

Info Salute

OTTOBRE – DICEMBRE 2021 | N° 60

Benessere: Rafforzare il sistema immunitario

Scheda: L'influenza stagionale è tornata?



Fiducia

La pandemia di COVID-19 ha scosso molte certezze e in alcuni casi ha minato la fiducia riposta non solo nelle autorità politiche, ma anche e soprattutto nei media.

Durante i primi mesi della pandemia, la paura di essere contagiati da questo virus di cui si sapeva così poco ha rappresentato per alcuni un ostacolo a uscire di casa e a riprendere una vita più serena. Con il trascorrere del tempo, mentre i confinamenti e le restrizioni vanno e vengono, ci rendiamo conto che le scarse certezze riguardo al nostro futuro e la mancanza di interazione sociale possono generare stati di ansia patologica.

Inoltre, chi presentava disturbi preesistenti si è ulteriormente isolato, con il rischio di ridurre l'attività fisica e di compromettere, di conseguenza, la salute fisica e mentale.

Per chi soffre di problemi di salute, il rapporto con i propri terapeuti e in particolare la fiducia e la convinzione con cui questi propongono le terapie sono fondamentali nel percorso verso la guarigione. L'ascolto e il rispetto reciproco permettono all'“effetto placebo” di agire nelle migliori condizioni possibili.

Durante questi tempi difficili, le farmacie e il loro personale si sono affermati più che mai come partner di fiducia. È assodato che la soddisfazione e il benessere dei clienti è fondamentalmente il risultato del loro rapporto con il personale della farmacia, con particolare riferimento alla cordialità e alla competenza professionale. Un sondaggio rappresentativo condotto nel 2020 ha evidenziato, infatti, che il 90% della popolazione si fida delle farmacie e vi ricorre per i problemi di salute minori.

Vi auguriamo una piacevole lettura del vostro Info Salute.

Laurent Vianin



DAL VOSTRO FARMACISTA

04

La politerapia,
una nuova epidemia

PREVENZIONE

07

Rafforzare naturalmente
le difese immunitarie

09

Il miele e le sue virtù millenarie

BENESSERE

10

I vantaggi della riflessologia

SCHEDA

14

Influenza, non dimenticare il vaccino

SCHEDA

17

Influenza: il paracetamolo non è la soluzione

18

Il mio bambino è sempre malato

MEDICINA

20

Ottobre rosa – Mese della prevenzione
del tumore al seno

22

Cancro al seno:
il momento della ricostruzione

RICETTE DI STAGIONE

24

Zuppa rustica alle castagne

25

Torta pere e cioccolato

La politerapia, una nuova epidemia

L'assunzione simultanea di più farmaci è un problema sempre più diffuso. Per tenere sotto controllo questa pratica occorre valutare i rischi, definire le priorità degli obiettivi terapeutici e sviluppare strumenti adeguati.



La politerapia, ossia il ricorso a quattro o più farmaci con indicazioni diverse, è una sfida sanitaria di proporzioni sempre maggiori. Questa tendenza può avere serie ripercussioni come l'aumento dei ricoveri, i pericoli derivanti dalle potenziali interazioni, l'aumento della mortalità nei pazienti con malattie croniche...

I RISCHI AUMENTANO

Quando si assumono più farmaci contemporaneamente, il rischio di interazioni pericolose aumenta

esponenzialmente. A ogni farmaco aggiunto alla terapia corrisponde un aumento dell'8,6% della comparsa di effetti indesiderati. Secondo uno studio svizzero, l'assunzione di cinque trattamenti in parallelo porterebbe a circa 26 possibili combinazioni di interazioni, che diventano 247 se i farmaci assunti sono otto! Queste situazioni sono sempre più frequenti dato che, per via dell'invecchiamento della popolazione, i pazienti affetti da più patologie sono in continuo aumento. Esiste, quindi, un legame diretto tra il numero di farmaci e

l'età del paziente, le comorbidità e il grado di invalidità del soggetto.

LE PRESCRIZIONI SONO SEMPRE NECESSARIE?

Farmaci? Troppi o troppo pochi: i due estremi sono altrettanto frequenti. Questa situazione aumenta anche il rischio di complicanze, morbidità, ricoveri e dipendenza precoce, e fa salire i costi. Diversi fattori contribuiscono alle prescrizioni inadeguate: in particolare, la fine di una degenza ospedaliera è una fase decisiva perché è il mo-

mento in cui si introducono nuovi farmaci che, spesso, saranno assunti anche quando il problema che ha portato al ricovero si sarà risolto.

Gli anticoagulanti e gli antidiabetici sono le principali terapie “incriminate”

Un altro rischio è rappresentato dalla cura dei pazienti cronici da parte di operatori sanitari diversi. Gli specialisti e il medico generalista non conoscono necessariamente tutti i farmaci assunti dal paziente. All'origine vi è l'applicazione automatica ed eccessivamente rigida delle raccomandazioni, che spesso porta a prescrizioni inadeguate. Per quanto riguarda i farmaci, gli anticoagulanti e gli antidiabetici sono le principali terapie “incriminate”, che generano circa tre quarti degli effetti indesiderati, primi tra i quali emorragie e ipoglicemie.

COSA FARE?

Oggi, sui pazienti geriatrici si testano i programmi di riduzione della politerapia e sono stati sviluppati degli strumenti come gli elenchi di prescrizioni da evitare e i criteri di

valutazione per ogni molecola. In particolare, grazie a un algoritmo è possibile misurare la legittimità di un farmaco, valutandone l'indicazione, il rapporto rischio/beneficio, la possibile riduzione del dosaggio e le sue alternative. Se le precedenti soluzioni non sono praticabili, si prosegue con il trattamento.

“LESS IS MORE”: È MEGLIO PRESCRIVERE PER DIFETTO CHE PER ECCESSO?

Nel 2011, una tendenza chiamata “Choosing wisely” - scegliere con saggezza - ha messo in discussione il valore della prescrizione “per difetto”. La politerapia è spesso associata a una concomitante sotto-prescrizione. Uno studio olandese ha dimostrato che il 43% dei pazienti geriatrici interessati dalla politerapia soffrono anche di una carenza di prescrizione, contro il 13,5% degli altri pazienti.

DARE PRIORITÀ AGLI OBIETTIVI DEL PAZIENTE

Interrompere i farmaci che si assumono da molto tempo può essere fonte di angoscia per i pazienti: un terzo di loro si oppone all'interru-

zione dei trattamenti ritenuti non necessari dal medico. In questo caso occorre stilare una lista delle priorità del paziente. L'esperienza, la capacità di “negoziare” e l'intuito del medico permetteranno di proporre soluzioni adatte a ogni soggetto. In futuro, potremo disporre anche di software in grado di allertare e intervenire in caso di interazioni tra farmaci.

Interrompere i farmaci che si assumono da molto tempo può essere fonte di angoscia per i pazienti

Infine, il ruolo del farmacista è centrale sia nel monitoraggio dei trattamenti prescritti sia nei consigli ai pazienti in merito all'assunzione di questi ultimi.





PharmOnline

La mia farmacia indipendente online

VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE

L'influenza stagionale è causata dai virus della famiglia dell'influenza, trasmessi tramite goccioline di saliva e muco o tramite contatto diretto. L'annuale vaccinazione antinfluenzale è raccomandata ai soggetti che, in caso di infezione, presentano un elevato rischio di complicanze e a chi è regolarmente in contatto con gruppi a rischio, all'interno della famiglia o nell'ambito delle attività private o lavorative.

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



**Scaricate subito la App
PharmOnline**



Rafforzare naturalmente le difese immunitarie

Si sa da tempo che, con l'avanzare dell'età o in presenza di patologie, il sistema immunitario si indebolisce e il corpo diventa più vulnerabile alle infezioni che possono manifestarsi più di frequente e in forma più grave. Una banale influenza può degenerare in polmonite e rivelarsi fatale.



Tuttavia, emerge anche che alcuni adulti apparentemente sani e con una quantità normale di cellule immunitarie soffrono spesso di infezioni come il raffreddore o la gastroenterite, mentre, a parità di condizioni, altri soggetti sono più resistenti. La differenza sembrerebbe dipendere principalmente

dalle abitudini di vita. Numerosi dati provenienti da studi epidemiologici indicano, infatti, che la dieta, il fumo, il sonno, l'attività fisica, il grado di stress, la qualità delle relazioni umane e l'ambiente di vita influenzano la qualità della risposta immunitaria.

L'OMS riconosce gli effetti tonici del ginseng sull'organismo delle persone affaticate

Oltre ai soliti consigli sullo stile di vita per restare in salute e alle misure igieniche di base per evitare di contrarre o trasmettere un'infezione, esistono soluzioni per rafforzare il sistema immunitario.

Il **GINSENG** è utilizzato soprattutto nella medicina tradizionale cinese come tonico generale in grado di contribuire al miglioramento di numerose funzioni fisiologiche, anche quella immunitaria. L'Organizzazione Mondiale della Sanità riconosce gli effetti tonici del ginseng sull'organismo delle persone affaticate o indebolite. Inoltre, alcuni studi tendono a dimostrare la capacità di questa pianta nel

proteggere contro l'influenza e il raffreddore.

L'**ECHINACEA** è utile soprattutto per ridurre leggermente la durata del raffreddore e alleviarne i sintomi. Per quanto riguarda la prevenzione, gli studi non hanno fornito alcuna risposta chiara al momento. Alcuni di essi indicano che l'uso regolare di echinacea può effettivamente ridurre la frequenza dei raffreddori, anche se l'entità dell'effetto protettivo varia da uno studio all'altro.

I batteri benefici per il corpo, chiamati **PROBIOTICI**, fanno parte della composizione della flora intestinale e vaginale. Sembra che alcuni probiotici possano aiutare il sistema immunitario dei bambini a svilupparsi e quello degli anziani a funzionare meglio. Questi batteri agirebbero, soprattutto, stimolando la produzione di diversi anticorpi nel corpo umano. In occasione di uno studio clinico, i bambini trattati con probiotici si sono rivelati più protetti contro le infezioni del sistema respiratorio rispetto a quelli che avevano assunto un placebo.



I principi attivi altamente dosati sviluppano il loro effetto ricostituente e rigenerante negli strati profondi dell'epidermide. Il risultato è una pelle fresca, rigenerata, morbida e ben nutrita. Per la pelle sensibile, i prodotti sono disponibili anche senza profumo.

REGALO

Crema Ricca Giorno UV 30
(10 ml), leggermente profumata,
valore CHF 8.80 con ogni cura
per la notte

Cura per la notte efficace per la pelle sensibile

NUTRE, RIGENERA E RILASSA LA PELLE



MADE IN SWITZERLAND 
www.louis-widmer.com

PUBBLIREDAZIONALE

Efficace cura per la notte per la pelle sensibile

Durante la notte, i principi attivi ad alto dosaggio esplicano il loro effetto ristrutturante e rigenerante fino nelle profondità dell'epidermide. Ecco perché una cura per la notte specifica per il tipo di pelle risulta ottimale ed efficace. L'esito è una cute fresca, rilassata, vellutata e ben nutrita. Disponibile anche senza profumo.

I prodotti a colpo d'occhio:

CREMA PROATTIVA LIGHT

La leggera Crema Proattiva Light nutre, idrata e rigenera il tessuto cutaneo.

CREMA NUTRITIVA

I biostimolatori (complesso di aminoacidi) idratano la pelle, che diventa liscia, morbida ed elastica. Il pantenolo migliora la capacità della pelle di mantenersi idratata e calma la cute irritata.

CREMA VITALIZZANTE

Stimola il rinnovamento del tessuto cutaneo e l'irrorazione sanguigna, e riduce visibilmente le rughe.

CREMA RICCA NOTTE

La ricca texture combinata con un'elevata concentrazione di sostanze attive stimola le naturali funzioni anti-età della pelle.

All'acquisto di una cura per la notte, ricevete in regalo la Crema Ricca Giorno UV 30 (10 ml).

Scoprite la cura per la notte ideale sul sito www.louis-widmer.com



Il miele e le sue virtù millenarie

Noto fin dai tempi dei faraoni, il miele è stato utilizzato dall'uomo in numerosissimi trattamenti. Recenti studi si sono interessati ad alcune delle sue virtù.



Il miele, un ingrediente utilizzato per curare da oltre 2.700 anni, è stato oggetto di recenti studi scientifici sia in laboratorio sia nell'ambito del trattamento di alcune patologie. Questi studi concordano sulle sue proprietà disinfettanti e antimicrobiche. Attraverso l'effetto combinato del suo pH acido, del suo alto contenuto di zuccheri e della presenza di numerose molecole – in particolare il metilgliosale – che agiscono innescando diversi meccanismi biochimici, il miele sembra essere un efficace alleato contro batteri, funghi, virus e micobatteri, oltre a presentare un effetto antinfiammatorio.

EFFICACIA DIMOSTRATA NEL TRATTAMENTO DI ALCUNE PATOLOGIE

In laboratorio, uno studio ha dimostrato che il miele è in grado di combattere efficacemente l'MRSA, un batterio multiresistente agli antibiotici. Negli studi clinici, sono state esplorate diverse strade, alcune delle quali dimostrano che il miele aiuta a cicatrizzare le ferite – come quelle conseguenti all'intervento di tonsillectomia – e placa il dolore. A livello respiratorio, riduce anche la tosse notturna. Associato alla caffeina, è ancora più efficace degli steroidi nel com-

battere la tosse cronica. In termini dermatologici, si dice anche che aiuti a cicatrizzare le ustioni e gli innesti di pelle.

RISULTATI PROMETTENTI NELLA LOTTA CONTRO IL CANCRO

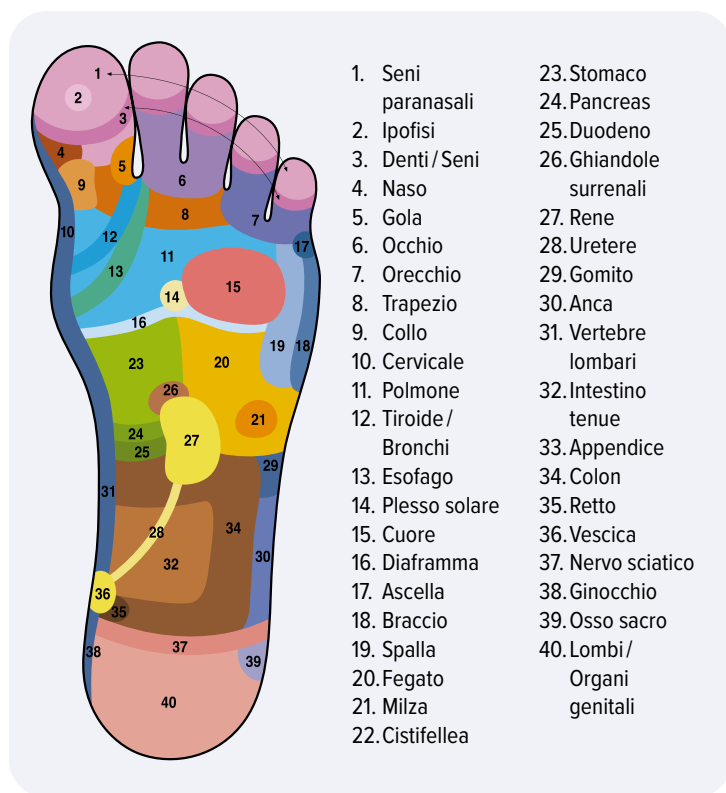
Infine, alcuni studi suggeriscono addirittura che il miele potrebbe essere utilizzato in futuro per ridurre gli effetti collaterali della radioterapia e aumentare l'efficacia della chemioterapia per il cancro al seno. Altre ricerche suggeriscono che potrebbe anche rallentare la proliferazione di alcuni tumori della pelle, del colon e del seno.

PORTATORE DI SPERANZA

Alcune indagini, pur essendo ancora allo stadio preliminare, rappresentano uno spiraglio di speranza rispetto alla capacità del miele di trattare queste patologie. Naturalmente, altri studi sono attualmente in corso o saranno intrapresi in futuro, e anche se il miele da solo non è, allo stato attuale delle nostre conoscenze, considerato un trattamento in sé, potrebbe potenziare i trattamenti esistenti.

I vantaggi della riflessologia

La riflessologia è una tecnica manuale praticata fin dai tempi antichi che fa parte della medicina naturale; da millenni è nota per la sua capacità di agire sul corpo nel suo insieme.



del corpo. L'arco riflesso invierà segnali al sistema nervoso centrale, che a sua volta invierà segnali all'organo o alla ghiandola, o all'area interessata dalla disfunzione. Uno specifico tocco applicato sulle zone riflesse permette di localizzare le tensioni e gli altri problemi. L'attivazione di alcuni punti mediante semplice pressione permette di agire sugli squilibri degli organi per migliorare il loro stato, ripulirli o rivitalizzarli.

Ogni zona riflessa corrisponde a un organo, a una ghiandola o a una parte del corpo

Il lavoro del riflessologo permette al corpo di regularsi e di raggiungere uno stato di equilibrio chiamato omeostasi. Per conoscere la causa dei dolori, il riflessologo pone al proprio paziente domande estremamente precise. Nella maggior parte dei casi, i dolori sono dovuti allo stress o a questioni familiari, ma possono anche essere causati da problemi legati all'ambiente in cui la persona vive e che fanno reagire il corpo di conseguenza. Il riflessologo deve conoscere l'anatomia del corpo e i punti riflessi sul piede per alleviare il dolore e trattare i problemi di coloro che si rivolgono a lui.

La riflessologia plantare è il ricorso a tecniche di massaggio e digitopressione sui piedi e studia l'attività riflessa fisica e patologica che precede una malattia. Questo metodo di supporto si basa sull'esistenza di punti di riflesso sui piedi, che rappresentano ogni organo del corpo umano.

Il piede, infatti, è la rappresentazione in miniatura del corpo umano: ogni zona riflessa corrisponde a un organo, a una ghiandola o a una parte del corpo. Questo sistema osteoarticolare è mantenuto e funziona grazie a un insieme di muscoli e legamenti per mantenere in equilibrio la massa totale

L'obiettivo del terapeuta è, quindi, di accompagnare l'organismo affinché raggiunga l'autoregolazione e l'autoguarigione.

BREVE STORIA DELLA RIFLESSOLOGIA

La riflessologia è praticata da diversi popoli fin dall'antichità. La prima forma di riflessologia nota ha avuto origine in Cina oltre 5.000 anni fa. I cinesi hanno sempre dato molto importanza al piede e l'etimologia del termine cinese per "piede" significa "parte del corpo che mantiene la salute".

Sembrerebbe che anche le civiltà indiana, inca e maya facessero ricorso alla riflessologia plantare e attribuissero grande importanza ai piedi per mantenere l'equilibrio fisico, mentale e spirituale. In Egitto, alcuni affreschi tombali risalenti al 2300 a.C. circa raffigurano personaggi che massaggiano i piedi.

L'iniziatore della moderna riflessologia è stato il dottor William Fitzgerald, attivo all'alba del XX secolo negli Stati Uniti. È stato il fondatore di quella che lui chiamava "terapia a zone". Ha immaginato una prima localizzazione

delle zone riflesse dividendo il corpo umano in dieci zone uguali, ognuna delle quali corrisponde a un dito del piede. Queste zone sono collegate mediante la circolazione dei flussi di energia.

I BENEFICI DELLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Questo metodo è sufficiente per le patologie minori, sempre a complemento della terapia medica.

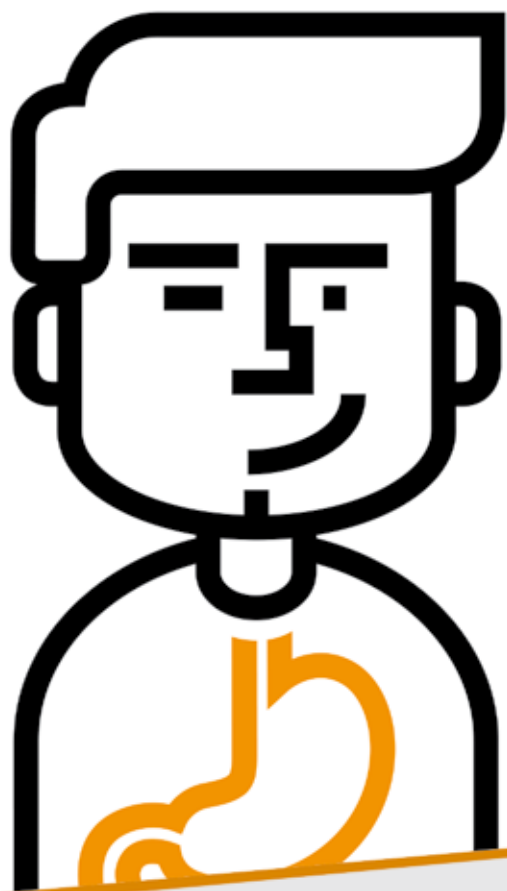
L'elenco delle opzioni terapeutiche è ampio:

- **Apparato muscolo-scheletrico:** torcicollo, epicondilite, tendinite, mal di schiena, lombalgia, sciatica, osteoartrite minore, ecc...
- **Sistema ormonale:** pubertà, menopausa, problemi alla tiroide, diabete non insulino-dipendente.
- **Sistema cardiovascolare:** tachicardia, edema da stasi, ipertensione arteriosa minore
- **Sistema ORL:** sinusite, bronchite, asma, laringite, rinofaringite
- **Sistema nervoso:** trauma ai nervi cranici e periferici
- **Sistema digestivo:** ernia iatale, stipsi spasmodica, gastrite
- **Sistema urinario:** ritenzione, incontinenza
- **Pelle:** eczema, acne, psoriasi
- **Sistema genitale:** infertilità funzionale, disturbi della prostata, dismenorrea
- **Disturbi degli organi di senso:** disturbi oculomotori, acufene unilaterale, vertigini
- **Cefalea tensiva, emicrania**
- **Patologie neonatali e dei bambini:** reflusso gastroesofageo, faringite, colite, agitazione o apatia.

Squisitamente vantaggioso

www.mepha.ch

Richiedete i generici Mepha



Quelli con l'arcobaleno

mepha



Influenza, non dimenticare il vaccino

Grazie alle misure di protezione contro il COVID-19, la Svizzera, così come gli altri paesi europei e il mondo intero, non ha dovuto fare i conti con l'ondata di influenza. Nell'inverno 2020/21 i casi in Svizzera sono stati pochi e isolati; tuttavia, ciò non significa che la malattia sia scomparsa. Non appena si allenteranno le misure di protezione, le consuete ondate di influenza si ripresenteranno durante la stagione invernale.



Attualmente non è possibile prevedere quale sarà la situazione del COVID-19 e dell'influenza quest'autunno e quest'inverno. La vaccinazione contro l'influenza non protegge dal COVID-19, ma riduce il rischio di contrarre l'influenza.

Questa infezione non è sempre priva di rischi: a volte può portare a gravi complicanze, soprattutto negli over 65, nelle donne incinte,

nei malati cronici, nei neonati e nei bambini prematuri fino ai due anni di età.

La vaccinazione contro l'influenza non protegge dal COVID-19, ma riduce il rischio di contrarre l'influenza

La vaccinazione annuale contro l'influenza è un mezzo efficace per proteggere da questa patologia non solo la persona che si sottopo-

ne al vaccino, ma anche la sua famiglia, i suoi amici e i suoi colleghi di lavoro, in particolare chi non può vaccinarsi.

Il periodo di vaccinazione va da metà ottobre all'inizio dell'ondata influenzale. La Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza è prevista per il 5 novembre 2021. Tuttavia, anche se il vaccino è somministrato a dicembre

Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza **il venerdì 5 novembre 2021**

o più tardi, vi è sempre tempo a sufficienza affinché il sistema immunitario sviluppi la protezione necessaria. In Svizzera, l'ondata di influenza inizia solitamente a gennaio.

I GRUPPI A RISCHIO SONO SUFFICIENTEMENTE PROTETTI DALLA VACCINAZIONE?

È preferibile che il maggior numero possibile di persone di un gruppo vulnerabile sia vaccinato. Tuttavia, l'efficacia del vaccino è spesso inferiore nelle persone che presentano un maggior rischio di complicazioni, rispetto alle persone più giovani e sane.

**Si raccomanda di vaccinare
i bambini sopra i sei mesi
di età appartenenti a un gruppo
a rischio**

Di conseguenza, il vaccino antinfluenzale è raccomandato a chiunque sia in stretto e regolare contatto con persone a rischio di complicanze sia in ambito professionale sia privato. Allo stesso tempo, è fondamentale osservare

in ogni momento le regole di igiene e di comportamento.

CHE CATEGORIA DI BAMBINI DOVREBBE ESSERE VACCINATA?

Si raccomanda di vaccinare i bambini sopra i sei mesi di età appartenenti a un gruppo a rischio. Tuttavia bisognerebbe anche vaccinare i bambini che sono regolarmente a stretto contatto con persone ad alto rischio di complicazioni influenzali, come le donne in gravidanza, e i familiari dei malati cronici. Vaccinare questi bambini serve anche a proteggere le persone vulnerabili che li circondano.

CHI SOSTIENE I COSTI DELLA VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE?

Per le persone che presentano un rischio maggiore di complicanze, la vaccinazione presso uno studio medico o un centro vaccinale è coperta dall'assicurazione sanitaria, oltre la franchigia. In caso di vaccinazione in farmacia, il costo del vaccino è rimborsato su presentazione di una prescrizione medica,

mentre le spese di somministrazione sono a carico della persona vaccinata. Le altre persone che desiderano essere vaccinate devono sostenerne il costo. Numerose aziende propongono ai loro dipendenti di farsi vaccinare gratuitamente.

VACCINAZIONE IN FARMACIA

Nella maggior parte dei cantoni, i farmacisti possono vaccinare gli adulti in buona salute e le farmacie autorizzate a somministrare il vaccino sono più di 1.100. Affinché i farmacisti possano vaccinare, devono aver seguito una formazione complementare specifica oppure essere già stati formati da specialisti in vaccinazione all'università. Si tratta di un prerequisito per ottenere la licenza di vaccinazione, che è concessa dai cantoni. Nel canton Ticino, la vaccinazione è ancora effettuata previa prescrizione medica. Le donne in gravidanza e i pazienti che si sottopongono regolarmente a un trattamento medico devono farsi vaccinare dal loro medico.

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.

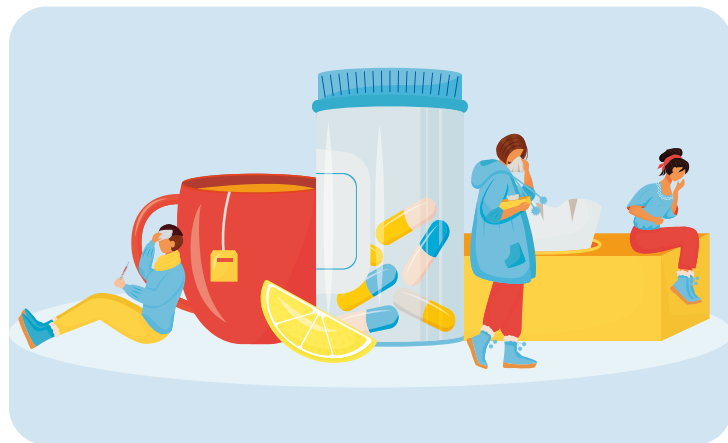
LadyCare attenua o diminuisce in modo naturale i seguenti effetti della menopausa:



- 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

Influenza: il paracetamolo non è la soluzione

Alcuni medici neozelandesi hanno dimostrato l'inefficacia del celebre paracetamolo contro gli spiacevoli sintomi dell'infezione influenzale.



Chi dice influenza spesso dice paracetamolo. Infatti, si tende a fare tutto il possibile per combattere i sintomi principali (febbre, stanchezza, dolori e cefalea) di questa infezione virale stagionale. Il paracetamolo è onnipresente nei nostri armadietti dei medicinali e per molti di noi rappresenta una soluzione immediata, ma è davvero efficace?

L'endpoint primario dello studio consisteva nel misurare la carica virale influenzale

Gli autori dello studio hanno condotto il loro esperimento su un panel di 80 volontari affetti da influenza. Tutti i partecipanti, di età compresa tra i 18 e i 65 anni, pre-

sentavano sintomi influenzali e da almeno 48 ore avevano febbre o una temperatura superiore a 37,8°C e almeno un altro sintomo (tosse, mal di gola, naso che cola, cefalea, dolori muscolari, spossatezza).

I ricercatori hanno valutato la carica virale dei pazienti. Hanno regolarmente misurato la temperatura corporea e monitorato l'evoluzione dei sintomi. A tutti i partecipanti, inoltre, è stato somministrato un farmaco antivirale e analgesici in caso di bisogno. L'endpoint primario dello studio consisteva nel misurare la carica virale influenzale dopo 24, 48 e 120 ore. Gli endpoint secondari riguardavano l'evoluzione della febbre e degli altri sintomi influenzali.

RISULTATI E CONCLUSIONE

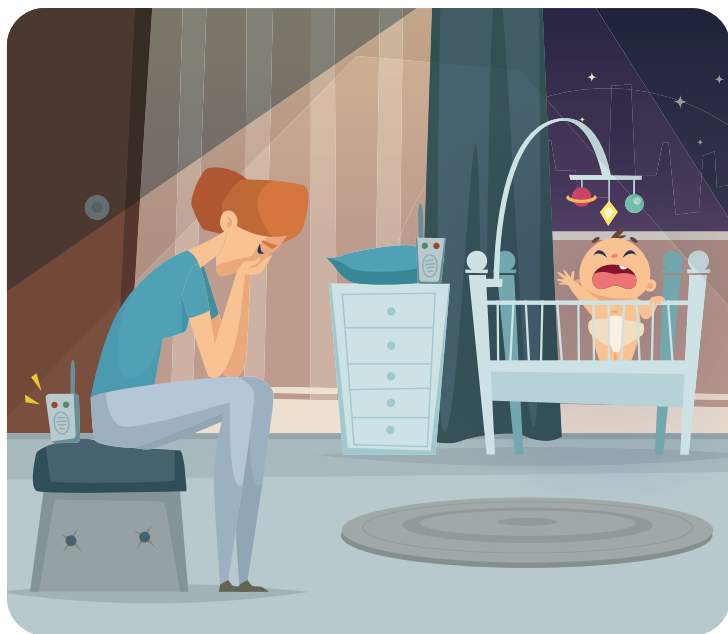
In conclusione, i ricercatori non hanno osservato alcuna differenza tra chi aveva assunto paracetamolo e chi no, qualunque fosse il criterio di valutazione. La carica virale a cinque giorni, infatti, non era significativamente diversa tra i due gruppi, così come l'evoluzione della temperatura e dei sintomi clinici. Il tempo di recupero, lo stato di salute generale o il sollievo dal dolore legato alla codeina, quando è stata richiesta, erano simili nei due gruppi.

Il paracetamolo è un farmaco che agisce sulla febbre e sui dolori

In sintesi, l'assunzione regolare di paracetamolo in caso di influenza non ha effetti sulla carica virale, sulla temperatura o sui sintomi clinici. Non vi sono, quindi, prove sufficienti che dimostrino l'efficacia dell'uso del paracetamolo nel trattamento dell'infezione influenzale. Occorre sottolineare che il paracetamolo è un farmaco che agisce sulla febbre e sui dolori da lievi a moderati, non è adatto a curare un'infezione, tanto meno di origine virale.

Il mio bambino è sempre malato

Vostro figlio ha spesso il naso che cola e ha sempre qualcosa: raffreddore, mal di gola, laringite, congiuntivite o bronchite. È normale?



Queste infezioni ricorrenti sono causate dai virus. Considerato che esistono più di 200 virus diversi, e che tutti sono estremamente contagiosi, ecco spiegata questa frequenza! È normale per un bambino al di sotto dei 5 anni avere fino a sei infezioni virali del naso, della gola e dei bronchi e fino a tre “influenze intestinali” (gastroenteriti) l’anno. In età scolare, il numero scende a quattro o cinque. Man mano che il bambino cresce, le sue difese immunitarie (contro le infezioni)

aumentano. I bambini che vanno all’asilo sono esposti ad altri bambini che possono trasmettere dei virus e, di conseguenza, si contagieranno ancor più di frequente.

Nel caso di raffreddore, bronchite o mal di gola, sono le goccioline di saliva o muco a trasmettere queste infezioni, poiché contengono una moltitudine di virus contagiosi. Nel caso dell’influenza intestinale, è il contatto delle mani con feci contaminate a diffondere l’infezione.

Il numero di infezioni virali è tre volte più alto durante l’inverno quando le persone trascorrono più tempo insieme in luoghi chiusi. Inoltre, fumare in casa aumenta significativamente il rischio di soffrire di raffreddori, laringiti, otiti e tosse, poiché il fumo irrita le pareti dei bronchi e del naso.

Il numero di infezioni virali è tre volte più alto durante l’inverno

I bambini con difese immunitarie basse contro le infezioni (con sistema immunitario compromesso) non soffrono di un numero maggiore di infezioni virali comuni, ma sono più spesso soggetti a infezioni gravi come la polmonite, gli ascessi o la sinusite, ossia le infezioni causate da batteri. In questi casi le infezioni non guariscono completamente e richiedono il ricovero in ospedale. Inoltre, questi bambini rimangono sottopeso e non crescono normalmente.

I GIUSTI CONSIGLI

Evitare di fumare in casa!

Allattare i neonati al seno per rafforzare le loro difese contro le infezioni.

COME PREVENIRE QUESTE INFEZIONI?

Lavarsi le mani regolarmente o usare un gel disinfettante (soluzione idroalcolica) dopo aver soffiato il naso ai bambini o avergli cambiato i pannolini per evitare di trasmettere l'infezione.

Prima di prendere in braccio un neonato lavarsi le mani e, se si è raffreddati, indossare se possibile una mascherina. È quasi impossibile, all'interno di una famiglia, isolare un bambino raffreddato e probabilmente ha già trasmesso il virus prima ancora di evidenziare i primi sintomi! Non esiste un tratta-

mento efficace per questo tipo di infezione virale: si possono solo alleviare i sintomi.

QUANDO IL BAMBINO PUÒ RIPRENDERE AD ANDARE A SCUOLA?

Il bambino può tornare all'asilo o a scuola quando è sfebbrato e si sente sufficientemente in forma. Non c'è bisogno di isolarlo se ha un semplice raffreddore con tosse.



LO SAPEVATE?

Le infezioni virali non sono causate da una mancanza di vitamine o da un "colpo di freddo" ma si trasmettono da un bambino all'altro. Gli antibiotici sono inutili contro i virus fintanto che non vi sono infezioni batteriche come l'otite o la sinusite.

Fonte: www.planetesante.ch / Illustrazione: Freepik



Bimbosan
Crescere naturalmente.

Ordinate e provate subito
campioni gratuiti su
bimbosan.ch oppure
chiamando lo 032 639 14 44.

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

www.bimbosan.ch

Ottobre rosa – Mese della prevenzione del tumore al seno

Ogni anno, l’iniziativa “Ottobre Rosa” e il suo simbolico nastro dello stesso colore sono l’occasione per dare visibilità a chi sta lottando contro il cancro al seno, informare, sensibilizzare l’opinione pubblica e raccogliere fondi a sostegno della ricerca e della cura.



In Svizzera, ogni anno, vi sono 6.200 nuovi casi di cancro al seno nelle donne e circa 50 negli uomini. Questa patologia rappresenta un terzo di tutte le diagnosi di cancro nelle donne ed è la forma più frequente di neoplasia femminile. Il rischio aumenta significativamente dopo i 50 anni. Tuttavia, un quarto delle pazienti non

ha ancora compiuto cinquant'anni al momento della diagnosi.

QUALI SONO LE CAUSE E I FATTORI DI RISCHIO DELLA MALATTIA?

Le cause specifiche del cancro al seno non sono note. Alcuni fatto-

ri possono aumentare il rischio di cancro al seno. I principali sono:

- l'età: il cancro al seno è più frequente dopo i 50 anni
- familiarità: precedenti di cancro al seno in uno o più parenti di primo grado (madre, sorella, figlia, più raramente padre o fratello)
- predisposizione ereditaria: esiste

una mutazione genetica dimostrata in un ristretto numero di donne

- influenze ormonali: menarca (primo ciclo mestruale) precoce, menopausa tardiva, nessuna gravidanza o gravidanza tardiva, oppure terapia ormonale sostitutiva combinata assunta per diversi anni dalla comparsa della menopausa
- radioterapia toracica, per esempio in seguito a un altro cancro
- sovrappeso
- alcool e tabacco

QUALI SONO I SEGNI DEL CANCRO AL SENO?

Spesso il cancro al seno non causa sintomi per molto tempo. Al momento della diagnosi, la maggior parte delle donne ha l'impressione di essere in buona salute e non avverte alcun disturbo. Le avvisaglie di un cancro al seno diventano spesso evidenti solo quando il tumore diventa palpabile, ossia quando raggiunge circa un centimetro di diametro. A seconda del tipo di cancro al seno, il tumore può impiegare diversi anni per raggiungere queste dimensioni.

I possibili sintomi sono:

- un nodulo solitamente indolore

o un'area della mammella più dura

- cambiamenti a livello della pelle: infiammazione improvvisa, rossore, buccia d'arancia
- infossamenti o rilievi della pelle, in particolare nella zona del capezzolo
- cambiamenti infiammatori del capezzolo
- improvvisa differenza di dimensioni tra i due seni
- secrezione dal capezzolo, al di fuori della gravidanza o dell'allattamento, eventualmente ematica
- linfonodi ingrossati nell'incavo dell'ascella, sotto o sopra la clavicola
- inspiegabile perdita di peso

Lo screening mammografico è raccomandato dai 50 anni

La mammografia è l'esame principale per diagnosticare precocemente il tumore al seno nelle donne dai 50 anni. Lo screening mammografico è raccomandato dai 50 anni in poi alle donne che non presentano sintomi.

Quando il tumore al seno è diagnosticato allo stadio iniziale, nella maggior parte dei casi le cure sono semplici e le possibilità di guarigione sono più elevate.

COME SI TRATTA IL CANCRO AL SENO?

Il trattamento del cancro alla mammella, sempre pianificato individualmente in base a ogni singolo caso, dipende da diversi fattori: posizione e dimensioni del tumore, caratteristiche del tessuto canceroso, coinvolgimento dei linfonodi e presenza di metastasi.

È possibile rimuovere il tumore preservando il volume del seno

I possibili metodi di trattamento sono la chirurgia, dove spesso è possibile rimuovere il tumore preservando il volume del seno, la radioterapia e i trattamenti farmacologici: chemioterapia, terapia antiormonale, terapie mirate, immunoterapia. In genere queste terapie sono combinate tra loro.



Cancro al seno: il momento della ricostruzione

Oggi la ricostruzione del seno è considerata parte integrante del trattamento della patologia. Negli ultimi anni sono state sviluppate tecniche per fornire risultati sicuri e soddisfacenti per le pazienti.



Ogni anno, sono numerose le donne che si sottopongono alla ricostruzione dopo il trattamento del cancro al seno e l'intervento è offerto di routine, ma mai imposto. “Spieghiamo sempre alle pazienti che la ricostruzione non è mai un obbligo”, afferma la dottoressa Samia Guerid, specialista in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica a Losanna. La scelta della ricostruzione spetta a ogni donna e deve essere in linea con i suoi desideri. Per alcune pazienti questa fase non è ritenuta necessaria, mentre

per altre è sinonimo di ripristino dell'integrità corporea. “Per via della mia giovane età non ho avuto alcuna esitazione. Ho pensato che fosse preferibile procedere con entrambi gli interventi. Non volevo aspettare”, afferma Natacha, 42 anni, che ha beneficiato della ricostruzione immediatamente dopo la doppia mastectomia.

SUBITO O PIÙ TARDI?

La tecnica e i tempi della ricostruzione sono definiti in base a

diversi parametri: il profilo medico della paziente, il trattamento, la sua scelta, ecc. In alcuni casi di mastectomia, per esempio, si ha tendenza a privilegiare la ricostruzione immediata che permette di limitare l'impatto psicologico traumatico dell'operazione sulle pazienti. Rimodellando entrambi i seni simmetricamente mentre si esegue la tumorectomia si può evitare l'asimmetria mammaria. Tuttavia, nei casi in cui una terapia adiuvante a complemento della chirurgia si rivela necessaria, come la chemioterapia o la radioterapia, è fondamentale non rinviarla e non provocare un ritardo nella cicatrizzazione dopo la ricostruzione. “In alcuni casi si consiglia la ricostruzione differita”, spiega la professoressa Brigitte Pittet-Cuenod, primario del reparto di chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica degli Hôpitaux universitaires de Genève (HUG - Ospedali Universitari di Ginevra). “Così facendo, si evita anche di irradiare il seno ricostruito.” In caso di chemioterapia o radioterapia, è quindi consigliabile aspettare alcuni mesi dopo la fine del trattamento prima di procedere con la ricostruzione. D'altra parte

non vi sono limiti di tempo massimi. “Una paziente, per esempio, può decidere di procedere alla ricostruzione mammaria quindici anni dopo il trattamento”, precisa la dottoressa Guerid. Inoltre, non esiste un limite di tempo per la copertura dell’assicurazione sanitaria.

I DIVERSI METODI

È possibile ricorrere a diverse tecniche di ricostruzione, a seconda del trattamento effettuato, della qualità della pelle del seno, ma anche della fisionomia e dell’età della paziente. L’asimmetria a seguito di una tumorectomia – se non è stata prevista durante l’intervento – può essere corretta mediante un semplice lipofilling (o lipostruttura), che consiste nell’infiltrazione di grasso (tessuto adiposo) per armonizzare la forma del seno. È anche possibile inserire una protesi mammaria in silicone, a condizione che la pelle abbia mantenuto una certa elasticità. Se così non fosse, si esegue un’espansione cutanea per guadagnare un po’ di volume. “Mi sono stati impiantati degli espansori sotto i muscoli pettorali”, racconta Natacha. “Con il tempo, ho visto il mio seno crescere gradualmente.” Per diverse settimane, si eseguono iniezioni di soluzione salina per stirare la pelle. Una volta raggiunto un certo volume, l’espansore è rimosso e sostituito con una protesi permanente.

Tuttavia la ricostruzione tramite protesi non è sempre la tecnica preferita. “In caso di radioterapia, si tende a optare per una ricostruzione con lembi, perché la pelle del seno è stata danneggiata dalle radiazioni”, spiega la professoressa Pittet-Cuenod. Per riuscirci, si prelevano tessuti di buona qualità da un’altra parte del corpo (schiena, addome, coscia, natica) per ricostruire il seno con, in questo caso, risultati generalmente più soddisfacenti in termini di estetica rispetto alla ricostruzione con protesi. Eppure solo un ristretto numero di donne opta per questa soluzione: “Alcuni medici non offrono alle pazienti un’alternativa all’impianto”, si rammarica l’esperta dell’ospedale di Ginevra HUG. “Gli studi, però, dimostrano che la ricostruzione con tessuto addominale autologo raggiunge tassi di soddisfazione di gran lunga superiori rispetto agli altri metodi.”

E POI?

Anche se portano rapidamente a buoni risultati estetici, questi interventi richiedono alcuni aggiustamenti. Durante il primo anno occorre sottoporsi a visite di controllo per monitorare l’evoluzione naturale del seno e perfezionare la simmetria. “Il seno si sistema naturalmente dopo alcuni mesi”, spiega la dottoressa Guerid. “Un incavo, una mancanza di

volume o un’asimmetria possono essere corretti con un’iniezione di grasso prelevato dall’addome, dai fianchi o dalle cosce.” Una volta che il seno è stato ricostruito e stabilizzato, si può procedere alla ricostruzione del capezzolo e dell’areola, sempre nel rispetto dei desideri della paziente. “Per alcune donne si tratta di un passo importante, poiché completa la ricostruzione”, prosegue la specialista. Oggi, grazie alle tecniche combinate di tatuaggi, innesti di pelle e lembi locali si può ottenere un risultato sorprendente, quasi identico all’originale.”

LE PROTESI SONO PERICOLOSE?

Nel 2010 è scoppiato lo scandalo mondiale delle protesi mammarie commercializzate dall’azienda francese Poly Implant Prothèse (PIP). Dopo una lunga polemica, l’Agenzia francese per la sicurezza sanitaria dei prodotti medicinali (AFSSAPS) ha annunciato il loro ritiro dal mercato e ha invitato le donne interessate a farsi sostituire le protesi in caso di sospetta rottura. Per evitare un nuovo scandalo, gli standard europei sono stati inaspriti e altri prodotti sono stati ritirati dal mercato, comprese alcune protesi associate a un rischio maggiore di linfoma. In Svizzera, anche se tali misure non sono state seguite, i medici sono vigili.

Zuppa rustica alle castagne



Ingredienti (4 persone)

**600 g di castagne cotte,
sottovuoto o surgelate**
8 dl di brodo di pollo
3 dl di latte intero
80 g di pancetta
6 foglie di sedano
1 cipolla steccata con
8 chiodi di garofano
Pepe, sale, noce moscata

Tenere da parte 200 g di castagne e schiacciare la parte restante.

Scaldare il brodo di pollo, aggiungere le foglie di sedano, la cipolla e le castagne schiacciate. Coprire e cuocere a fuoco lento per 30 minuti.

Aggiungere il latte e le castagne tenute da parte, un po' di noce moscata e proseguire la cottura a fuoco lento per altri 30 minuti.

Soffriggere la pancetta.

Togliere le castagne intere e la cipolla. Passare la zuppa nel mixer fino a ottenere una consistenza liscia. Condire con sale e pepe, poi servire con le castagne intere e la pancetta.

Torta pere e cioccolato



Ingredienti

10 zollette di zucchero
1 cucchiaino di acqua
4 pere
Succo di limone
30 g di burro + alcuni grammi per lo stampo
1 cucchiaino di zucchero di canna
3 uova
100 g di zucchero a velo
200 g di cioccolato fondente
1 dl di panna intera liquida
160 g di farina setacciata
1/2 bustina di lievito in polvere
Succo di limone

Preriscaldare il forno a 210 °C. In una casseruola, far sciogliere le zollette di zucchero con un cucchiaino di acqua. Far cuocere a fuoco basso fino a ottenere un caramello ben dorato. Versare il caramello in uno stampo di 22 cm di diametro. Ruotare lo stampo per ricoprire interamente il fondo.

Sbucciare le pere e rimuovere il torsolo e i semi. Tagliare due pere a fette spesse. Tagliare le altre due a cubetti, irrorarli con il succo di limone e metterli da parte. In una padella, far rosolare le fette di pera nel burro. Spolverare con lo zucchero di canna e cuocere per un altro minuto. Disporre le fette di pera a raggiera sul caramello. Mettere i cubetti di pera nella padella per assorbire il burro (senza cuocerli), poi metterli da parte.

Far sciogliere il cioccolato spezzettato e la panna in una casseruola. Sbattere le uova e lo zucchero in una ciotola finché il composto non diventa bianco. Aggiungere la miscela panna-cioccolato e mescolare. Aggiungere la farina setacciata e il lievito un po' alla volta, mescolando con cura, e concludere con i cubetti di pera. Imburrare i lati dello stampo e versarvi l'impasto. Infornare per 35 minuti.



Stai meglio?

Mi sento

SANDOZ

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

CH2007291189 Aggiornamento: 7/2020

SANDOZ A Novartis
Division



QUALITÀ
ORIGINALE SVIZZERA.
DAL 1886.

Sudoku

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

Soluzione

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

