

# NOTIZIE PER TE

## Farmacia Lingotto

Via Nizza, 354 - 10127 Torino - Tel. 011.696.36.68  
www.farmacialingotto.it - mail@farmacialingotto.it

www.farmauniti.it



**MEDICINA**  
Occhio alla macchia

**PSICOLOGIA**  
Maternità tra desiderio  
e cambiamento

**SPAZIO MAMMA**  
Amici animali



# La salute della donna

# FlorMidabil™

NOVITÀ!

FINO A  
**70 MILIARDI**  
DI FERMENTI LATTICI VIVI



## MULTICEPPI

Fino a un massimo di 5 ceppi clinicamente testati fra Bifidobatteri, Lattobacilli e Lieviti



## NO FRIGO

Monodose giornaliera<sup>2</sup> orosolubile<sup>1,2</sup>



## SENZA ECCIPIENTI

Senza Glutine, Lattosio<sup>1</sup>, OGM, Acesulfame, Aspartame e adatto a una alimentazione vegana e vegetariana<sup>1</sup>

ALIMENTA  
IL FORMIDABILE  
CHE C'È IN TE

Sei formidabile! Ogni giorno casa, famiglia, lavoro, viaggi, amiche... Arrivi dove serve, quando serve. Come i 70 miliardi di fermenti lattici vivi, attivi in tutto il tratto intestinale, del nuovo FlorMidabil. In 7 diverse formulazioni, specifiche per diverse occasioni d'uso. FlorMidabil: niente è più formidabile per il formidabile che c'è in te.



**SANDOZ** A Novartis  
Division

sandoz.it

1. Escluso FlorMidabil Kids 2. Escluso FlorMidabil Colesterolo

IT1707667469

# I FARMACI BIOSIMILARI

*Caro lettore, dopo i medicinali equivalenti è l'ora dei farmaci biosimilari. All'inizio degli anni '80, era stato introdotto in commercio il primo farmaco biotecnologico: l'insulina ottenuta da ceppi batterici di Escherichia coli. Oggi la categoria dei biotecnologici è sempre più numerosa: dalle eritropoietine, agli anticorpi monoclonali, e milioni di pazienti sono stati curati con questi medicinali. Malattie come l'artrite reumatoide, le alterazioni nella coagulazione del sangue e molti tumori sono trattati con sostanze prodotte da una sorgente biologica, di solito una cellula batterica, alla quale viene modificato opportunamente il Dna. I biotecnologici rappresentano il 20% dei medicinali in commercio e più del 50% dei nuovi farmaci che saranno immessi sul mercato nei prossimi anni, saranno ottenuti mediante procedimenti*

*biotecnologici. Il lavoro di ricerca è molto lungo e per questo sono commercializzati ad alto prezzo, cosa che mette a rischio la sostenibilità del nostro Sistema sanitario. Abbiamo però una grande opportunità ed è costituita dai farmaci biosimilari. Come è successo per i farmaci di marca, che, con la scadenza del brevetto, hanno lasciato spazio ai farmaci equivalenti dal costo decisamente inferiore, allo stesso modo i biosimilari sono gli equivalenti dei farmaci biotecnologici. Il loro utilizzo consentirà di risparmiare risorse da impiegare per coprire i costi di nuovi farmaci. Un esempio è l'Epclusa, che permette di curare l'epatite C, ma con una terapia dagli altissimi costi. Come in questi anni abbiamo scelto di curarci con i farmaci equivalenti, adesso possiamo utilizzare i farmaci biosimilari: chiedi consiglio al tuo farmacista.*

DI

MARCO AGGERI

## NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale  
della Società Cooperativa Farmauniti  
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino  
n. 2 / 6 del 01/03/18  
Tiratura 135.000 copie

**Direttore responsabile**  
Aldo Gallo

**Coordinamento editoriale**  
**Edra S.p.A.**  
Presidente  
Giorgio Albonetti  
Chief Operations Officer  
Ludovico Baldessin  
[direzione@edraspa.it](mailto:direzione@edraspa.it)

**Comitato di redazione**  
Marco Aggeri, Simona Arpellino,  
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,  
Giuseppe Tandoi

**Hanno collaborato**  
Claudio Buono, Stefania Cifani, Anna Maria Coppo,  
Gladys Pace, Chiara Romeo

**Progetto e realizzazione Grafica**  
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

**Stampa:** Mediagraf Spa  
Noventa Padovana - PD

## Sommario

### 2 – MEDICINA

Occhio alla macchia

### 8 – PSICOLOGIA

Maternità tra desiderio e cambiamento

### 12 – SPAZIO MAMMA

Amici animali

### 16 – OMEOPATIA

Le adolescenti, i cicli e le lune

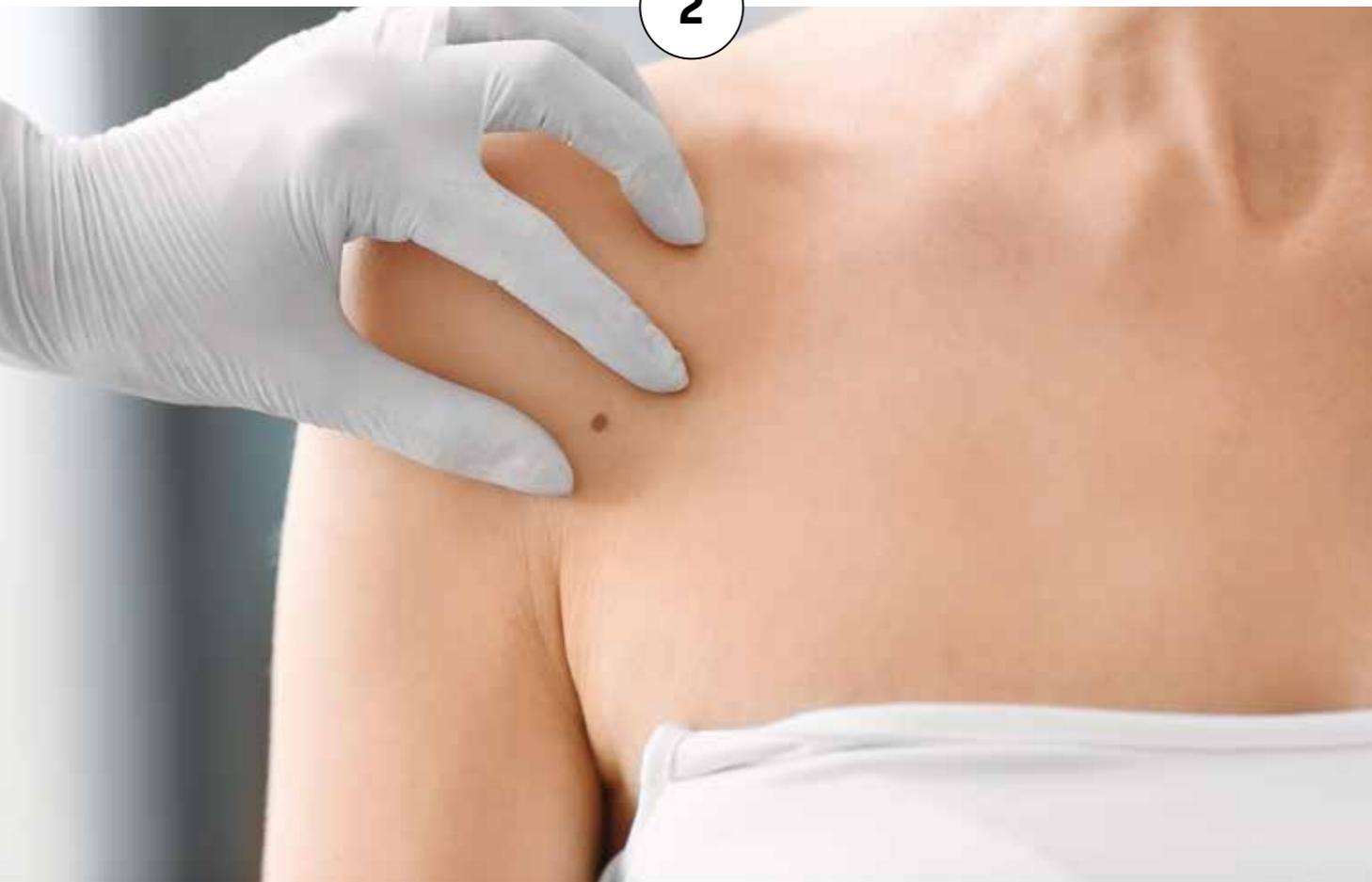
### 20 – AUTOMEDICAZIONE

Donne e salute

### 24 – LETTURE

Idee per crescere





# OCCHIO ALLA MACCHIA

Il melanoma è la forma tumorale più aggressiva della pelle e può risolversi con una diagnosi precoce

Stefania Cifani

Un tumore in aumento ma ancora poco conosciuto. E per il quale molto si può fare in termini di prevenzione. Stiamo parlando del melanoma, spesso ritenuto sinonimo di tumore maligno della pelle, ma che in realtà rappresenta solo il 5 per cento del totale dei tumori cutanei. Non tutti sanno che questi ultimi sono le neoplasie più frequenti in assoluto; fortunatamente nella maggior parte dei casi si tratta di forme facilmente curabili. Il melanoma è invece la forma tumorale più aggressiva e che, nonostante i progressi recentemente ottenuti per il trattamento delle forme avanzate, può risolversi solo con una diagnosi precoce. I casi di melanoma sono in continuo aumento. Un tempo considerato un evento raro, negli ultimi dieci anni le nuove diagnosi in Italia sono passate da 7.000 a quasi 14.000, soprattutto fra le persone al di sotto dei 50 anni. Il melanoma colpisce soprattutto le donne, nelle parti superiori e inferiori del corpo, mentre nell'uomo è presente maggiormente nel tronco e nel capo.

## CAUSE

Si sa che l'eccessiva esposizione al sole causa il precoce invecchiamento della cute, ma non solo. La maggior parte dei carcinomi della pelle infatti è causata dalle radiazioni solari; ne è un tipico esempio il carcinoma basocellulare, più frequente in persone che hanno trascorso molto tempo della propria vita lavorando all'aperto, come pesca-

tori e contadini. Anche l'insorgenza del melanoma è favorita dall'eccessiva esposizione al sole, e in particolare dalle scottature, riconosciute come un importante fattore di rischio. Non è infatti l'esposizione graduale -e protetta da creme solari- a essere pericolosa, ma il trauma che la scottatura provoca alla pelle. Le scottature, specie se ripetute nel tempo, danneggiano il Dna delle cellule cutanee, innescando la trasformazione tumorale. Il melanoma si forma, infatti, per una alterazione genetica dei melanociti, le cellule situate nello strato profondo dell'epidermide che producono la melanina, indispensabile per difendere la pelle dai raggi solari. È da sottolineare come anche lettini solari e lampade abbronzanti, in quanto fonte di raggi ultravioletti, possano causare lo stesso danno e debbano quindi essere utilizzate con estrema cautela. «L'aumento dei casi si deve prima di tutto a un'aumentata e scorretta esposizione al sole da parte di soggetti con maggiore suscettibilità alle scottature, con pelle chiara» afferma Giovanni Pellacani, direttore della Clinica Dermatologica, e preside della Facoltà di Medicina, Università degli studi di Modena e Reggio Emilia. «L'eccesso di esposizione solare o troppe abbronzature artificiali, nell'adolescenza e non solo, risultano essere responsabili dell'aumentato rischio di sviluppare un melanoma nel corso della vita. Grazie alle campagne di educazione e screening è in corso una grande sensibilizzazione

## LA REGOLA "DELL'ALFABETO". ECCO A COSA FARE ATTENZIONE

Il sintomo principale del melanoma cutaneo è il cambiamento nell'aspetto di un neo o la comparsa di uno nuovo. Le caratteristiche di un neo che possono indicare l'insorgenza di un melanoma sono riassunte grazie alla sigla ABCDE:

- **A** come **Asimmetria** nella forma (un neo benigno è generalmente circolare o comunque tondeggiante, un melanoma è più irregolare);
- **B** come **Bordi** irregolari e indistinti;
- **C** come **Colore** variabile (ovvero con sfumature diverse all'interno del neo stesso);
- **D** come **Dimensioni** in aumento, sia in larghezza sia in spessore;
- **E** come **Evoluzione** del neo che, in un tempo piuttosto breve, mostra cambiamenti di aspetto.

Altri campanelli d'allarme che devono essere valutati da un medico sono un neo che sanguina, che prude o che è circondato da un nodulo o da un'area arrossata.

(Fonte: Airc - Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro)



nella popolazione e si sono potuti scoprire molti nuovi casi. Bisogna perciò puntare sulla diagnosi precoce che rimane tuttora la migliore e più efficace strategia terapeutica, eliminando la patologia in una fase in cui non ha ancora prodotto metastasi».

Altre possibili cause più recentemente ipotizzate sono le elevate concentrazioni di inquinanti ambientali prodotti da industrie chimiche, raffinerie, acciaierie, centrali elettriche, miniere o cave, aree portuali, discariche e inceneritori. Ipotesi che dovranno essere confermate da ulteriori studi.

#### TIPOLOGIE

I melanomi cutanei possono originare da nevi già presenti sulla pelle fin dalla nascita, oppure comparire durante il corso della vita, in questo caso si definiscono melanomi acquisiti. A seconda del tipo di diffusione, i melanomi si dividono in quattro tipologie. Il più comune è quello a diffusione superficiale, che interessa 7 casi su 10. La forma nodulare interessa il 15 per cento di tutti i melanomi cutanei ed è invece la più aggressiva, invadendo sin dalle prime fasi il tessuto in profondità. Altre due tipologie intermedie sono il melanoma lentiginoso acrale e il lentigo maligna melanoma. Più raramente, il melanoma può svilupparsi in parti del corpo meno visibili, come le mucose della bocca, o genitali. In questo caso può essere confuso con altre patologie e risulta più difficile da diagnosticare. Un caso particolare è

infine il melanoma che interessa le unghie, con la comparsa di striature verticali di colore scuro. Un segnale certo da portare immediatamente all'attenzione del medico.

#### DIAGNOSI PRECOCE

Come per tutti i tumori, anche per il melanoma la diagnosi precoce è fondamentale. Il vantaggio è che trattandosi di pelle questa è facilitata. Responsabile della prevenzione non è quindi solo il dermatologo, ma anche ciascun individuo, che può controllare l'evoluzione dei propri nevi e individuare eventuali cambiamenti tempestivamente. È poi opportuno sottoporsi a controlli medici con regolarità; nel caso di una pelle ove siano presenti molti nevi verrà eseguita una mappatura che permetta di confrontare lo stato delle varie "macchie" nel tempo. In caso di lesioni sospette, un primo controllo consiste nella dermatoscopia, cioè l'osservazione, da parte dello specialista, dei nevi con il microscopio a epiluminescenza. Si tratta di uno strumento che permette di ingrandire e illuminare la lesione visualizzandone anche l'aspetto interno e di individuare i casi da sottoporre a una successiva biopsia, unico esame in grado di attestare la diagnosi certa di melanoma. L'immagine viene analizzata a computer e archiviata per i successivi confronti, in modo da scoprire eventuali evoluzioni maligne.

# A QUANTE COSE PENSI OGNI GIORNO?



## LUCIDA LA TUA MENTE!



CON  
MAGNESIO!

Ogni giorno noi donne viviamo piccole e grandi sfide. Far conciliare **famiglia, lavoro e interessi personali** non è sempre facile e per riuscirci è necessaria una mente brillante, serena e sicura di sé. ACUTIL DONNA è l'integratore che combina a **Citicolina e Fosfoferina nutrienti specifici per la mente e la vitalità**. In particolare:

- **Magnesio e Vitamina B6** che contribuiscono alla normale **funzione psicologica** ed alla **riduzione di stanchezza ed affaticamento**.
- **Ferro**, sostanza che contribuisce alle normali **funzioni cognitive**.
- **Estratto di Bacopa**, componente di origine naturale che contribuisce al **benessere mentale**.

**Lucida la tua mente con ACUTIL DONNA!**

**CURE**

Ogni anno in Italia si verificano più di 2.000 decessi legati a questa patologia; un dato stabile nonostante l'aumento della sopravvivenza a cinque anni, cresciuta rispetto al passato e oggi pari all'87 per cento. La prima terapia è generalmente la chirurgia per rimuovere la lesione. L'entità dell'intervento dipende dall'estensione del melanoma. Se in stadio iniziale, può essere sufficiente l'asportazione del solo neo con una piccola parte di tessuto circostante, e portare a guarigione nel 90 per cento dei casi. È importante individuare precocemente la lesione perché la prognosi può essere molto diversa in base al suo spessore. Per melanomi di spessore inferiore al millimetro è buona, mentre peggiora progressivamente con l'aumentare dello spessore. In questi casi si procede anche all'asportazione del linfonodo più vicino per verificare se è stato intaccato dalle cellule tumorali. Negli stadi più avanzati, alla terapia chirurgica si affiancano chemioterapia, radioterapia, immunoterapia. Purtroppo si tratta di un tumore che facilmente evolve verso lo stadio metastatico; le metastasi più frequenti sono ai linfonodi extra-regionali, al polmone, al fegato, al cervello, alle ossa. I progressi della ricerca stanno evidenziando caratteristiche della malattia in base alle quali in futuro sarà possibile mettere a punto terapie personalizzate. «Siamo oggi di fronte ad una vera e propria rivoluzione legata alla scoperta di diversi tipi di melanoma: non è più appropriato parlare di un'unica patologia, ma di un insieme di malattie, che possono differenziarsi per le caratteristiche biologiche e cliniche delle lesioni nonché per la risposta alle terapie» commenta Giuseppe Palmieri, presidente dell'Intergruppo Melanoma Italiano (Imi). «Il melanoma è un nemico insidioso,

dalle molte facce, di molte delle quali, negli ultimi anni, si è riusciti a tracciare un identikit, caratterizzandole a livello molecolare, ovvero identificando le mutazioni genetiche che, all'interno della cellula tumorale, ne regolano la crescita come ad esempio la mutazione a carico del gene Braf che è presente nel 50 per cento circa dei melanomi cutanei. Considerando che esiste anche un microambiente tessutale con cui interagisce continuamente la cellula tumorale di melanoma, diventa chiaro che c'è ancora molta strada da fare verso una più accurata e completa classificazione molecolare dei diversi sottogruppi di pazienti con melanoma».

**PREVENZIONE**

Le basi della prevenzione consistono in una attenta esposizione al sole, sempre protetta dall'uso di creme solari, e nel controllo periodico dei nevi. Ma chi sono le persone più a rischio? Sono considerati a rischio elevato di sviluppare un melanoma gli individui che abbiano avuto casi di melanoma in famiglia (almeno due), o che abbiano una lesione comparsa in età adulta, che aumenti rapidamente di dimensione o abbia una superficie superiore ai 6 millimetri. In tutti questi casi la sorveglianza deve essere massima. Sono considerate a basso rischio le persone che si siano scottate durante l'infanzia e l'adolescenza, che abbiano lentiggini diffuse, un numero di nevi comuni superiore a 40 o almeno tre nevi atipici. In questi casi il consiglio delle linee guida è un controllo regolare una volta all'anno. Sono infine considerati non a rischio i soggetti con un tipo di pelle che ben tollera il sole e si abbronzano facilmente, con assenza di nevi o al massimo la presenza di qualche nevo regolare e stabile.

**LA PREVENZIONE IN FARMACIA**

La campagna "Macchie senza paura" ([www.macchiesenzapaura.it](http://www.macchiesenzapaura.it)) promossa da Federfarma in collaborazione l'Istituto nazionale dei tumori, l'Istituto dermatologico Vita Cutis e l'assessorato al Welfare della Lombardia, ha portato in farmacia lo screening per il melanoma. All'iniziativa hanno aderito 800 farmacie lombarde delle province di Milano, Lodi e Monza-Brianza. Durante il mese sono stati effettuati test preliminari su nevi o macchie della pelle a 4.200 persone. Questo ha reso possibile individuare 400 persone bisognose di una visita approfondita, che hanno ricevuto gratuitamente. Di questi, 36 sono poi stati sottoposti all'asportazione di lesioni sospette. Il progetto prevede di estendere la campagna a tutta la regione e in seguito a livello nazionale.

# Ranbaxy

## Qualità

### senza confine



# MATERNITÀ TRA DESIDERIO E CAMBIAMENTO

Allestire un grembo fisico e psichico capace di accogliere una vita che nasce vuol anche dire trasformarsi

**Gladys Pace**

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Diventare mamma è un'esperienza unica. Desiderare un figlio è un'esperienza intensa che a volte non culmina nella maternità. In quel viaggio dentro e fuori di noi, il filo che ci unisce alle generazioni precedenti si manifesta nelle numerose tappe della nostra crescita, come figlie e come madri, insieme. Il viaggio può presentarsi tortuoso, a volte doloroso, sempre, però, unico.

All'inizio quando ancora non sappiamo camminare da sole, così come i nostri piccoli, ci muoviamo gattonando. In quella fase un aiuto può sostenerci nella scoperta di un universo più ampio e avvolgente. Il padre, il compagno o la compagna, in caso di coppie dello stesso sesso, possono rivestire una funzione preziosa, di apertura e di incoraggiamento, per l'intero sistema familiare.

Sia che ci si trovi di fronte a una nascita desiderata, sia che la gravidanza si presenti inattesa, il cammino da percorrere ci mette di fronte a territori in-

splorati. Allestire un grembo fisico e psichico capace di accogliere una vita che nasce vuol anche dire trasformarsi.

***La madre divide con il suo bambino una particella di mondo... a poco a poco, molto lentamente, essa ne estende i confini in modo da soddisfare le crescenti capacità del bambino di godere del mondo.***

*Il bambino e la famiglia  
di Donald W. Winnicott*

Un'esperienza di intensa conquista nella separazione è quella realizzata da D., una donna energica e coraggiosa che, abbandonata dal marito nel cuore della gravidanza che l'uomo aveva fortemente cercato, riuscì a superare la depressione reattiva che alla nascita di N. la lasciò inerme per settimane nel letto di casa. Fu una collega ostetrica a chiedermi se potevo fare qualcosa per questa donna sola e confinata in un dolore oltre il quale non lasciava avvicinare altri che la propria madre. Al primo colloquio fu la madre a presentarsi chiedendomi come aiutare sua figlia e sua nipote di cui si stava faticosamente occupando con il supporto della clinica dove D. aveva partorito. Dissi alla signora che occorreva comunicare a D. che lei non era in grado di sostituirla come madre, ma che si sarebbe resa disponibile ad accompagnarla e a venirla a prendere in studio affinché lei potesse chiedere aiuto a un professionista. Il medico della clinica che l'aveva vista quando era ricoverata la sollecitò a prendere appuntamento con uno psicoterapeuta e fu così che arrivò in seduta. Una chioma rossa voluminosa incorniciava un volto dai lineamenti delicati nel quale si stagliavano due occhi azzurri persi nel vuoto. Trascorsero diverse sedute prima che D. riuscisse a "vedermi". Il contatto con altri sensi le ha permesso di sperimentare quella forza femminile e tenace che le ho visto cavalcare alcuni

***“Quando si diventa madri è sempre la prima volta...”***

*Nell'intimo delle madri  
di Sophie Marinopoulos*



mesi dopo. Il profumo dell'incenso alla cannella fu il primo legame che instaurò con lo spazio nel quale a fine seduta manifestò di voler tornare. La frequenza dei nostri incontri inizialmente breve si allargò nel tempo in misura proporzionale alla progressiva presa di consapevolezza della nuova dimensione nella quale era entrata. La presenza della piccola N. è stata per D. una progressiva scoperta della sua vitale e, fino a quel momento sconosciuta, capacità di offrire cure preziose. "Ricevere e dare Cura" è stato il terreno sul quale ci siamo mosse affrontando il dolore di una separazione che, per quanto lacerante, nascondeva in sé la forza di un legame che non bastano i divorzi o le separazioni ad annientare. «Il legame materno», mi disse a un anno dall'inizio della terapia, «è altro dal matrimonio». Il legame materno, aggiunti, è oltre il matrimonio.

**La donna vive la fecondità nel proprio corpo e nella propria psiche...**

*I silenzi di Giocasta*  
di Lucie-Anne Skittecate

Ricordo anni fa la richiesta d'aiuto di una giovane donna di 22 anni, L., innamorata e disorientata da una gravidanza che non immaginava potesse presentarsi così precocemente rispetto alle sue aspettative. La sua storia rifletteva l'impreparazione a vivere un ruolo per il quale si sentiva troppo giovane. Dopo le prime sedute di assessment a L. fu chiaro il bisogno di differenziarsi da sua madre che, a sua volta, rimase incinta di lei a 21 anni e mezzo. La terapia si concluse un anno e nove mesi dopo. Alcuni dei passaggi più significativi della gravidanza e del primo anno di vita della figlia di L. furono opportunità preziose per conoscere aspetti importanti di sé che permisero alla paziente di continuare serenamente il suo meraviglioso viaggio dentro la vita.

Il pediatra e psicoanalista Donald Winnicott, il cui lavoro clinico e teorico ha approfondito il tema del rapporto madre-bambino, definiva la "madre sufficientemente buona" quella capace di accudire e

di intrattenere oltre che di nutrire il bambino. E in quella capacità di contenimento, definita holding, il neonato trova lo spazio in cui muoversi e svilupparsi. Dal canto suo la storia di L. ci mostra anche quanto "la questione dell'essere o no madre non sia bianca né nera, ma sfumata delle qualità di tutte le nostre altre relazioni" (J. Borysenko, *Essere donna*, Sperling & Kupfer Editori, Milano, 1999).

La richiesta di cura di G. è invece partita da una forte sofferenza legata alla mancanza. Aveva 35 anni quando è arrivata in studio e il peso che si trascinava da tempo pareva troppo ingombrante per lasciare posto ad altro. Noi sappiamo che per nascere il primo elemento necessario a una creatura è proprio lo spazio. E come possiamo fare spazio alla vita nascente quando i ricordi che invadono la nostra memoria sono intrisi di immagini di sofferenza? Come possiamo lasciarci avvicinare da uomini amorevoli quando le esperienze precoci con il maschile sono state abusanti? L'immagine che la paziente condivise al termine della prima seduta fu quella di un punto ai piedi di una montagna enorme, vulcanica, in procinto di eruttare. Il percorso intrapreso un anno dopo da quella prima seduta l'ha vista determinata nel voler affrontare i fantasmi che occupavano il suo cuore. E a distanza di due anni dall'inizio della terapia l'incontro con un compagno che non immaginava sarebbe stato l'uomo con cui convive ormai da tre anni fu l'evento con il quale si sorprese di avere iniziato un nuovo capitolo della sua vita di madre. Quando ci salutammo qualche anno fa mi disse che, durante il tragitto percorso insieme, alcune fotografie si sono sbiadite al punto da lasciar spazio a quelle che in questi ultimi anni riconosce di aver fermato e impresso nel suo cuore. La più vivida la ritrae con il pancione di profilo, mentre cammina, sorridendo, sul bagnasciuga.

**C'è un luogo in cui il tempo non è scandito dal ticchettio dell'orologio, ma dal battito del cuore.**

*Gravidanza consapevole*  
di Bianca Buchal

Eugène Minkowski, celebre psichiatra e psicopatologo francese, padre fondatore con Ludwig Binswanger, della psichiatria fenomenologica, in un testo pionieristico, *Il Tempo Vissuto* (E. Minkowski, *Il tempo vissuto*, Fabbri editore, Milano, 2007), scrisse che «lo slancio vitale ci svela l'esistenza dell'avvenire... gli dà un senso... lo apre e lo crea davanti a noi...». E l'esperienza del tempo cambia quando ci confrontiamo con la solitudine così come cambia quando in quella solitudine arriviamo ad aprirci alla fiducia nelle nostre potenzialità.

Oggi sempre di più il messaggio trasmesso dalla società è che "non c'è tempo per l'attesa". «Vivo nell'attimo irripetibile in cui la cosa che deve nascere non è ancora nata, ma sta per farlo» (P. Mastrocola, *E se covano i lupi*, Guanda, Parma, 2008) dice invece il lupo filosofo, protagonista della bella favola di Paola Mastrocola, con la quale negli anni ho accompagnato le coppie in procinto di diventare famiglie, nei gruppi di accompagnamento alla nascita che periodicamente conduco. E così continua: «L'attesa è questo: il labile confine tra ignoto e noto, immaginabile e tangibile. L'attesa è un soffio. Un vento.» E se qualcuno dice che non c'è più tempo per l'attesa, possiamo rispondere che la maternità può, in molti casi, manifestarsi laddove uno spazio e un tempo siano stati aperti: uno spazio e un tempo di amore, di cura, di protezione.

Dare alla luce un bambino è permettere alla nostra creatura di nascere prima nel nostro cuore e poi nella nostra casa.

Nell'avviamento di quel processo, meraviglioso e complesso, che si apre con il desiderio di maternità, prendersi uno spazio può essere il principio dell'iniziare a fare spazio al cambiamento che avvolge e coinvolge ogni donna che arriva a scoprirsi "madre". Che sia una madre biologica, o sia una madre adottiva, sempre di "madre" si parla.

Nei gruppi di accompagnamento alla nascita, aperti anche ai futuri padri, la dimensione del viaggio è quella maggiormente sperimentata con piacere da uomini e donne. È un viaggio dentro la vita quello che i genitori prendono consapevolezza di aver intrapreso, sia durante le sedute di Scrittura e Cura, che durante i colloqui di psicoterapia. Il metodo di *Scrittura e Cura* presentato sul n. 3/2016 di questa rivista prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi porta una richiesta d'aiuto, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono ad ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri.

E dare parole all'attesa ci porta ad inserirla nel flusso della nostra autobiografia, quella di donne e di uomini in viaggio verso e dentro la nascita.

Nell'occuparmi di genitorialità, anche quando madri e padri iniziano l'avventura dell'entrata nel mondo della scuola dei figli, si avverte quanto la richiesta dei bambini (oggi molto stimolati cognitivamente) sia sempre più ampia sul versante dell'attenzione e dell'ascolto.

L'ascolto della narrazione di una storia di coppia, in tema di maternità e paternità, mi riporta alla difficoltà portata anni fa da un uomo e una donna che dopo i primi anni di matrimonio avevano cercato ripetutamente di diventare genitori. Il ricordo più significativo che torna oggi si lega all'immagine della "maternità come un paradiso a lungo sognato". La Signora V disse di arrivare da me dopo diversi tentativi falliti di inseminazione artificiale e quando la ritrovai con il marito, qualche anno dopo che il nostro percorso di sostegno si era concluso, le parole dell'uomo riflettevano quel che sovente ho riscontrato in situazioni di desiderio disatteso. «Sa, dottoressa, ci abbiamo messo un po' di tempo a capire che l'accoglienza di Giorgio doveva essere la nostra e non solo la mia o quella di V.». Le pratiche di adozione del piccolo Giorgio si erano appena concluse con successo e l'esperienza dell'incontro con un bambino reale è quella che, in molti casi, porta con sé un mutamento importante all'interno dell'economia affettiva della coppia.

Come ben scrive Silvia Vegetti Finzi (*L'ospite più atteso*, Einaudi, Torino, 2017), in quanto esseri umani noi "pro-creiamo". E così mettiamo al mondo un bambino sempre inedito, in un processo creativo che coinvolge la fantasia e il desiderio ancor prima della nascita.

E una delle belle immagini che la collega ci offre è quella della matrioska russa dove la nuova vita fiorisce dentro un'altra vita e così da creature contenute ci vediamo diventare donne che contengono altre creature.

Durante il percorso psicoterapeutico il momento in cui le persone contattano quello "slancio vitale" che ci avvolge e ci spinge verso il futuro è quello a partire dal quale riportano di percepirsi in una posizione più attiva e fiduciosa verso i passi successivi che si prospettano dinanzi a loro. Ed è la vita dentro la vita quella che, di madre in figlio, vediamo sbocciare ogni qualvolta l'attesa, il desiderio e la speranza prendono la forma di una nuova maternità.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a [studio.psicoterapia.pace@gmail.com](mailto:studio.psicoterapia.pace@gmail.com)



# AMICI ANIMALI

Da sempre tra bambini e animali c'è un rapporto particolare: oggi sempre più diffusi nelle nostre case, viene loro riconosciuta dalla scienza un'azione positiva e terapeutica

Chiara Romeo

Gli animali domestici sono sempre più presenti nelle case degli italiani, soprattutto in quelle dove ci sono anche i bambini. Il rapporto tra bambini e animali può diventare anche molto stretto con benefici per la crescita e l'appren-

dimento. I cani, per esempio, sono dei campioni nella richiesta di coccole e la loro relazione con l'essere umano affonda le radici nella preistoria, in un legame di attaccamento che unisce fortemente; per questo riescono con molta facilità a

risvegliare nei bambini un istinto di accudimento e desiderio di cura e contatto. È però importante non dimenticare, nel rispetto della salute di bimbi e animali, di seguire alcune regole di comportamento e igieniche.

## QUATTRO ZAMPE IN CORSIA

L'importanza del rapporto tra bambini e animali è riconosciuto ormai anche dalla medicina: in alcuni ospedali pediatrici è, infatti, possibile ricevere la visita del proprio amico a quattro zampe. All'Ospedale Pediatrico Meyer di Firenze, dal 2002 i cani sono parte integrante del protocollo di accoglienza e assistenza, e vengono utilizzati proprio come una vera terapia per migliorare la cura di alcune malattie, un'esperienza unica in Italia per durata, sistematicità, inserimento degli animali. I cani possono entrare ovunque nei dipartimenti di pediatria internistica, chirurgia pediatrica, neuroscienze, area critica, oncologia pediatrica e neonatale e nella rianimazione. L'accesso avviene dopo meticolose pratiche igieniche e con trimestrali controlli veterinari specifici e comportamentali che seguono un particolare protocollo, messo a punto dall'Ospedale Meyer che è stato anche di esempio per altre strutture in tutta Italia.

Gli animali entrano dal portone principale e la loro presenza arriva a tutto l'ospedale. Anche gli operatori e i genitori trovano beneficio nel vederli passare lungo il percorso che viene quotidianamente tracciato dagli infermieri e i medici.

## UNA VERA E PROPRIA TERAPIA

Gli effetti positivi del rapporto tra bambini e animali sono tanti e vertono su aree diverse: sono stati codificati ed è nata una disciplina chiamata *pet therapy*, che è indicata per tutti coloro che presentano problemi di comunicazione, di relazione e di socializzazione. La terapia con gli animali ha effetto su depressione, autismo, e disturbi generici dello sviluppo. Può essere utile per i bambini con disturbi psichiatrici e neurologici, bambini con difficoltà di adattamento e disturbi dell'apprendimento, ma anche per chi ha difficoltà di movimento e ritardi neuromotori. Un altro settore importante della *pet therapy* è quello della riabilitazione motoria con gli animali. In questo caso, cani o cavalli fungono da importante motivatore al recupero psicofisico. Infine, è uno strumento utile anche per le malattie croniche, migliorando il recupero fisico e gli effetti psicologici di una terapia da effettuare a vita.

## UN POSSIBILE EFFETTO PREVENTIVO

Un recente studio pubblicato su *Pediatrics*, suggerisce che crescere a contatto con dei cani durante il primo anno di vita potrebbe avere un effetto protettivo sulle infezioni respiratorie.

I ricercatori hanno fatto compilare un diario ai genitori di circa 400 bambini, dalla nascita all'età di un anno, per registrare sintomi come tosse, rinite, febbre maggiore di 38,5°C, infezione dell'orecchio medio, diarrea, infezione del tratto urinario, rash cutaneo, ed eventuali contatti con animali. Dall'analisi



dei dati riportati e di un questionario finale, è emerso che i bambini entrati più spesso in contatto con cani hanno riferito meno sintomi respiratori, minor frequenza anche di otiti e di ricorso a terapie antibiotiche. Una possibile spiegazione di questi dati, secondo i ricercatori, potrebbe essere la sporcizia portata in casa dai cani: l'effetto protettivo più marcato si registra nei bambini che vivono in case nelle quali i cani passano solo meno di 6 ore al giorno, cioè nelle case nelle quali i cani portano più sporcizia dall'esterno. Questo potrebbe contribuire ad aumentare la diversità microbica nell'ambiente in cui crescono i bambini, con un possibile impatto sulla velocità di maturazione del loro sistema immunitario e di conseguenza sulla morbilità respiratoria, e spiegherebbe anche la minor funzione protettiva associata alla presenza di gatti, animali più inclini alla sedentarietà e alla vita in casa rispetto ai cani. Certamente i meccanismi immunitari vanno approfonditi in successive ricerche.

#### POCHE REGOLE IGIENICHE

La compagnia degli animali domestici è molto positiva per i bambini: nel cane o nel gatto di casa, possono trovare un compagno di giochi affettuoso e divertente. Ci sono però alcune piccole regole da rispettare, secondo i pediatri della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale. Prima di tutto, è bene educare fin da piccolo vostro figlio al rispetto degli anima-

li in generale e in particolare di quello di casa; poi, quando sarà più grande, potrà contribuire a prendersi cura dell'amico a quattro zampe. Se l'animale viveva in casa già prima dell'arrivo del neonato, è bene dargli il tempo di conoscere il nuovo arrivato per evitare che lo consideri un intruso o diventi geloso delle vostre attenzioni. Si deve fare in modo che familiarizzino, ma non abitate l'animale a dormire nella camera da letto ed evitate che vada nel suo lettino. A tavole, cani e gatti non devono avvicinare il muso alla tavola apparecchiata né ricevere cibo dai commensali. Attenzione che i bambini di pochi mesi possono essere molto tentati da pappe e croccantini degli animali, quindi l'educazione al rispetto del cibo altrui deve essere reciproca.

Dal punto di vista igienico è importante portare regolarmente gli animali di casa dal veterinario e sottoporli alle vaccinazioni consigliate; pulire e disinfettare ogni giorno lettieri o gabbiette degli uccelli utilizzando guanti di gomma per evitare il contatto diretto con feci e urine; se l'animale ha il pelo lungo, spazzolarlo frequentemente e controllare che non rimangano peli su tappeti o divani, e curare in modo particolare che non sia infestato da pulci o zecche; fare la corretta prevenzione contro i parassiti; lavarsi e lavare con cura le mani dei bambini dopo averlo accarezzato, soprattutto prima di cucinare e andare a tavola.

#### UN PAESE CHE AMA I PET

Si stima siano almeno 60 milioni i pet in Italia, che ormai a tutti gli effetti fanno parte delle famiglie, secondo il decimo rapporto Assalco - Zoomark. Innanzitutto i pesci, quasi 30 milioni, e poi gli uccellini che si attestano a circa 13 milioni, numero che ci vale il primato in Europa. I cani sono quasi 7 milioni, e circa 7,5 milioni i gatti, mentre gli altri piccoli mammiferi - tra cui conigli, furetti e roditori, criceti, cavie, cincillà e degu - raggiungono quota 1,8 milioni. Rettili - tartarughe, serpenti e iguane - sono circa 1,3 milioni. A scegliere gli animali di compagnia sono prevalentemente le famiglie più numerose, con bambini, ma sono in crescita anche nelle famiglie con un solo componente che passate dall'8,4% del 2011 all'11,1% nel 2017.

L'atteggiamento verso questi animali, sta cambiando: molto si fa per favorirne il benessere, riconoscendo loro anche un ruolo sociale.



www.eglab.it



# Anche i farmaci generici hanno un nome. EG<sup>®</sup>

Anche i farmaci generici o equivalenti hanno un nome: EG<sup>®</sup>, da sempre, garanzia di sicurezza e qualità. Stesso principio attivo, stessa efficacia dei farmaci di marca e più attenzione al prezzo.

*Quando scelgo un generico, chiedo EG<sup>®</sup>*



# Le adolescenti I CICLI E LE LUNE

L'alternanza dei ritmi della natura rende tutti questi faticosi alterni momenti più magici e preziosi, interessanti e suggestivi

—  
**Anna Maria Coppo**

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

Nell'adolescenza un momento importante è il primo ciclo, che compare talvolta atteso, talvolta inaspettato, qualche volta con disagi fisici, come dolori addominali o disagi emotivi, come momenti di sconforto o crisi d'identità...tra l'essere ancora bambina o già un po' "grande".

Spesso il primo ciclo compare durante il plenilunio o, ancora, durante la luna nuova, quella fase in cui la luna in cielo non si vede e ricorda così alle giovani ragazze, spesso ancora quasi bambine, il legame con i ritmi della natura, che mese per mese le ricollegherà alle forze ritmiche della natura, con l'alternanza tra rinnovamento ed espansione, come il ritmo del respiro, il ritmo del giorno e della notte e della natura, con le fioriture di primavera e le nascoste rigenerazioni dell'inverno.

Il corredo di sensazioni fisiche, di piccoli grandi disagi è molto ricco e vario:

«Che fame terribile prima del ciclo!»

«Ho sonno, freddo e voglia di piangere!»

«Divento irritabile, arrivano due brufolini e...non voglio andare a scuola.»

«Non sopporto più nulla e nessuno, nemmeno il disordine di camera mia, riordino e poi piango, metto tutto a posto e ripiango...»

La consapevolezza del legame tra le nostre femminili alternanze tra esplosioni di energia e placide pigrizie e l'alternanza dei ritmi della natura rende tutti questi faticosi alterni momenti più magici e preziosi, interessanti e suggestivi.

Analizzando e raccogliendo i sintomi di tutti questi malumori, mal di pancia e mal di testa, abbiamo tra l'altro indizi preziosissimi per riconoscere un sale minerale, una pianta, un misterioso rimedio omeopatico che ci faccia star meglio, rapidamente, senza effetti collaterali, e che per essere identificato ci farà fare un bel lavoro su di noi, un bell'esercizio di attenzione al nostro personale modo di vivere i ritmi del femminile.

**Martina:** «Ogni mese piccole contratture muscolari, crampi alla pancia, e poi il ciclo arriva, inaspettato, un po' in anticipo, scuro e fibrinoso, allora va meglio, ma ho freddo, non mi va di fare ginnastica, vorrei solo stare raggomitolata al caldo con una bella coperta, un bel problema perdere due giorni di scuola ogni volta!».

**Arianna:** «Insopportabile! Divento nervosissima, non riesco a stare zitta, invento giochi, racconto storie ai fratellini, poi divento tristissima, piango dal mal di pancia e più ho male più il ciclo aumen-



ta, è uno sfinimento, qualche volta ho il torcicollo, e poi, sempre, ogni mese, mi agito, mi sfinisco, mi sento la mente confusa, di studiare proprio non se ne parla per giorni e se andassi a scuola rischierei di risponder male ai prof!».

**Camilla:** «Sono diventata indisposta la prima volta in quarta elementare e da allora questa ritmica noia mensile che ogni mese anticipa, si prolunga ben oltre i cinque giorni di cui si parla e mi affatica! E, quando finalmente il ciclo finisce, se mi agito, mi spavento o, ancora, se mi stanco fisicamente...torna!».

**Paoletta:** «Indisposta, io? Quando? Ah...la prima volta, in seconda superiore, sì, avevo già quindici anni, ed ora...mah, ogni mese tarda ad arrivare il ciclo, a volte è scarso, a volte inizia, poi si interrompe e riprende, non ho particolari fastidi, solo le gambe pesanti anche se ho solo 19 anni, ma forse non è il ciclo, sto molto in piedi, lavoro in un negozio.»

**Costantina:** «Divento debolissima, sono anche andata in farmacia fare l'emocromo, ma nulla di che, è nella norma, ma proprio ogni mese mi sento debolissima, ho persino la nausea, mi si addormentano le mani, mi sento la schiena rigida...mi sembra che la testa giri...ogni mese questa debolezza, questa femminilità è uno sfinimento.»

**Fiammetta:** «Anche a me viene mal di schiena! Ma violento, questo mal di schiena, ed è cominciato tutto in terza media, ero cresciuta di 5 centimetri

nell'anno, ero stanca, e questi cicli rosso vivo mi sembravano un "allarme crescita eccessiva per le mie forze!" Ho cominciato ad avere una fame esagerata, a fare merende mitiche, ed è andata meglio, sì, ma il mal di schiena...questo torna ogni mese.»

**Carlina:** «Me lo dicono in famiglia che sono insopportabile, mi lamento come una vera lagna, tanto che mio fratello mi ha...registrata! E quando ho ascoltato quanto mi lamento devo ammettere che un po' mi sono imbarazzata, ma il dolore proprio non lo sopporto! Il mio ciclo è dolorosissimo, con grossi coaguli scuri...non posso certo descriverlo al medico di base, forse potrei alla mia farmacia! Mi arrabbio facilmente già normalmente, durante il ciclo ancora di più. Mah, per me ci vorrebbe qualcosa...che non so se esiste!».

### SEGN E SINTOMI

La medicina omeopatica considera con cura tutte le caratteristiche del dolore ed esistono accurate "Materie mediche" dei rimedi che raccolgono i sintomi di ogni farmaco omeopatico, organo per organo, apparato per apparato, sempre cominciando dai sintomi generali e mentali. I "repertori" raccolgono i sintomi e per ogni sintomo riportano i rimedi che lo esprimono. Eccovi un esempio: nel Repertorio, al capitolo *Femminile* cerchiamo: *Ciclo che compare solo di giorno*. Troviamo alcuni rimedi, sette per la precisione, ed uno di questi sette è scritto in neretto, a significare che molto spesso questa caratteristica si trova in questo rimedio più che in altri, in questo caso si tratta di Pulsatilla, già studiato più volte.

Possiamo cercare *ciclo doloroso* e troviamo tanti paragrafi, ma ne notiamo uno molto interessante: ciclo doloroso *da arrabbiatura*, ed il rimedio che compare in questo caso è Chamomilla.

Nel paragrafo che riguarda il ciclo "*suppressed*", cioè ciclo che non arriva, ci sono moltissimi capitoletti, ma ne notiamo uno, con soli tre farmaci, che riguarda il "ciclo che non appare dopo dispiacere": i rimedi omeopatici di questo paragrafo sono tre, di cui uno, scritto in neretto, più frequentemente può equilibrare questo problema, ed è il rimedio Ignatia. Troviamo anche un capitolo con *stipsi prima del ciclo* e questo ci suggerisce quanto la complessità dell'omeopatia sia grande, ed anche quanto grandi siano le sue risorse.

La raccolta dei sintomi è un'arte da coltivare con pazienza e rispetto per il paziente da parte di un omeopata, e l'intento di queste pagine è di suggerire ai lettori ed alle lettrici tanta attenzione nell'ascoltarsi, nel ricordare i propri segni e sintomi, perché esiste uno studio che li sa riconoscere e riportare a qualcosa che può far stare meglio!



FRAGILITÀ? DIRADAMENTO?

## RIACCENDI IL CICLO VITALE DEI TUOI CAPELLI.

AZIONE COMBINATA **IN&OUT** PER CAPELLI FRAGILI

IN CASO DI **CARENZE NUTRIZIONALI, STRESS, SQUILIBRI ORMONALI, SOLE**

IN



**BIOMINERAL ONE** Lactocapil Plus®

Con **Lactocapil Plus®**, complesso brevettato a base di nutrienti specifici.

- Formula unica per Uomo e per Donna
- Una sola compressa al giorno, anche masticabile
- Non contiene glutine

OUT



**BIOTHYMUS AC ACTIVE**

A base di **Condralact Complex®**, complesso brevettato, che favorisce l'attività delle cellule del bulbo pilifero, prolungando la fase di crescita del capello.

- Due formule specifiche per uomo e per donna
- Sistema a rilascio prolungato: si applica una fiala ogni tre giorni.

# Donne e salute

Piccoli disturbi "in rosa": metà delle italiane punta sull'automedicazione

Claudio Buono

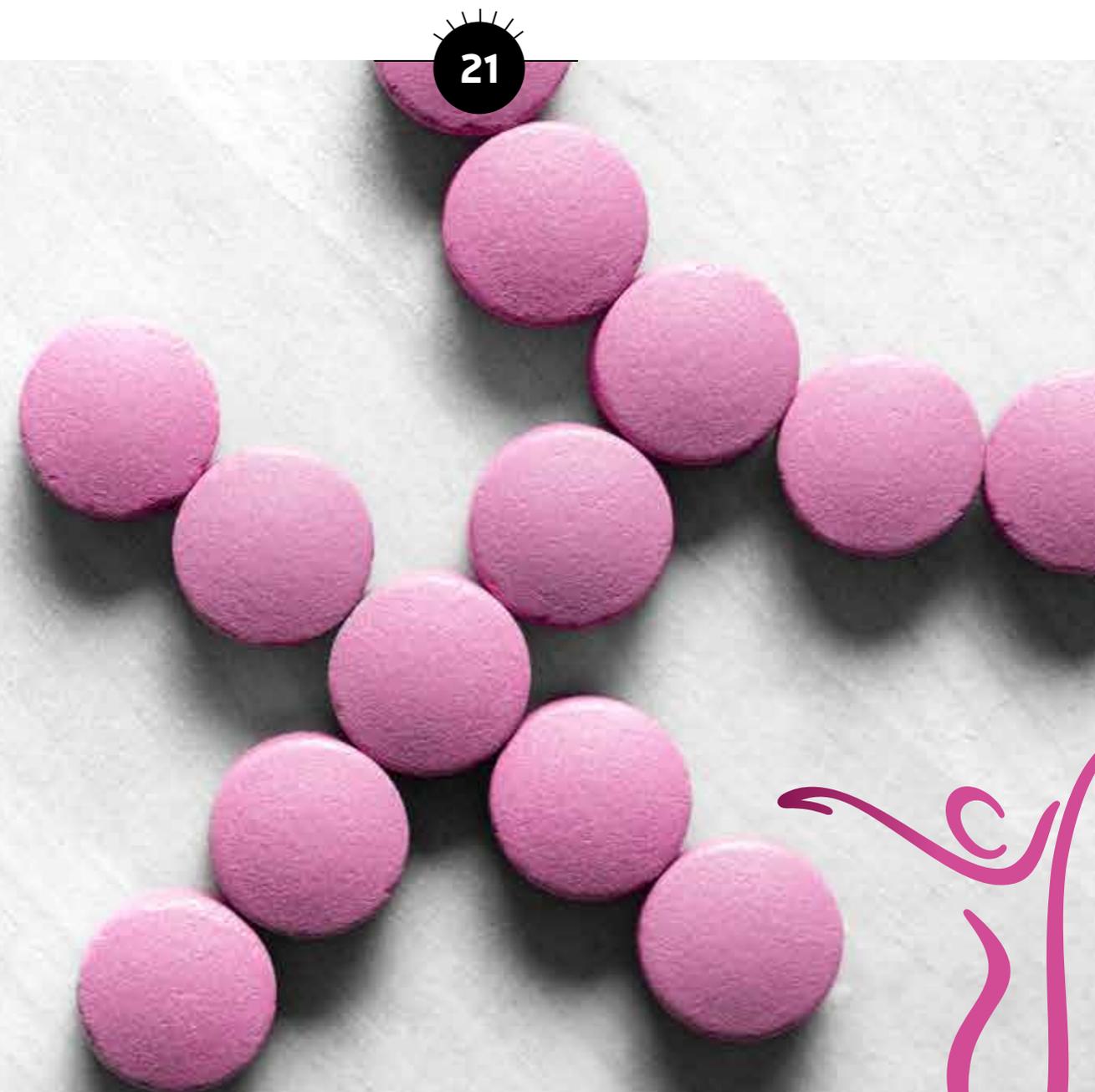
La vita delle donne è sempre più stressante per via di una vita spesso frenetica, fatta di responsabilità e di impegni crescenti, a casa come al lavoro. Essere in salute e in forma è quindi fondamentale per gestire al meglio gli appuntamenti quotidiani, specie quando ci si deve giostrare tra carriera e famiglia. Stando però a un'indagine promossa da Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) la quasi totalità della popolazione femminile (91,5 per cento), negli ultimi tre mesi ha sofferto di almeno un disturbo fisico, e il 57 per cento di più di due disturbi diversi, soprattutto a seguito di un periodo particolarmente stressante (poco più del 65 per cento), durante i giorni del ciclo mestruale (46 per cento) o la sera, dopo una giornata particolarmente intensa di lavoro o studio (44 per cento). Tra le altre situazioni citate, il clima (caldo, vento), la gravidanza, alcuni momenti della giornata (il risveglio mattutino, la notte) e dopo i pasti (soprattutto in caso di intolleranze alimentari). Su un campione di donne adulte, il mal di testa risulta essere il più ricorrente fra i malesseri maggiormente diffusi, dato che quasi il 70 per cento dichiara di soffrirne con regolarità. Seguono gonfiore e disturbi gastrointestinali (49 per cento, con un aumento di 9 punti rispetto a un'indagine analoga del 2013), problemi causati dallo stress, come insonnia e tensione muscolare (48 per cento, 6 punti in più se confrontati con il 2013) e dolori mestruali (43 per cento, in lieve calo di 2,5 punti rispetto al 2013). Pur trattandosi di inconvenienti di piccola entità, possono comunque condizionare la vita e l'umore di gran parte delle donne, da una a quasi tre volte al mese: le intervistate ammettono di diventare lunatiche e più suscettibili (ne è consapevole una donna su due), di provare disagio nelle relazioni con gli altri (25 per cento circa), di modificare le proprie abitudini alimentari (quasi il 22 per cento) e di avere anche difficoltà sul lavoro o a scuola (17 per cento circa). Nonostante ciò, circa una donna su quattro dichiara di non cambiare nulla

del proprio stile di vita e di cercare di convivere con l'inevitabile disagio che questi disturbi comportano.

## A OGNI ETÀ IL SUO PROBLEMA

A risentirne dei disturbi femminili sono, in particolare, le più giovani (le donne sotto i 34 anni ne indicano mediamente tre diversi): questo è dovuto all'incidenza dei dolori mestruali e della sindrome premestruale (che colpiscono rispettivamente il 64 per cento e il 46 per cento delle under 35) e del mal di testa. Con il crescere dell'età, i dolori femminili e in particolare quelli legati al ciclo mestruale tendono a diminuire d'intensità fino a scomparire fisiologicamente. Tra i 35 e i 54 anni aumentano invece i disturbi da stress, come insonnia e tensione muscolare, mentre il gonfiore alle gambe è tipico delle over 55.

«Alcuni disturbi sono legati a momenti particolari della vita di una donna», afferma Rossella Nappi, professore ordinario di Clinica ostetrica e ginecologica IRCCS Policlinico San Matteo, Università di Pavia. «Mal di testa, stress, sindrome premestruale e dolori mestruali sono spesso associati a quei periodi che segnano un momento fisico e psicologico di passaggio, come l'adolescenza e l'arrivo della menopausa, o come quelli in cui si decide di programmare una gravidanza». I cambiamenti biologici che ne conseguono, impongono alle donne momenti che possono rivelarsi critici, e che si riflettono anche sulla vita sociale. «Nel caso delle adolescenti, per esempio, il ciclo può avere un impatto negativo sul rendimento scolastico o su quello sportivo», sottolinea l'esperta. «Una mestruazione dolorosa (dismenorrea) è il segnale, da parte dell'organismo, di un'alterazione del delicato equilibrio ormonale. Questa condizione di precarietà si manifesta con sintomi di varia entità - dal dolore transitorio del ciclo mestruale alle alterazioni del ciclo stesso, fino a stati di affaticamento ingiustificato, oscillazioni di peso, disturbi sul versante affettivo e relazionale - che meritano di essere trattati poiché



causano disagio e interferiscono con la vita quotidiana. Da aggiungere che il dolore può altresì nascondere patologie che rischiano di influire sulla fertilità futura delle ragazze».

## COME SI CURANO LE DONNE

Dall'indagine risulta che i farmaci di automedicazione sono i rimedi più utilizzati in ogni fascia di età (58 per cento), e che le donne tendono a gestire i disturbi in autonomia, facendo ricorso, per il 50 per cento, ai prodotti da banco che già conoscono per esperienza. Quando invece non riescono ad andare a colpo sicuro, proprio perché non sanno a quale medicinale affidarsi, ecco emergere il ruolo importante degli operatori sanitari: il 29 per cento delle intervistate ammette di chiedere aiuto al farmacista e il 28 per

cento al proprio medico. Una su 10, invece, non si confronta con nessuno e aspetta che il disturbo passi da sé. Tra gli altri rimedi più gettonati dalle donne, l'indagine include il riposo finché il disagio non passa (41 per cento), il ricorso ai vecchi rimedi della nonna, come camomille, tisane, il sempre valido "canarino" o la classica borsa dell'acqua calda (31,5 per cento), l'utilizzo di prodotti erboristici o di preparati omeopatici (14 per cento). Il ruolo della 'rete' è marginale, anche se non manca, nel quadro tracciato dall'indagine, una percentuale di donne (19 per cento), in particolare nella fascia di età che va dai 35 ai 54 anni, che proprio sul web cercano informazioni per gestire i propri disturbi, mentre le ragazze più giovani preferiscono affidarsi al passaparola o chiedere consiglio ad amici e parenti.

## I CONSIGLI DEL FARMACISTA

**Mal di testa**

La cefalea colpisce le donne con un rapporto di circa 3 a 1 rispetto all'uomo. In particolare, con la comparsa della mestruazione, le fluttuazioni ormonali cicliche favoriscono la vulnerabilità del cervello femminile e lo fanno adattare con più difficoltà a tutti quegli stimoli che possono favorire la cefalea (stress, alterazioni del ritmo sonno/veglia, condizioni meteorologiche, ipoglicemia e via dicendo).

**Come curarsi**

Gli antinfiammatori non steroidei (Fans), come l'ibuprofene, solitamente in compresse o bustine, possono alleviare notevolmente il fastidio. È importante ricordare, però, che quando si è soliti assumere più di dieci analgesici al mese, è sempre bene consultare il proprio medico di fiducia, per valutare un eventuale approfondimento con lo specialista.

**Sindrome premestruale e dolori mestruali**

Gli ormoni, variando durante le fasi del ciclo mestruale, predispongono la donna alla sindrome premestruale (Pms) con un'ampia varietà di sintomi ciclici e ricorrenti. I dolori spesso accompagnano anche i giorni del ciclo.

**Come curarsi**

Anche in questo ambito, i farmaci di automedicazione più indicati sono gli antinfiammatori non steroidei.

**Bruciori e prurito, vaginiti, candidosi**

I disturbi intimi femminili provocano una sensazione di disagio difficile da affrontare, specie quando si sta fuori casa tutto il giorno.

**Come curarsi**

È sempre consigliabile l'uso di detergenti delicati a base di composti antibatterici e antifungini. Nei casi più fastidiosi possono essere d'aiuto creme o lavande antimicotiche e antisettiche, mentre in presenza di prurito e bruciori sono utili i farmaci anti-

pruriginosi. Inoltre, per ottenere un valido effetto barriera contro le più comuni infezioni, è consigliabile ricorrere ai probiotici. Si tratta di batteri "buoni" (tra i migliori, lattobacilli e bifidobatteri) che abbondano in alimenti fermentati come lo yogurt e il kefir. I probiotici contribuiscono a potenziare la flora batterica naturale non solo a livello intestinale ma anche vaginale, e quindi si rivelano utili per combattere infezioni come candida, vaginiti ed herpes genitale.

**Disturbi da stress**

Insomnia, tensioni muscolari, herpes sono manifestazioni sempre più frequenti di una condizione di disagio interiore e si guadagnano un gradino nel podio dei fastidi maggiormente sperimentati dalle donne.

**Come curarsi**

Ritagliarsi piccoli spazi di libertà per svolgere un'attività fisica, oppure per dedicarsi a un hobby o alla cura di sé, rappresenta un'ottima soluzione antistress. In più, per favorire il riposo sono disponibili, come farmaci di automedicazione, sedativi leggeri a base di passiflora o valeriana, mentre per combattere le tensioni muscolari vanno bene i già citati Fans. E quando compare l'herpes labiale si può sempre ricorrere agli antivirali, sotto forma di creme per uso topico.

**Disturbi gastrointestinali**

Le donne risultano in generale più predisposte a soffrire di problemi digestivi e gastrointestinali come bruciore di stomaco, stipsi, diarrea.

**Come curarsi**

Microrganismi a base di lieviti o lattobacilli, lassativi, lubrificanti e antidiarroidi, enzimi digestivi e farmaci procinetici, antiacidi, antisecretori e inibitori della pompa protonica sono acquistabili senza ricetta e non dovrebbero mai mancare in un kit di automedicazione per i disturbi femminili.

Dica33  
la vera salute



edra

Edra S.p.A.  
via Spadolini 7,  
20141 - Milano  
tel. 02 88184261  
direzione@edraspa.it

CURIAMO  
L'INFORMAZIONE  
SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

## Manuale di cucina per bambini

Questo Manuale di cucina per bambini svela come l'attività con i bimbi ai fornelli necessita di appositi strumenti e di una precisa organizzazione. Mostra inoltre come la fiducia e la musica siano le cornici ideali del dialogo culinario con i più piccoli. Le ricette includono piatti salati, dolci, salse e sughi, con indicazioni precise su età minima consigliata, materiali, strumenti, norme igieniche da osservare e addirittura livello di "sporcuria". In questo libro l'autrice trasmette tutta la sua esperienza per mettere a disposizione di genitori, nonni, insegnanti e cuochi gli strumenti e gli accorgimenti necessari per cucinare con i bambini nel modo più accurato possibile e con la garanzia del successo.

Nicol Maria Pucci, chef diplomata, si dedica da anni a insegnare l'arte della cucina ai bambini e ai ragazzi.



**NICOL MARIA PUCCI**

*Manuale di cucina  
per bambini*

Edizioni Lswr, 2018, pp.176

## Microbioma, intestino e salute

Purtroppo lo stile di vita occidentale predispone allo sviluppo di disbiosi, ovvero all'impoverimento progressivo della flora batterica intestinale, e si ritiene che questa condizione sia collegata a un aumento di incidenza delle cosiddette "malattie del progresso". Ma si sa anche in che modo le disbiosi possano essere prevenute, diagnosticate e corrette. Questo libro si propone di svelare ai lettori i segreti del proprio intestino per permettere loro di ottimizzare il metabolismo, la performance fisiologica e il sistema immunitario, allo scopo di prevenire le principali malattie del secolo e vivere meglio, più sani e, possibilmente, più a lungo.

Fabio Piccini, medico e psicoanalista, ha dedicato la sua carriera allo studio e alla terapia dei disturbi della nutrizione, sia dal punto di vista psicologico che metabolico.



**FABIO PICCINI**

*Microbioma, intestino e salute.  
Come prevenire, riconoscere,  
curare le disbiosi intestinali.*

Edizioni Lswr, 2018, pp.144

## Sei personaggi in cerca di autismi

Per la medicina ufficiale l'autismo "nasce" nel 1943, anno in cui Leo Kanner per primo descrisse e provò a sistematizzare i tratti che accumulavano le persone autistiche. Le vite e il genio di Isaac Newton, Lewis Carroll, Michelangelo Buonarroti, Charles Darwin o Albert Einstein ad esempio sono stati ricondotti a varie forme di autismo o Asperger. In questo libro, unico nel suo genere, sotto la regia di Paolo Cornaglia Ferraris, sei scrittori raccontano di neurodiversi, tra cui Mozart, da un punto di vista privilegiato: quello di chi avverte percezioni visive, uditive, olfattive, tattili epicritiche e cenestesiche, e persino il dolore fisico e psichico, in modo simile a quanto capita alle persone nello spettro autistico. Nessuno degli autori ha la Sindrome di Asperger, ma ognuno di loro è Asperger.



**AUTORI VARI**

*Sei personaggi  
in cerca di autismi*

Edizioni Lswr, 2018, pp.120

NOVITÀ

EXO-  
DERIL®  
nailner.



## Vuoi vederti subito bella? Exoderil Nailner Tratta&Colora

**Trattamento  
antimicotico**



**Smalto  
cosmetico**



Risultati visibili in 7 giorni  
con effetto schiarente



Appositamente  
sviluppato



Nella maggior parte dei casi  
agisce in 12 settimane



Formula  
traspirante



Asciuga in 1 minuto e non  
è necessario limare l'unghia



Asciuga  
velocemente

Exoderil Nailner Smalto 2 in 1 (incluso nella confezione Exoderil Nailner Tratta & Colora)  
è un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
Autorizzazione del 14/07/2017



Trattamento + Smalto  
=  
Unghie subito belle da mostrare

**SANDOZ** A Novartis  
Division

[www.sandoz.it](http://www.sandoz.it)

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non utilizzare il medicinale nei bambini di età inferiore ai 13 anni. Autorizzazione del 05/07/2016.



# VIVA LA FEBBRE

...e torni in pista.



Contro febbre e dolore, puoi provare Paracetamolo Zentiva.

Zentiva: scelta dagli sportivi, pensata per te.



Genoa CFC



Michela Moioli  
Campionessa mondiale  
Snowboardcross 2016



New Basket Brindisi



[www.zentiva.it](http://www.zentiva.it)

**ZENTIVA**  
farmaci equivalenti