori normali, ed è il garante della nostra buona salute. Uno squilibrio a livello del microbiota, infatti, può portare alla predisposizione o allo sviluppo di malattie infiammatorie, in particolare dell'intestino, ma non solo. Contribuendo attivamente a mantenere il corretto funzionamento della nostra immunità, costituisce una barriera contro gli agenti patogeni esterni, ovvero rappresenta una protezione contro i "batteri cattivi". Inoltre, regola il livello di infiammazione nel nostro organismo in modo che le risposte immunitarie siano adeguate.

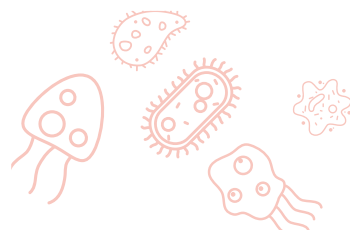
Il microbiota svolge anche altre funzioni indispensabili per la nostra digestione. I batteri del tratto gastro-

intestinale degradano i carboidrati vegetali complessi (fibre), un processo che non può avvenire senza il loro aiuto. Sintetizzano le vitamine e producono gli acidi grassi coinvolti nel controllo della sazietà: da qui le numerose ricerche sul legame tra il microbiota e l'obesità.

I ricercatori stanno esplorando i legami tra il microbiota e le malattie cardiovascolari

L'insorgenza di altre patologie non legate alla sfera intestinale potrebbe avere un nesso con la natura stessa del microbiota negli individui. Oggi i ricercatori stanno esplorando i legami tra il microbiota e le malattie cardiovascolari e neurologiche (sclerosi

multipla, morbo di Parkinson), ma anche le allergie, l'asma e i disturbi dello sviluppo come l'autismo. Comprendere questi collegamenti potrebbe avere enormi prospettive, ma a oggi non siamo in grado di stabilire i nessi causali tra il microbiota e queste malattie. La ricerca farà certamente dei progressi e permetterà in futuro di gettare una luce nuova su queste patologie, con la speranza di trovare nuovi trattamenti.



Fonte: www.planetesante.ch / Illustrazioni: Freepik, pikisuperstar - Canva

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 lattini 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.



Quiche con piselli e asparagi



Ingredienti (4 persone)

1 rotolo di pasta brisée
1 mazzo di asparagi verdi
300 g di piselli sgranati (freschi o surgelati)
3 cipollotti
3 uova
20 cl di panna da cucina
10 cl di latte
100 g di formaggio Gruyère grattugiato

Stendere la pasta brisée in una teglia e bucherellare il fondo con una forchetta. Infornare per 10 minuti a 210 °C senza far dorare troppo la pasta.

Sciacquare gli asparagi, pelarli e cuocerli 5 minuti in acqua bollente salata. Scolarli, lasciarli raffreddare e tagliarli a pezzi.

Immergere i piselli in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolarli.

In una ciotola, sbattere la panna, le uova e il latte. Aggiungere i cipollotti con i gambi finemente tritati. Mescolare bene.

Distribuire gli asparagi e i piselli sul fondo di pasta brisée precotta insieme al formaggio grattugiato. Versare la miscela di panna, uova e latte. Cuocere in forno per circa 30 minuti. Servire la quiche calda o tiepida, accompagnata da un'insalata.

Gugelhupf pasquale al limone e pistacchio



Ingredienti

Uno stampo da 1,5 l imburato e infarinato

300 g di farina bianca
100 g di farina di farro chiara
21 g di lievito
175 ml di latticello
120 g di zucchero
150 g di burro fuso lasciato raffreddare
1 cucchiaino di sale
2 uova
1 limone
60 g di pistacchi
60 g di scorze di limone candite
Zucchero a velo

Preparare la pasta madre versando i 2 tipi di farina in una ciotola e formando un incavo al centro. Sciogliere il lievito sbriciolato in 75 ml di latticello e versarlo nell'incavo insieme a 30 g di zucchero. Cospargerlo con un po' di farina. Lasciare riposare per 20/30 minuti; trascorso questo tempo si noterà la formazione di una schiuma.

Far sciogliere il burro e lasciarlo raffreddare; sbattere le 2 uova; grattugiare la scorza del limone e spremere 1 cucchiaio di succo. Aggiungere alla pasta madre il sale, il burro fuso, le uova sbattute, il latticello e lo zucchero restanti, la scorza e il succo del limone, i pistacchi tritati e le scorze di limone candite. Impastare fino ad ottenere una consistenza liscia ed elastica. Coprire la pasta e lasciarla riposare a temperatura ambiente fino a farla raddoppiare di volume (1-2 ore).

Versare l'impasto nello stampo imburato e infarinato e lasciare lievitare per altri 60/90 minuti.

Cuocere per 45/50 minuti nella parte inferiore del forno preriscaldato a 180 °C. Lasciare raffreddare leggermente, sformare su una griglia e lasciar raffreddare completamente. Cospargere di zucchero a velo.



Stai meglio?

Mi sento

SANDOZ

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

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz



QUALITÀ
ORIGINALE SVIZZERA.
DAL 1886.

Sudoku

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



Soluzione

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

PROSSIMO NUMERO
1° LUGLIO 2021 | N° 59