Illustrazione: Freepik, Macrovector

Info Salute

LUGLIO – SETTEMBRE 2021 | N° 59

Benessere: Come combattere lo stress
Scheda: Colesterolo, proteggete le vostre arterie!

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

Sicurezza dell'approvvigionamento, penurie prevedibili

In alcuni settori della nostra economia, i cambiamenti (temporanei?) dei nostri stili di vita dovuti alla pandemia hanno visto la domanda aumentare tanto rapidamente che i produttori non sono più in grado di soddisfarla. È il caso, per esempio, dell'elettronica per il tempo libero (schede grafiche per computer, console di gioco) o delle biciclette. Risultato? I modelli disponibili sono limitati e i prezzi sono aumentati.

Lo stesso vale per i beni sanitari. Da anni gli esperti mettono in guardia sui problemi legati all'approvvigionamento di farmaci, prodotti medicali e dispositivi di protezione e la situazione si è ulteriormente aggravata durante la pandemia da Covid-19. Il ricordo delle carenze di maschere protettive o di alcol per le soluzioni disinfettanti è ancora fresco nelle nostri menti.

Purtroppo, le capacità produttive supplementari sviluppate in Svizzera all'inizio dell'emergenza sanitaria sono state nuovamente ridotte o delocalizzate per mancanza di sostegno, perché è risaputo che si vorrebbe tutto senza rinunciare a nulla, ossia prodotti disponibili sempre e in breve tempo, al minor costo possibile. Nel caso dei farmaci, per esempio, la maggior parte dei principi attivi è prodotta nei paesi emergenti (Cina, India, Brasile), per ovvie (ma non necessariamente accettabili) ragioni economiche. In alcuni casi, il principio attivo di un farmaco proviene da un'unica fabbrica che deve approvvigionare l'intero pianeta. Basta che questi siti di produzione riscontrino un problema o che questi paesi blocchino le esportazioni (come di recente è accaduto con l'India) perché le scorte si esauriscano rapidamente.

Rafforzare il servizio medico di base e la sicurezza dell'approvvigionamento presenta numerosi vantaggi per i clienti delle farmacie. Le associazioni che rappresentano gli interessi delle farmacie e dei loro clienti hanno deciso di portare la questione a livello politico al fine di prendere misure sostenibili per il nostro paese.

Laurent Vianin

Sigla Editoriale | Editore: DirectCare SA | Chemin de la Tuilière 2 | 1184 Vinzel
Tel. +41 (0)21 802 00 19 | Fax +41 (0)21 802 00 18 | info@directcare.ch | Caporedattore: Dr Laurent Vianin

indice

DAL VOSTRO FARMACISTA

04
Le farmacie come primo contatto per le questioni riguardanti la salute

PREVENZIONE

07
Attenzione al sole mentre si lavora!

08
Il tumore della pelle, una malattia molto diffusa

BENESSERE

10
Come combattere lo stress

14
Inquinamento acustico: qual è l'impatto del rumore sulla nostra salute?

18
L'attività fisica contro la depressione e l'ansia

SCHEDA

20
Colesterolo: proteggete le vostre arterie!

MEDICINA

24
La Procreazione Medicalmente Assistita (PMA) respinge i limiti dell'infertilità

26
La crioconservazione degli ovociti, detta "social egg freezing"

RICETTE DI STAGIONE

28
Spaghetti ai frutti di mare

29
Gelato al mirtillo

Illustrazione: Freepik, Macrovector

Le farmacie come primo contatto per le questioni riguardanti la salute

Ogni trimestre, 750 persone su 1.000 in Svizzera soffrono di problemi di salute: 250 di loro decidono di consultare direttamente un medico

Se volessero beneficiare dei consigli professionali dispensati dai farmacisti, 500 di loro potrebbero risolvere il loro problema direttamente in farmacia: il farmacista effettua un primo colloquio e propone direttamente una soluzione oppure raccomanda di consultare un medico o di recarsi al pronto soccorso. Se consideriamo il gran numero di persone che preferiscono recarsi in farmacia piuttosto che al pronto soccorso, appare chiaro che le farmacie svolgono un ruolo fondamentale nella salute della popolazione, che si tratti di patologie croniche o acute. Attraverso i servizi di prevenzione (vaccinazioni, consulenza...), le farmacie aiutano anche le persone in buona salute a restarvi. Inoltre, rappresentano un notevole risparmio per le casse malati.

Le farmacie aiutano le persone in buona salute a restarvi

I clienti apprezzano la possibilità di ricevere un primo "triage" approfondito in farmacia, per numerosi problemi di salute. Il farmacista stabilisce se può consigliare un farmaco al paziente di sua iniziativa oppure se è necessario indirizzarlo verso un medico o un pronto soccorso ospedaliero. L'obiettivo è quello di alleviare il carico di lavoro dei medici di famiglia e dei reparti di pronto soccorso evitando che i casi semplici e chiari vadano a intasare le strutture. Contemporaneamente, la farmacia svolge anche un'importante attività preventiva.

Fonte: www.pharmasuisse.org / Illustrazione: Canva

PharmOnline

La mia farmacia indipendente online

METTERE ORDINE NELL'ARMADIETTO DEI FARMACI

Questo servizio consiste nel far passare tutte le vostre medicine e analizzarle insieme. Prima di tutto, portateci i vostri farmaci da prescrizione e quelli che si tengono abitualmente in casa. Li rimetteremo a posto insieme. Se necessario, vi prepareremo un piano di trattamento aggiornato. Infine, parleremo insieme del corretto uso dei vostri farmaci, di come conservarli e di come smaltirli.

Trovate altri consigli, prestazioni e servizi su pharmonline.ch

Scaricate subito la App PharmOnline

Scaricare su l'App Store

DISPONIBILE SU Google play

Cura anti-età intensiva

RIDUCE EFFICACEMENTE LE RUGHETTE

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

La Crema Ricca Giorno UV 30 della linea di prodotti anti-età per la cura del viso altamente efficaci grazie a un'elevata concentrazione di principi attivi protegge, rigenera e idrata a fondo il tessuto cutaneo. Le rughette si attenuano, la pelle diventa più tonica e liscia. I filtri UVA/UVB offrono un'elevata protezione dai raggi UV e prevengono la formazione di nuove rughette. Per la pelle sensibile, i prodotti sono disponibili anche senza profumo.

MADE IN SWITZERLAND
www.louis-widmer.com

PUBBLIREDAZIONALE

Combattere le cause dell'invecchiamento cutaneo

Il processo di invecchiamento cutaneo inizia già a vent'anni. Con il trascorrere del tempo, la capacità di trattenere l'idratazione diminuisce e la pelle perde tono ed elasticità. I preparati della linea Anti-Età Intenso di Louis Widmer aiutano a rallentare questo processo.

Extrait Liposomal – cura intensiva con azione in profondità
Preparato di base per la cura anti-età. Apporta alla pelle giorno e notte le pregiate sostanze attive di cui ha bisogno.

Crema Contorno Occhi – per la pelle particolarmente sensibile
Rigenera e idrata fino negli strati più profondi della pelle.

Crema Ricca Giorno UV 30 – cura ricca per il giorno con protezione UV
La ricca texture con un'elevata concentrazione di principi attivi nutre, rigenera e idrata intensamente la pelle.

Crema Ricca Notte – ricca di principi attivi
La Crema Ricca Notte nutre, idrata e rigenera il tessuto cutaneo.

www.louis-widmer.com

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Attenzione al sole mentre si lavora!

I dermatologi in Svizzera sono preoccupati per l'aumento del rischio di malattie della pelle tra le persone che lavorano all'aperto.

Circa il 10% della popolazione svizzera soffre di gravi patologie cutanee, tra le quali i tumori, che rappresentano un problema non indifferente. Da 20.000 a 25.000 persone l'anno, in Svizzera, sono colpite da una forma aggressiva di questa patologia; di queste, 2.400 l'anno sviluppano un melanoma e per 300 persone l'esito è fatale.

LAVORARE ALL'APERTO: IL RISCHIO AUMENTA DA TRE A CINQUE VOLTE

I dipendenti e i datori di lavoro svizzeri devono essere maggiormente sensibilizzati rispetto all'aumento del rischio di contrarre malattie della pelle quando si pratica un'attività lavorativa all'aperto.

La Svizzera è un paese con un elevato rischio di tumori della pelle, spesso associati alle attività del tempo libero in montagna o ai frequenti viaggi in paesi caratterizzati da un forte soleggiamento. Tuttavia, ci si dimentica che le persone che lavorano quotidianamente all'aria aperta sono ancor più esposte al pericolo: gli addetti del settore dell'edilizia, soprattutto chi si occupa di coperture, i lavoratori dei cantieri stradali, le guardie forestali, i giardinieri, gli agricoltori, il personale che lavora nelle piscine all'aperto, ecc. Questi professionisti sono da tre a cinque volte più esposti ai raggi UV della media.

Oltre all'esposizione diretta ai raggi UV, non bisogna sottostimare gli effetti dell'irraggiamento indiretto: per esempio questi raggi vengono riflessi dalla sabbia, dalla terra, dall'acqua e dalla neve.

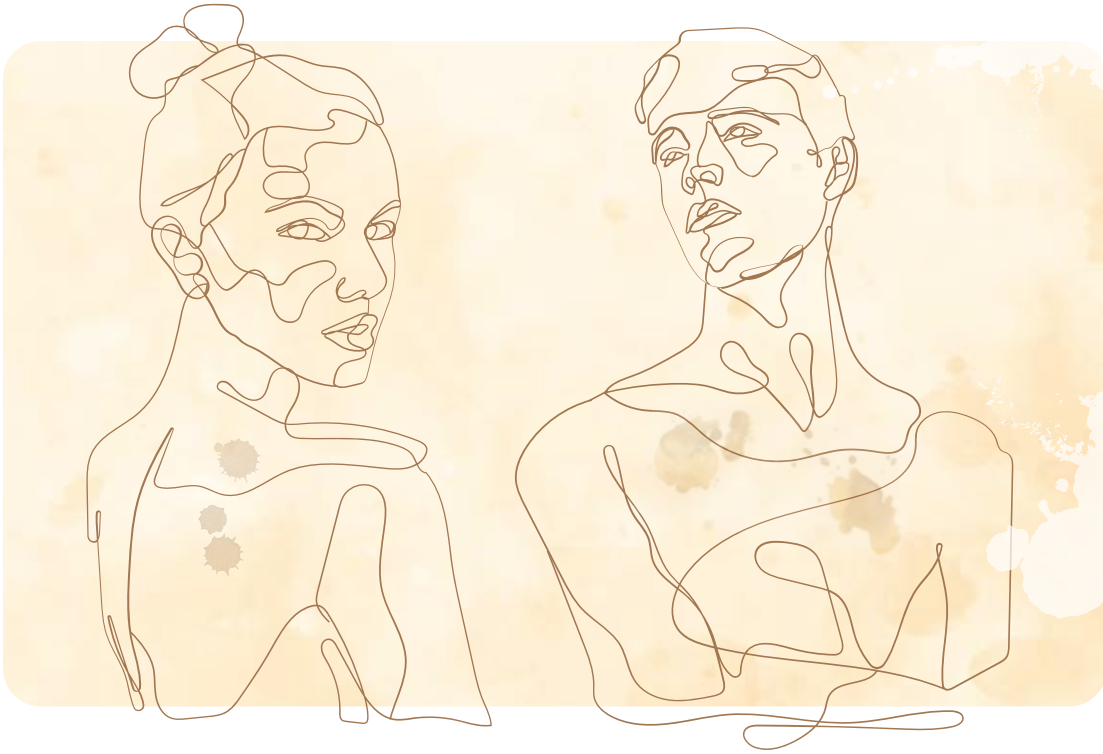
La Svizzera è un paese con un elevato rischio di tumori della pelle

Inoltre, anche l'esposizione ai raggi UV durante le pause deve essere presa in maggiore considerazione. Infine, è stato recentemente dimostrato che l'effetto combinato dei derivati del catrame che si depositano sulla pelle e dell'esposizione ai raggi UV aumenta il rischio di soffrire di un tumore della pelle. I lavoratori dei cantieri stradali e del settore ferroviario sono, quindi, fortemente interessati da questo fenomeno.

Fonte: www.derma.ch / Illustrazione: Freepik, Macrovector

Il tumore della pelle, una malattia molto diffusa

La prevalenza del tumore della pelle è aumentata drasticamente fino a rappresentare, oggi, il tipo di tumore più comune.



Tra le diverse forme, i due tipi di tumore della pelle non melanomatosi (il carcinoma basocellulare e squamoso) sono molto più frequenti del pericolosissimo melanoma. La Svizzera è considerata un paese ad alto rischio in quanto l'esposizione della popolazione ai raggi UV è relativamente alta, in parte a causa delle attività praticate durante il tempo libero, in montagna, e in parte a causa dei frequenti viaggi nei paesi soleggiati.

I FATTORI DI RISCHIO

Le persone che presentano una o più delle seguenti caratteristiche sono più a rischio di contrarre un tumore della pelle:

- Persone con pelle chiara e a bassa pigmentazione
- Persone con più di 100 nei sul corpo
- Nei sospetti o cambiamenti cutanei (macchie dai contorni irregolari, molto scure o nere, oppure grigie al centro, che cambiano forma e dimensioni)
- Macchie nuove color carne che si ingrandiscono rapidamente
- Nuove lesioni cutanee che, in alcuni casi, sono accompagnate da sanguinamento, che guariscono e poi ricominciano a sanguinare
- Immunosoppressione: persone che hanno subito trapianti d'organo o pazienti con linfoma, leucemia dell'adulto di tipo LLC o malattie autoimmuni.

Si raccomanda ai soggetti a rischio di auto-esaminarsi regolarmente per individuare i cambiamenti della pelle e di consultare un dermatologo. La diagnosi precoce è fondamentale.

Alcune domande frequenti

LE SCOTTATURE SOLARI SONO DANNOSE PER LA PELLE?

Sì, senz'altro. Una scottatura solare rappresenta una grave lesione della pelle causata dalle eccessive radiazioni UV, che può essere riparata solo fino a un certo punto. Se il meccanismo di riparazione è sovraccarico, si può innescare un invecchiamento prematuro della pelle che può sfociare nel tumore della pelle. Per questo motivo è importante proteggere i bambini, fin dalla più tenera età, per evitare le scottature.

COME PROTEGGERSI CORRETTAMENTE DAL SOLE?

La protezione solare è importante e riguarda tutti. In generale, è risaputo che:

- Il sole dovrebbe essere evitato tra le ore 11 e le ore 15; in quel frangente, è necessario ripararsi all'ombra o in penombra
- Occorre indossare abiti leggeri a maglia fine e un cappello o un berretto
- Gli occhiali da sole proteggono gli occhi dai raggi UV
- 30 minuti prima di esporsi al sole, occorre applicare in quantità sufficiente una crema solare con protezione UVA e UVB e un fattore di protezione di 25 o più
- Non bisogna dimenticare di applicare la crema più volte al giorno, dopo il bagno o in caso di sudorazione

IL SOLARIUM È DANNOSO PER LA SALUTE?

Sì, senz'altro. Ciò è dovuto al fatto che i raggi UV dei solarium emettono principalmente raggi UVA e sono proprio i raggi UVA che provocano un rapido invecchiamento della pelle e la formazione di rughe. Ne consegue che, nel tempo, i raggi UVA sono responsabili dei tumori della pelle, proprio come i raggi UVB.

Fonte: www.melanoma.ch / Illustrazione: Canva, Freepik

Come combattere lo stress

Tutti parlano di stress eppure il significato di questa parola varia da persona a persona.

Si tratta senz'altro di un termine alla moda che viene utilizzato per parlare di un inconveniente temporaneo, di un periodo occasionale di intensa attività, di un progetto appassionante oppure di un carico di lavoro continuo ed eccessivo. Spesso, lo stress è malsano e pericoloso per la salute. Se una persona non riesce più a rilassarsi, avverte la testa pesante, si sente sopraffatta dalle responsabilità o non riesce più a staccare dal lavoro, dovrebbe allarmarsi. Quando si vive costantemente sotto pressione, i movimenti diventano meno precisi, si omette di controllare il proprio lavoro, la qualità del proprio operato si deteriora e, di conseguenza, il rischio di incidenti aumenta.

È GIUNTO IL MOMENTO DI FARE CHIAREZZA

Il modo in cui si avverte lo stress può variare da una persona all'altra e dipende anche dalla situazione e dalle circostanze in cui si manifestano le cause dello stress. Un giorno il rumore del tosaerba può fare uscire di senno mentre in altre occasioni lo si nota appena. Pertanto, non è possibile stabilire una quantità massima di stress valida per tutti. Esistono, però, livelli di stress che, nella maggior parte delle persone, aumentano il rischio di incidenti, compromettono il benessere e, a lungo andare, danneggiano la salute.

Lo stress è uno stato di tensione e di eccitazione continuo e sgradevole causato da un compito che la

persona non è certa di poter portare a termine ma che ritiene fondamentale soddisfare. La tensione continua si manifesta a livello emotivo attraverso la paura, la rabbia e la frustrazione; a livello comportamentale attraverso reazioni brusche e un'attività frenetica; a livello fisico attraverso l'insonnia, i disturbi della digestione, l'emicrania e uno stato di allerta continua.

LE CAUSE DELLO STRESS

Per combattere lo stress, occorre prima identificarne le cause, che possono variare da persona a persona.

Queste sono chiamate "fattori di stress". Ogni fattore di stress può causare stress, ma non necessariamente. Più i fattori di stress sono numerosi, più è probabile che lo stress si instauri.

Cosa causa lo stress? In quale contesto si riscontra il fattore di stress?

Per ridurre o eliminare le fonti di stress, è necessario analizzarle: Cosa causa lo stress? In quale contesto si riscontra il fattore di stress? In che momento si attiva il fattore di stress? Perché si attiva?

Qualche consiglio anti-stress

- **Dopo ogni giornata di lavoro, sdraiatevi per quindici minuti.**
- **Tre volte alla settimana, dedicate venti minuti all'esercizio fisico, a piedi, in acqua o in bicicletta.**
- **Sedetevi in un posto che vi piace e non fate nulla.**
- **Fate partire la vostra playlist preferita, sedetevi, chiudete gli occhi e non riapriteli fino alla fine del brano.**
- **Fate una passeggiata di un'ora in un bosco.**
- **Partecipate a un corso di training autogeno.**
- **Fate regolarmente esercizi di rilassamento.**

LE CAUSE COMUNI SONO DA RICERCARSI NEL CAMPO PROFESSIONALE:

Carico eccessivo di lavoro, compito troppo complicato o spiegato male, nessun feedback o riconoscimento, troppa pressione, responsabilità o competizione, paura di perdere il lavoro, difficoltà all'interno del team o con il proprio capo, lavoro non sufficientemente diversificato e noioso, ambiente di lavoro inappropriato (calore, rumore, luce...), frequenti interruzioni, pause insufficienti...

E NELLA SFERA PRIVATA:

Conflitti con il coniuge, i figli, gli amici, i vicini, troppe responsabilità familiari, problemi finanziari, una vita sociale, sportiva o associativa troppo attiva, hobby o attività cui si è costretti a rinunciare...

MOBILITARE LE RISORSE

Per evitare che lo stress prenda il sopravvento sul lungo termine, con conseguenze sulla qualità del lavoro, sulla vita sociale e sulla salute, è importante mobilitare alcune risorse. Ecco alcune idee:

Flessibilità: più si è in grado di pianificare, suddividere i compiti, eseguire e controllare il proprio lavoro da soli, meno si accusa lo stress.

Cooperazione, rete sociale: più si può contare sui colleghi e sugli

amici, più ci si aiuta a vicenda, e meno si è stressati. Potendo parlare delle proprie difficoltà senza sentirsi a disagio e senza essere presi in giro, è più facile risolvere i problemi a casa o sul lavoro.

Più ci si sente in forma, tanto più si è propensi a restare calmi anche in situazioni

di tensione

Informazione e partecipazione: più si è informati sul perché e sul percome di un lavoro o di un conflitto, più la propria esperienza e i propri suggerimenti saranno presi in considerazione in fase di pianificazione e meno si rischia di soffrire di stress.

Forma fisica e mentale: quanto più ci si sente in forma, si mangia sano, si pratica attività fisica e si dorme a sufficienza, tanto più si è propensi a restare calmi anche in situazioni di tensione.

Organizzazione, pianificazione, motivazione al lavoro: quando le aspettative sono chiare, il lavoro è pianificato, si hanno a disposizione i giusti strumenti, si tiene conto degli imprevisti e si pensa a cosa potrebbe andare storto, la probabilità di soffrire di stress si riduce. Con un lavoro motivante ed obiettivi concreti, la gestione delle situazioni complesse si semplifica.

Fonte: www.suva.ch / **Illustrazione**: Freepik, yolypakoro - Canva

Colesterolo? Ipertensione?
Intervenire per prevenire i rischi cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari sono la causa principale di mortalità nei paesi industrializzati e colpiscono più di 2 milioni di persone in Svizzera.

Un tasso troppo elevato di colesterolo «cattivo» (C-LDL) e l'ipertensione (HTA), sono malattie «silenziose», senza sintomi apparenti, che aumentano fortemente il rischio di un attacco cardiaco.

Ora è possibile **prevenire fino al 90% delle malattie cardiovascolari, se si riducono determinati fattori di rischio accertati, ma modificabili:** ipertensione, mancanza di attività fisica, ipercolesterolemia, sovrappeso, alcol, fumo, stress, cattiva alimentazione….

L'OMS stima che una riduzione del 10% del colesterolo in un uomo di 40 anni porterebbe in 5 anni a una riduzione del 50% delle malattie cardiovascolari.

I polifenoli naturali, un nuovo approccio preventivo ed efficace

Oltre ai consigli per uno stile di vita sano (svolgere attività fisica, non consumare alcol, smettere di fumare…), i polifenoli e gli antociani, antiossidanti naturalmente presenti in alcune piante, stanno suscitando un interesse crescente. **Numerosi articoli scientifici dimostrano il potere delle bacche di aronia e dei fiori di ibisco nella prevenzione dei rischi e delle patologie cardiovascolari.**

Le bacche di *Aronia melanocarpa* contengono le più alte concentrazioni di antiossidanti naturali. Il loro potere di abbassamento del tasso di colesterolo nel sangue è stato dimostrato in 7 studi clinici descritti in una rivista del 2019.

Con un apporto giornaliero di 300 mg di estratto di aronia, è stata osservata dopo 3 mesi una riduzione del C-LDL (-9,2%) e dei trigliceridi (-4,8%), così come un aumento del colesterolo «buono» C-HDL (+1,5%) con un ruolo cardioprotettivo. Tutto questo senza effetti secondari.

L'*Hibiscus sabdariffa* è conosciuto dall'antichità per i suoi benefici per la salute, in particolare per le sue proprietà diuretiche. Molti studi hanno dimostrato la ricchezza di polifenoli e antociani dei suoi fiori e il loro potere nella riduzione rapida dell'ipertensione e del colesterolo nel sangue.

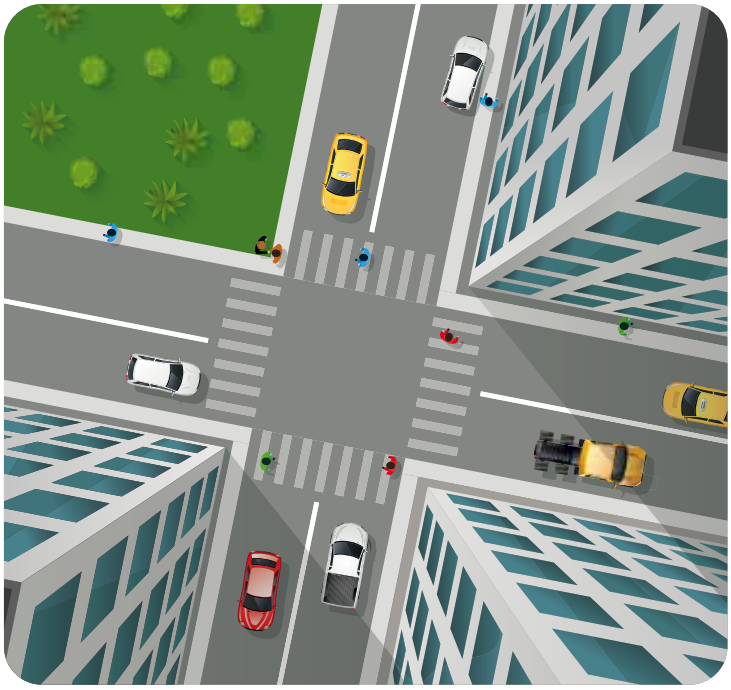
Uno studio del 2017 dimostra la riduzione, dopo 28 giorni, della pressione arteriosa sistolica (-11,2 mmHg) e diastolica (-6 mmHg) con un'assunzione giornaliera di 320 mg. Questa diminuzione era analoga a quella misurata nei pazienti in trattamento antipertensivo.

È importante misurare regolarmente la pressione e il colesterolo, soprattutto a partire dai 50 anni e per i soggetti a rischio (sovrappeso, fumo).

Esistono soluzioni naturali a base di polifenoli. Chiedete consiglio al vostro operatore sanitario.

Inquinamento acustico: qual è l'impatto del rumore sulla nostra salute?

Molti svizzeri soffrono delle conseguenze dell'inquinamento acustico e questo problema si è fatto ancor più pressante negli ultimi mesi per via della pandemia e del semi-confinamento.



L'inquinamento acustico è un rumore indesiderato che provoca stress: traffico stradale, camion della spazzatura, cantieri, schiamazzi e voci nel palazzo, musica negli spazi pubblici... In Svizzera, molte persone sono esposte a un inquinamento acustico che supera le norme stabilite dalla Confederazione. Il traffico stradale è la più importante fonte di rumore, seguito dal traffico ferroviario e aereo.

Secondo l'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM), una persona su sette è indisposta da questo tipo di rumore quando si trova in casa durante il giorno, e una su otto durante la notte, il che rappresenta il 14% della popolazione.

I valori limite, espressi in decibel (dB), variano a seconda della zona considerata. All'interno dell'abitazione, per esempio, la soglia tollerata durante il giorno è di 50 dB, che corrisponde approssimativamente al rumore di fondo di un ufficio dove vi sono persone che lavorano. Questi valori sono stati stabiliti a seguito di sondaggi e sono stati adottati quando il 20-25% del panel si dichiarava infastidito dal rumore.

COSA COMPORTA L'INQUINAMENTO ACUSTICO?

Con l'intensificarsi dell'urbanizzazione, sempre più persone soffrono per il rumore e in questo caso si parla di "smog da rumore continuo". Ogni rumore fastidioso mette il corpo in stato di allerta: il cervello rilascia gli ormoni dello stress, il cuore batte più velocemente, la pressione sanguigna si alza e il respiro accelera. È stato stabilito che l'inquinamento acustico è la causa di numerosi problemi di salute, come l'insonnia, la depressione, l'ipertensione arteriosa, il diabete e persino l'infarto!

Ogni anno, circa cinquecento morti premature sarebbero attribuibili a questa forma di inquinamento. Per ogni aumento di 10 dB del rumore della strada, il rischio di un infarto del miocardio aumenta del 4%.

Per quanto riguarda il sonno, un livello di rumore di 40-50 dB è sufficiente per disturbarlo, con i conseguenti problemi di concentrazione e memorizzazione il giorno successivo. In breve: il rumore fa ammalare! I costi sanitari e finanziari a carico della comunità sono stimati in oltre 2 miliardi di franchi l'anno.

Un livello di rumore di 40-50 dB è sufficiente per
disturbare il sonno

È possibile abituarsi al rumore? La questione è controversa. Sembrerebbe, infatti, che anche nelle persone che hanno l'impressione di non esserne più infastidite, i sintomi fisici permangano. In altre parole, rassegnarsi al rumore non significa che quest'ultimo cessi di essere dannoso. L'incertezza regna anche relativamente alla soglia a partire dalla quale il rumore presenta conseguenze negative. Si presume che l'intensità, la repentinità e l'imprevedibilità siano fattori aggravanti.

COSA FARE?

Come comportarsi in caso di problemi ricorrenti con i vicini? Si consiglia di cercare il dialogo prima di rivolgersi alle autorità e, solo quando la situazione si fa ingestibile, coinvolgere la polizia locale. È importante sapere che i rumori che possono essere evitati, come le grida, le porte che sbattono, i lavori domestici e il fai da te, per esempio, sono vietati durante la notte, cioè almeno dalle 22 alle 6 del mattino, nei fine settimana e nei giorni festivi. Occorre fare un distinguo tra rumori ammissibili (come il pianto di un neonato) e i rumori eccessivi, come la musica a tutto volume che attraversa le pareti o i bambini che saltano sul pavimento.

Se l'inquinamento acustico proviene dalla strada ci si può rivolgere al comune oppure, nel caso di lavori pubblici, al responsabile del cantiere, tenendo presente che non è possibile impedire a un operaio di utilizzare un martello pneumatico. D'altra parte, e a certe condizioni, è possibile chiedere un risarcimento per qualsiasi danno eventualmente causato dalle opere edili. Infine, il valore limite per i concerti è di 93 dB, in linea di principio.

Qualche consiglio

- **Scegliere, per la camera da letto, la stanza della casa meno esposta.**
- **Cercare di dormire con le finestre chiuse: così facendo si può ridurre il rumore proveniente dall'esterno di 28 dB.**
- **Ricorrere alle tende e ai tappeti: assorbono il rumore!**
- **Se possibile, isolare le pareti con pannelli fonoassorbenti.**
- **Ricorrere ai tappi per le orecchie.**
- **Dormire su letti comodi per favorire il sonno.**
- **Mettere in pratica i classici consigli contro l'insonnia per rilassarsi: ascoltare musica dolce, bere una tisana rilassante o una tazza di latte caldo, ecc.**

Fonte: www.planetesante.ch / Illustrazione: Freepik; Macrovector

Risparmiare sportivamente

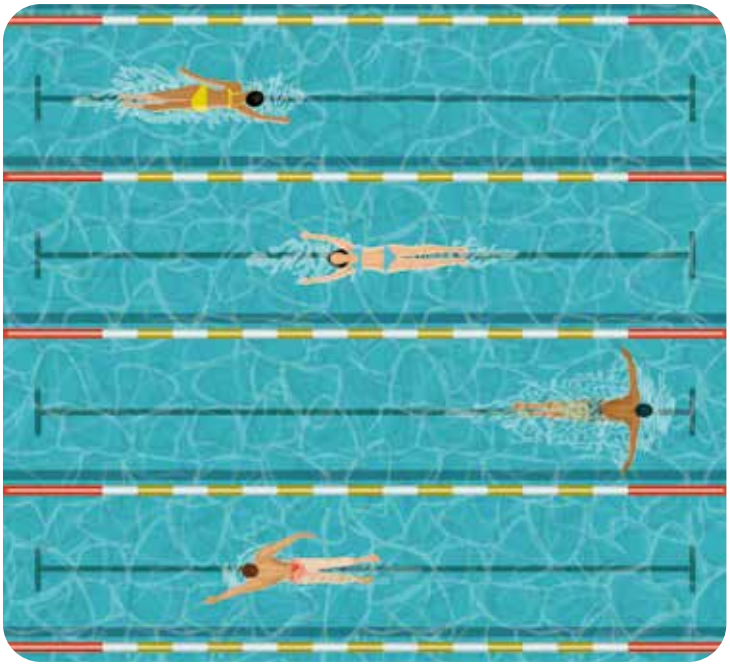
www.mepha.ch

Richiedete i generici Mepha

Quelli con l’arcobaleno
mepha
3620

L’attività fisica contro la depressione e l’ansia

Oltre alla psicoterapia e alla farmacoterapia, l’attività fisica è un’opzione terapeutica efficace contro i disturbi psichici. Tuttavia, questo potenziale è troppo spesso ignorato.



La cura delle persone affette da malattie mentali è una sfida crescente in Svizzera, da qui la crescita delle richieste di misure preventive e terapeutiche efficaci nella medicina di base. L’attività fisica e l’allenamento sono misure terapeutiche promettenti, ma sono una risorsa che non viene sfruttata. L’efficacia dell’allenamento fisico nella prevenzione e nel trattamento delle malattie mentali più comuni è già stata dimostrata.

EFFETTI PREVENTIVI E TERAPEUTICI DELL’ATTIVITÀ FISICA

Le persone con uno stile di vita sedentario presentano un rischio maggiore di sviluppare malattie mentali. L’effetto preventivo dell’attività fisica è particolarmente positivo nel caso della depressione. Le persone che seguono le raccomandazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) in materia di attività fisica a favore della salute (150 minuti di allenamento moderato alla settimana) presentano un rischio relativo di sviluppare la depressione inferiore del 22% rispetto alle persone che praticano poco sport, mentre il rischio di sviluppare un disturbo d’ansia si riduce del 28%.

MECCANISMI DI AZIONE DELL’ALLENAMENTO FISICO SULLA SALUTE PSICOLOGICA

I meccanismi d’azione dell’allenamento fisico sulla salute psicologica sono oggetto di varie ipotesi. L’ipotesi psicosociale presuppone che l’attività fisica migliori l’interazione sociale e che l’allenamento serva a distrarre. Secondo l’ipotesi comportamentale, l’allenamento fisico migliora l’auto-efficacia e aumenta la sensazione di indipendenza. Sappiamo anche che l’attività fisica ha un effetto positivo sulla qualità del sonno nelle persone che soffrono di disturbi psichici. Recentemente, le ipotesi neurobiologiche sono quelle che hanno ricevuto la maggiore attenzione. Queste ultime si concentrano sull’effetto antinfiammatorio dell’allenamento fisico, sul miglioramento della neuroplasticità e sulla neurogenesi.

MOTIVAZIONE PER ALLENARSI

Nella pratica clinica quotidiana, le sfide non mancano quando si tratta di motivare le persone affette da malattie mentali a impegnarsi nell'attività fisica. Tra gli ostacoli più frequentemente citati dai pazienti vi sono l'umore negativo, lo stress psicologico e la mancanza di supporto. Nella maggior parte dei casi, le persone con malattie mentali hanno bisogno di sostegno per iniziare un'attività fisica. Nell'ambito del trattamento, occorre identificare insieme al paziente quali sono gli ostacoli che gli impediscono di allenarsi e trovare soluzioni personalizzate per aiutarlo a raccogliere la sfida con successo.

OBIETTIVI INDIVIDUALI

Per ottenere effetti terapeutici sul lungo periodo, è fondamentale stabilire obiettivi individuali. Nella pratica, tuttavia, i pazienti hanno spesso difficoltà a formulare obiettivi in modo indipendente, ragion per cui occorre dedicare il tempo necessario all'analisi delle potenziali motivazioni che potrebbe spingerli a modificare il loro comportamento.

Il rispetto degli allenamenti stabiliti varia considerevolmente. Inizialmente, circa un terzo dei pazienti con gravi malattie mentali non segue l'allenamento concordato. Le tecnologie digitali (e-health) potrebbero aprire nuove opportunità in questo settore. Oltre l'80% delle persone con gravi malattie mentali affermano di utilizzare uno smartphone. Secondo le dichiarazioni dei pazienti stessi, più della metà di loro vorrebbe ricevere maggiori informazioni sulle misure di promozione della salute. L'e-health, quindi, potrebbe sostenere le persone affette da disturbi psichici nella loro attività fisica.

Per ottenere effetti terapeutici sul lungo periodo, è fondamentale stabilire
obiettivi individuali

Un altro approccio promettente è quello di utilizzare il sostegno di ex-pazienti o di persone che hanno vissuto crisi simili.

Fonte: www.medicalforum.ch / Illustrazione: Freepik, pch.vector

Colesterolo: proteggete le vostre arterie!

Conoscete il vostro valore di colesterolo? Se così non fosse, la prossima volta che vi recherete dal vostro medico o in farmacia, inserite questo dato nella richiesta degli esami del sangue.

Il colesterolo è un lipide (grasso) di cui il nostro corpo ha bisogno per le varie funzioni che svolge. È un elemento essenziale delle membrane cellulari. Inoltre, il colesterolo è la base costitutiva di alcuni ormoni e della vitamina D, fondamentale per la costruzione dello scheletro. Il fegato, in particolare, ha bisogno di molto colesterolo per sintetizzarlo e produrre gli acidi biliari che compongono la bile e che, veicolati attraverso i dotti biliari all'intestino, aiutano a digerire i grassi alimentari. Il colesterolo è trasportato nel sangue da proteine che agiscono come "taxi".

Esistono diversi tipi di "taxi" di grassi e proteine (lipoproteine), detti LDL (dall'inglese Low Density Lipoproteins) che trasportano più colesterolo che proteine e tendono a depositarsi sulle pareti delle arterie. Di conseguenza, un livello di colesterolo LDL troppo elevato è dannoso per il cuore e i vasi sanguigni.

I "taxi" HDL (dall'inglese High Density Lipoproteins) contengono una maggiore percentuale di proteine e, durante il trasporto, sono in grado di raccogliere il colesterolo in eccesso nel sangue e trasportarlo verso il fegato per l'eliminazione. Ciò significa che un livello basso di colesterolo HDL è dannoso per il cuore e i vasi sanguigni.

Essere consapevoli

del proprio livello di colesterolo permette di ridurre il rischio di infarto e ictus

Il terzo gruppo dei lipidi del sangue è composto dai grassi (grassi neutri) chiamati trigliceridi, che legandosi alle proteine sono anch'essi trasportati nel sangue. In fase di degradazione delle lipoproteine ricche di trigliceridi si formano le lipoproteine "cattive", tra

Per maggiori informazioni sull'esame del sangue:
www.swissheart.ch/cardiotest

cui le LDL. Un livello troppo alto di trigliceridi, di conseguenza, è dannoso per il cuore e i vasi sanguigni.

Oggi, si considera che i livelli non corretti di lipidi nel sangue, in particolare un alto livello di LDL, siano la principale causa dell'arteriosclerosi, termine con cui si indicano le modifiche patologiche e i depositi nelle arterie. Con il tempo, il sangue non è più in grado di scorrere liberamente: quando ciò accade, si possono formare coaguli che rischiano di ostruire un vaso sanguigno, interrompere il flusso di sangue e innescare un infarto del miocardio potenzialmente fatale, scatenare un ictus o bloccare un'arteria della gamba.

È importante, quindi, essere consapevoli del proprio livello di colesterolo e per farlo non bisogna sottoporsi a strani esami di laboratorio. Conoscere questo dato permette di ridurre il rischio di infarto e ictus, ma anche di altre patologie come l'insufficienza cardiaca e persino la demenza senile.

COME AGIRE SULLA PROPRIA "FABBRICA DI COLESTEROLO"

Se si soffre di ipercolesterolomia ereditaria (colesterolo LDL alto), non c'è molto da fare. Tuttavia, si può ridurre il livello di rischio agendo sulla seconda causa principale del colesterolo alto: lo stile vita (e modificandolo se necessario).

Se il livello di lipidi nel sangue non è ideale si può fare qualche cosa
per migliorarlo

Se si conduce una vita sana fin dall'infanzia, le arterie sono meglio protette dalle ostruzioni e dai disturbi della circolazione. Anche se il livello di lipidi nel sangue non è ideale si può fare qualche cosa per migliorarlo. Questo perché il colesterolo LDL "cattivo" è lento a rispondere ai cambiamenti dello stile di vita, ma il colesterolo HDL "buono" può aumentare il proprio livello anche dopo soli due o tre mesi. Anche i trigliceridi nel sangue sono sensibili ai cambiamenti comportamentali.

CONOSCERE IL PROPRIO LIVELLO DI LIPIDI NEL SANGUE

Il colesterolo LDL, il colesterolo HDL e i trigliceridi nel sangue sono importanti fattori di rischio per l'arteriosclerosi. Se abbinati ad altri fattori di rischio come l'età, il sesso, la familiarità per le malattie cardiache, l'ipertensione arteriosa, il diabete e il fumo, i livelli di lipidi nel sangue devono servire a stabilire il rischio cardiovascolare, ossia la probabilità di soffrire nei prossimi anni di un attacco di cuore, di un ictus o di altre gravi patologie cardiovascolari. Gli uomini dovrebbero far valutare tale rischio attorno ai quarant'anni, mentre per le donne si consiglia di farlo verso i cinquant'anni o in concomitanza con la menopausa.

Di seguito sono indicati i livelli di colesterolo LDL in base alla tipologia di paziente:

- Pazienti con rischio cardiovascolare molto alto (soprattutto in presenza di aterosclerosi o diabete): colesterolo LDL inferiore a 1,8 mmol/l
- Pazienti ad alto rischio cardiovascolare (che presentano diversi fattori di rischio o un solo fattore di rischio molto elevato): colesterolo LDL inferiore a 2,5 mmol/l
- Pazienti che presentano un rischio cardiovascolare moderato (pochi fattori di rischio): colesterolo LDL inferiore a 3,0 mmol/l
- Persone che presentano un rischio cardiovascolare basso (solitamente uno o nessun fattore di rischio): colesterolo LDL senza

raccomandazione di target, stile di vita attento al colesterolo.

In generale, quando occorre ridurre drasticamente il livello di colesterolo LDL, per esempio in presenza di arteriosclerosi, occorre fare ricorso ai farmaci.

LA DIETA MEDITERRANEA

Oltre alle raccomandazioni abituali che invitano, per quanto possibile, a non fumare, svolgere un'attività fisica regolare e mantenere il proprio peso nella norma, si raccomanda la dieta mediterranea.

Una dieta sana contribuisce alla prevenzione
di altre patologie

La parte più gratificante di uno stile di vita sano per il cuore è il cibo: ispiratevi alle tradizioni alimentari dei paesi mediterranei. Una dieta sana per il cuore non solo migliora i livelli di lipidi nel sangue, ma innesca anche altri meccanismi che influenzano positivamente la salute del muscolo cardiaco. Inoltre, contribuisce alla prevenzione di altre patologie come il diabete e alcuni tipi di cancro. La cucina mediterranea prevede verdure fresche, insalate e frutta colorata in quantità (5 porzioni al giorno, una porzione = la quantità che sta in una mano), pane, pasta, patate, fagioli, olio di colza e di oliva, pochi prodotti animali, pesce una o due volte a settimana.

L'olio di colza e le noci sono ricchi di acidi grassi
omega 3

Se il livello di trigliceridi è troppo alto, si raccomanda di limitare il consumo di zuccheri semplici, spesso chiamati semplicemente zuccheri, ma che possono essere indicati anche con i termini saccarosio, glucosio, destrosio, sciroppo di glucosio, maltodestrina, maltosio o fruttosio. Sono spesso presenti nei dolciumi, nei prodotti da pasticceria, nei prodotti pronti (per esempio il ketchup), nelle limonate e nei succhi di frutta. Anche alcuni dolcificanti usati dai diabetici per sostituire lo zucchero (come il fruttosio, il sorbitolo o lo xilitolo prodotto industrialmente) sono responsabili dell'aumento del livello di trigliceridi. Se necessario, ricorrere ai dolcificanti privi di valore nutritivo (aspartame, ciclamato, saccarina). Alle persone con livelli alti di trigliceridi si consiglia anche di bere alcol solo in casi eccezionali e in quantità moderate.

I grassi raccomandati sono l'olio di colza di produzione svizzera, l'olio d'oliva e la frutta a guscio. Tutti questi alimenti contengono un'elevata percentuale di grassi insaturi. L'olio di colza e le noci sono ricchi di acidi grassi omega 3, i cosiddetti acidi "buoni". Occorre, invece, limitare il consumo di grassi saturi che si trovano principalmente nei prodotti di origine animale, ma anche nell'olio di cocco e di palma. Per questo motivo, bisogna preferire la carne magra (non a ogni pasto) e i prodotti caseari scremati e limitare alle occasioni speciali il consumo di salumi, fritti (patatine) e dolciumi per via del loro elevato contenuto di grassi saturi nascosti.

E il burro? Anche il burro è ricco di grassi saturi, ragion per cui bisogna consumarlo con parsimonia (e non tanto per il suo livello di colesterolo). Il nostro consiglio: spalmarne sul pane uno strato sottile. Le uova, invece, possono essere mangiate in quantità ragionevoli perché contengono proteine buone, vitamine e sali minerali.

Fonte: www.swissheart.ch / Illustrazione: Freepik, Macrovector

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.

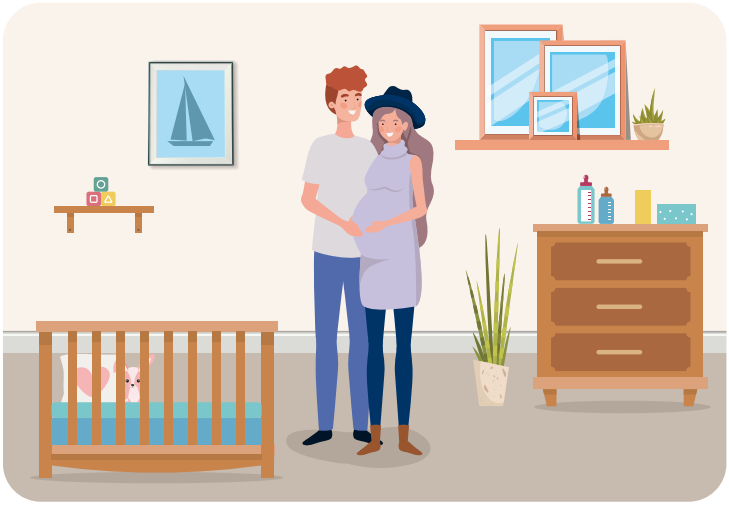
Mylan Pharma GmbH (a Viatris company), Turmstrasse 24, 6312 Steinhausen

VIATRIS

MUL-2021-0068_IT_220421

La Procreazione Medicalmente Assistita (PMA) respinge i limiti dell'infertilità

Quando una coppia sperimenta difficoltà di procreazione, è possibile intraprendere il cammino della riproduzione medicalmente assistita. Tra i metodi disponibili vi sono la stimolazione ovarica e la fecondazione in vitro. Analizziamo le fasi di ognuna di queste procedure.



L'infertilità, che riguarda quasi una coppia su sei, rappresenta una vera e propria prova che tuttavia non è priva di soluzione. La medicina moderna propone metodi di riproduzione medicalmente assistita (PMA), tra cui la stimolazione ovarica abbinata all'inseminazione artificiale e la fecondazione in vitro.

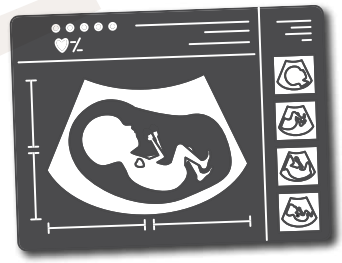
LA STIMOLAZIONE OVARICA

Questo metodo è spesso proposto nei casi in cui la donna non ovula e in presenza di infertilità senza causa apparente, di infertilità maschile moderata o di endometriosi. Le possibilità di successo vanno in media dal 10 al 15%. Per circa due settimane, la paziente si sottopone quotidianamente a un'iniezione di piccole dosi di ormoni. Lo scopo di queste iniezioni è di stimolare la crescita di uno o due follicoli, quelle piccole sacche piene di liquido in cui si forma l'ovocita (il nome scientifico dell'ovulo). Trascorsi cinque o sei giorni dalla stimolazione, si procede con un'ecografia transvaginale e un esame del sangue così da scatenare l'ovulazione al momento giusto mediante un'iniezione sottocutanea di ormoni. Per le pazienti che non ovulano, il medico prescrive solitamente un trattamento speciale che prevede l'assunzione di compresse.

Dopo aver innescato l'ovulazione, il medico esegue l'inseminazione artificiale con lo sperma del partner, raccolto lo stesso giorno. Dopo essere stato centrifugato e lavato in laboratorio, lo sperma è depositato nell'utero mediante un catetere. L'inseminazione non è invasiva e dura circa trenta secondi. In alcuni casi, lo specialista può decidere di non optare per l'inseminazione e, in questo caso, spiega alla coppia in quale momento avere rapporti sessuali durante il trattamento (rapporti sessuali programmati).

LA FECONDAZIONE IN VITRO (FIVET)

Se questo primo trattamento non dà risultati, i pazienti vengono indirizzati verso la fecondazione in vitro. La FIVET è raccomandata anche in altri casi, per esempio quando le tube di Falloppio sono bloccate, in caso di infertilità



maschile grave o di infertilità legata all'età della donna. La percentuale di successo è del 30% ma diminuisce rapidamente con gli anni. La durata di un ciclo completo di trattamento corrisponde al ciclo mestruale della donna.

La percentuale di successo è del 30% ma diminuisce rapidamente

con gli anni

In questo processo, le ovaie sono stimolate con dosi più elevate di ormoni rispetto al trattamento mediante stimolazione ovarica. Ciò permette lo sviluppo di diversi follicoli in ognuna delle ovaie. Durante la stimolazione occorre sottoporsi a un secondo tipo di iniezioni per evitare l'ovulazione prematura. L'ovulazione è scatenata da un'iniezione di ormoni; trentasei ore dopo, si procede con il prelievo degli ovociti, solitamente in anestesia generale. Sotto controllo ecografico, il medico introduce un ago attraverso la parete della vagina, poi "punge" i follicoli nell'ovaio per aspirare il liquido follicolare, che può contenere un ovocita. L'intervento dura in media venti minuti. Lo stesso giorno si raccoglie lo sperma del partner, seguendo lo stesso protocollo della stimolazione ovarica.

In laboratorio, gli ovociti sono messi in contatto con gli spermatozoi per la fecondazione. In caso di infertilità maschile grave, si introduce direttamente nell'ovocita uno spermatozoo accuratamente selezionato mediante una microsiringa. Dopo 16-18 ore, il biologo osserva il risultato della fecondazione. In caso di successo, gli ovociti contengono due nuclei - il loro e quello di uno spermatozoo - che contengono l'uno il DNA materno e l'altro il DNA paterno. Questi ovociti fecondati cominceranno a dividersi e a diventare embrioni. Uno o due degli embrioni così ottenuti saranno trasferiti nell'utero. Nei casi in cui la prognosi è buona, i medici preferiscono trasferire un solo embrione per evitare una gravidanza gemellare che aumenta il rischio di aborto tardivo o nascita prematura. L'impianto degli embrioni nel corpo della donna è indolore e avviene senza anestesia.

Gli embrioni che non sono stati trasferiti possono essere congelati e utilizzati successivamente, nel caso in cui la gravidanza non vada a buon fine. Sedici giorni dopo aver "punto" gli ovociti, la donna si sottopone a un prelievo di sangue per stabilire se è incinta. Se così non fosse, si può procedere con un nuovo tentativo lasciando trascorrere minimo due mesi tra un intervento e l'altro.

UNA LOTTA CONTRO IL TEMPO DALL'ESITO INCERTO

In Svizzera la legge non prevede un limite di età per la PMA. In alcuni casi, l'infertilità dovuta all'età può essere superata con la FIVET. Tuttavia, il risultato non è garantito. La percentuale di successo diminuisce rapidamente con l'avanzare dell'età della donna. Nelle donne più giovani questa è del 30%, mentre dai quarant'anni in su scende al 20%. Dopo i quarantatré anni, le possibilità di successo della FIVET diventano estremamente basse, per via dell'età avanzata delle ovaie della paziente. Di conseguenza, i medici la sconsigliano.

Fonte: www.planetesante.ch / Illustrazione: Freepik, grmarc - Canva

La crioconservazione degli ovociti, detta “social egg freezing”

Il “social egg freezing”, cioè la creazione di una riserva di ovuli per motivi non medici, - se pianificato per tempo - può compensare l’improvviso calo di fertilità dovuto all’età.

La domanda è in forte aumento nei paesi industrializzati e i motivi sono da ricondurre ai cambiamenti sociali e culturali dovuti all’aumento dell’aspettativa di vita e all’introduzione di nuovi metodi di conservazione.

Attraverso la crioconservazione degli ovociti, una donna può compensare la forte riduzione della fertilità legata all’età che si verifica a partire dai trentacinque anni. Questo declino della fertilità è causato da una diminuzione del numero e della qualità degli ovuli. Più tardi, se necessario, la donna può ricorrere agli ovociti crioconservati e, nonostante l’età più avanzata, beneficiare delle stesse probabilità di rimanere incinta che avrebbe avuto al momento del congelamento.

Negli ultimi anni, la richiesta di crioconservazione di ovociti maturi non fecondati per motivi non medici è in costante aumento. Di seguito elenchiamo le principali ragioni di questo crescente fenomeno:

ASPETTATIVA DI VITA E CAMBIAMENTI SOCIALI:

Negli ultimi secoli, l’aspettativa di vita di una donna è passata da 50 a oltre 80 anni. I progetti di vita - come realizzare il desiderio di avere figli - sono cambiati radicalmente. Una scelta del partner in

età più avanzata, migliori opportunità di formazione e professionali, la possibilità di controllare la propria fertilità e un ingresso generalmente più tardivo nell'età adulta rimandano sempre più spesso la realizzazione del desiderio di un figlio oltre i trentacinque anni, cioè in un periodo in cui la fertilità delle donne si riduce bruscamente e rapidamente fino ad azzerarsi nel giro di dieci anni.

METODI:

Da alcuni anni è disponibile il metodo di crioconservazione mediante vitrificazione. Con le precedenti tecnologie il congelamento degli ovuli non fecondati non era promettente e numerosi ovociti si rivelavano non più fertili dopo lo scongelamento. Inoltre, per via delle mutazioni cronosomiche, vi era ragione di temere un aumento delle malformazioni. Con il metodo della vitrificazione, ossia il congelamento ultrapido, la situazione è cambiata. Oggi, questa tecnica - se messa in pratica da professionisti esperti - permette di presupporre che le probabilità di una gravidanza siano altrettanto alte e che il rischio di malformazioni nel bambino sia (anche se i dati disponibili sono tuttora limitati) probabilmente altrettanto basso, rispetto all'utilizzo di ovuli freschi.

Gli ovociti possono essere crioconservati per un massimo
di dieci anni

Le donne interessate al "social egg freezing" devono essere seguite correttamente, non solo per capire la loro motivazione, ma anche per accertarsi che siano ben informate sul metodo, sui rischi, sulle possibilità di successo e sul costo relativamente elevato.

In Svizzera, gli ovociti non fecondati destinati al "social egg freezing" possono essere crioconservati per un massimo di dieci anni.

Fino a oggi, l'esperienza dimostra che solo una piccola percentuale di donne utilizza gli ovociti crioconservati.

Fonte: www.medicalforum.ch / Illustrazione: Freepik, Vectorjuice

Spaghetti ai frutti di mare

Ingredienti (4 persone)

200 g di spaghetti
500 g di cozze
8 gamberi grandi
circa 20 vongole
qualche foglia di basilico
5 cl di vino bianco
2 cucchiai di olio d'oliva
1 scalogno
Sale, pepe

Lasciare a bagno le vongole per circa 2 ore in acqua fresca salata, cambiando l'acqua una o due volte. Risciacquare accuratamente. Raschiare le cozze sotto l'acqua fredda.

Scaldare un po' d'olio in una casseruola e far rosolare lo scalogno privato della pelle e tritato. Aggiungere le cozze e le vongole, mescolare con cura, poi versare il vino bianco e lasciar cuocere i molluschi per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando non si saranno tutti aperti. Conservarne alcuni interi per la decorazione e sgusciare la restante parte.

Cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione.

Scaldare un po' d'olio in una padella e far dorare i gamberi per 3 o 4 minuti. Aggiungere le cozze, le vongole e, infine, gli spaghetti scolati, e proseguire la cottura per 1 minuto, sempre mescolando. Aggiungere il basilico tritato e servire immediatamente.

Foto : iStock

Gelato al mirtillo

Ingredienti (8 gelati)

400 g di mirtilli
200 g di yogurt naturale
100 ml di panna
100 g di zucchero
2 bustine di zucchero vanigliato
La buccia di mezzo limone

Versare tutti gli ingredienti, tranne la panna, in una grande ciotola e frullare con un mixer a immersione.

Montare la panna fino a farle raggiungere una consistenza semisolida. Incorporarla delicatamente alla purea di mirtilli.

Versare il composto negli stampi da ghiacciolo e inserire i bastoncini. Lasciar riposare nel congelatore per 3-4 ore.

Foto : iStock

+++ SUPER OFFERTA ONLINE +++ ORDINATE SUBITO +++ SUPER OFFERTA

Corda da arrampicata

2.30

Non mettete mai a rischio la vostra salute!

Non comprate medicamenti da fonti non fidate. Acquistateli esclusivamente presso la vostra farmacia di fiducia, personalmente o attraverso il suo servizio online.

VIATRIS

Pfizer PFE Switzerland GmbH
(a Viatris company)
Schärenmoosstrasse 99
8052 Zürich
www.viatris.com/de-ch

PP-GEP-CHE-0368 May 2021

Sudoku

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

Soluzione

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

PROSSIMO NUMERO
1º OTTOBRE 2021 | NO 60