

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
Tumori maschili

PSICOLOGIA
Le paure dei bambini,
la paura da grandi

SPAZIO MAMMA
Finalmente il sole

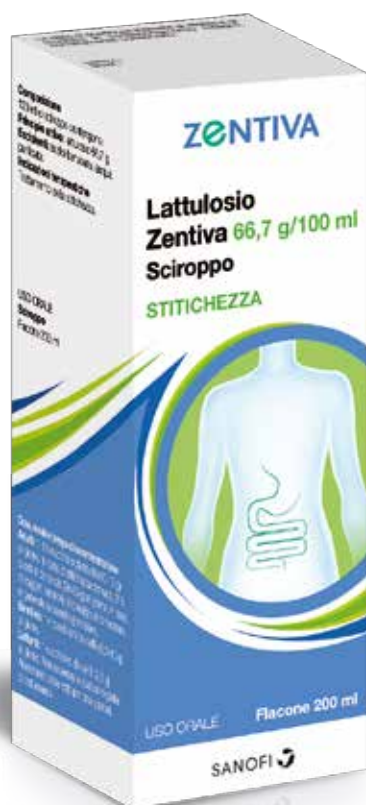


La prevenzione maschile

PER MIGLIORARE LA REGOLARITÀ INTESTINALE

LATTULOSIO ZENTIVA

66,7 g/100 ml **Sciroppo**



> Che cos'è?

Lattulosio è un medicinale per il trattamento della stitichezza occasionale.

100 ml di sciroppo contengono 66,7 g di lattulosio, che è il principio attivo.

ZENTIVA

farmaci equivalenti



È un medicinale e può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 02/05/2016.

Per saperne di più puoi seguirci sul sito

www.zentiva.it

ADERENZA ALLA TERAPIA

Caro lettore, la psoriasi è una malattia della pelle sempre più diffusa: in Italia ne soffrono circa 3 milioni di persone ed è stata riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della sanità come malattia non trasmissibile grave. Il primo passo è una diagnosi corretta per poter impostare una terapia adeguata che eviti l'evoluzione verso forme più gravi o verso l'artrite psoriasica. Oggi abbiamo diverse opzioni terapeutiche efficaci se correttamente utilizzate e se il paziente si affida ai Centri di Riferimento per la cura di questa malattia. Tuttavia durante il percorso di cura il malato spesso perde fiducia

e non assume i farmaci nel modo giusto con il risultato che la terapia risulta inefficace. E il suo iter di guarigione diventa un percorso ad ostacoli. Conoscere l'attività dei farmaci che si stanno utilizzando aumenta la consapevolezza del paziente sull'importanza dell'aderenza alla terapia. Utilizzare prodotti che mitigano i sintomi e possono dare rapido sollievo nelle fasi acute della psoriasi aiutano a non perdere la fiducia nella terapia farmacologica. In questi casi è il farmacista il professionista a cui rivolgersi: chiedi informazioni o un consiglio dermocosmetico al tuo farmacista, la cura della psoriasi passa anche attraverso piccoli gesti quotidiani.

DI
MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
n. 3 / 6 del 01/05/18
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

Comitato di redazione

Marco Aggeri, Simona Arpellino,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,
Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato

Claudio Buono, Stefania Cifani, Anna Maria Coppo,
Gladys Pace, Alberto Roggia, Chiara Romeo

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Tumori maschili

6 – ANDROLOGIA

Le infezioni da malattie
sessualmente trasmesse

10 – PSICOLOGIA

Le paure dei bambini, la paura da grandi

14 – SPAZIO MAMMA

Finalmente il sole

18 – OMEOPATIA

Ruta Graveolens

21 – LETTURE

Ritrovare la forma

22 – DERMATOLOGIA

Convivere con la psoriasi





TUMORI MASCHILI

La prevenzione e la diagnosi precoce
sono ancora sconosciute in Italia

Claudio Buono

Scarsa cultura alla prevenzione, pudori e tabù che purtroppo in molte famiglie sono ancora ben radicati, spiegano perché, nel nostro Paese, le diagnosi relative ai tumori del pene e dei testicoli persistano, con troppa frequenza, a essere tardive, quando invece trattamento e probabilità di guarigione dipendono proprio dallo stadio della malattia. «Stupisce come ancora oggi ci siano pazienti che arrivano dall'oncologo con una patologia in fase avanzata», afferma Roberto Salvioni, direttore S.C. Chirurgia urologica dell'Int, Istituto nazionale dei tumori di Milano. «Purtroppo, però, i dati di alcuni anni fa non sono cambiati: otto uomini su dieci non si sottopongono neppure a una visita urologica nella loro vita. Così, ad esempio, non è raro che la diagnosi di un tumore dei testicoli avvenga casualmente, quando la coppia si rivolge a un Centro per problemi di infertilità».

Eppure ridurre l'incidenza di queste neoplasie si può: basterebbe cambiare l'approccio dei maschi italiani alla prevenzione e alla diagnosi precoce, educandoli fin da piccoli (indicativamente, già a partire dai dieci anni d'età) a un rapporto più naturale con il proprio corpo e al rispetto di due semplici regole salvavita, come la cura costante dell'igiene intima e il controllo dei genitali tramite autopalpazione.

«Ai bambini va insegnato come detergere correttamente i propri genitali prima dell'inizio della vita sessuale», sottolinea il dottor Salvioni. «Questo vale sempre e soprattutto per chi alla

nascita non è stato sottoposto a circoncisione. Oggi è scientificamente assodato che nelle popolazioni maschili in cui è presente questa pratica, il rischio di tumore del pene è molto basso. La ragione? La preservazione del prepuzio, cioè della piega cutanea che ricopre il glande, fa sì che con grande facilità si formino ristagni di secrezioni. Alla lunga, si crea uno stato di irritazione cronica che rappresenta un fattore di rischio oncogeno». E aggiunge Roberto Salvioni: «Imparare a detergersi accuratamente, fin nella zona sotto il glande, evita anche la fimosi, il principale fattore di rischio di tumore del pene. È la formazione di tessuto cicatriziale a seguito di una condizione infiammatoria cronica, che impedisce di scoprire il glande».

Il momento dedicato all'igiene personale diventa l'occasione per controllare anche i testicoli. A ribadire l'importanza è l'*American cancer society*, secondo cui l'acqua calda rilassa la pelle dello scroto rendendo più facile la palpazione. Come chiarisce il dottor Salvioni: «Proprio toccandosi i testicoli nel momento dell'igiene quotidiana è possibile cogliere differenze nella forma o nella consistenza, che potrebbero essere un segnale precoce di malattia. Così come, osservando e palpando il pene, si possono trovare macchie, rigonfiamenti e in generale qualcosa di diverso dal solito, da segnalare al proprio medico».

Sì anche alla vaccinazione anti Hpv, perché la presenza di un'infezione da Papilloma virus aumenta, da quattro a otto volte, il rischio di tumore del pene. Il vaccino è gratuito per i dodicenni,

PREVENIRE LA NEOPLASIA DEL PENE

- Detergere le parti intime due volte al giorno e dopo ogni rapporto sessuale, sollevando il glande in modo da rimuovere bene le secrezioni che si raccolgono nel solco. L'igiene deve essere costante e deve iniziare dai dieci anni in poi.
- Sottoporre gli adolescenti a vaccinazione anti-HPV (cioè contro il papillomavirus umano), preferibilmente nell'arco del dodicesimo anno di vita.
- Utilizzare sistematicamente il profilattico, che va indossato già durante i preliminari.
- Mantenere accuratamente coperti i genitali in caso di terapia con psoraleni e raggi Uva per la cura della psoriasi. Questo trattamento, infatti, può aumentare il rischio di tumore del pene.
- Evitare il fumo, che danneggia il Dna delle cellule del pene favorendone la trasformazione in cellule oncogene.

così come avviene già per le ragazzine, ed è stata introdotta anche per i maschi la chiamata attiva, cioè tramite invito da parte della Asl. Unico neo: al momento non tutte le regioni assicurano la possibilità di vaccinarsi. «È un problema da risolvere in tempi rapidi, perché stiamo notando un abbassamento dell'età di insorgenza del tumore del pene, legato alle infezioni virali da Papilloma virus», puntualizza Salvioni. Che aggiunge: «Rendere disponibile la vaccinazione su tutto il territorio nazionale, però, non è sufficiente: occorre potenziare l'informazione, ragguagliando i genitori di figli maschi sull'efficacia protettiva del vaccino nei confronti di questo carcinoma. Anche perché il condom è certamente un'efficace barriera e proprio per questo va sempre utilizzato, ma non permette una protezione totale contro il virus».

La scelta del trattamento e la probabilità di guarigione dipendono dallo stadio della malattia. «Il tumore del testicolo si cura con successo in nove casi su dieci quando la diagnosi è precoce», rende noto il dottor Salvioni. «La chirurgia è la terapia principe, ma va eseguita solo in Centri di eccellenza. Abbiamo dati positivi elevati anche per quanto riguarda il tumore del pene: se viene colto precocemente, è possibile intervenire con un mix di laser e chemioterapia che permette la conservazione dell'organo in oltre sei casi su dieci».

PREVENIRE IL TUMORE AL TESTICOLO

Il criptorchidismo, vale a dire la mancata discesa di uno dei due testicoli nel sacco scrotale, può aumentare fino a dieci volte il rischio di tumore. Rischio che però si riduce a due volte se l'anomalia viene corretta chirurgicamente prima dei sei anni di età, e a cinque se l'intervento avviene entro i 13 anni. Per questo è importante controllare regolarmente, fin dalla nascita, la posizione dei testicoli e, nel caso, valutare con il pediatra l'opportunità di ricorrere alla chirurgia. Dalla pubertà in poi, eseguire regolarmente l'autopalpazione dei testicoli (per es. durante l'igiene personale) effettuando una leggera pressione con i polpastrelli su tutta la superficie, e verificarne altresì aspetto e colore. In tal modo si impara a riconoscere gli eventuali cambiamenti da segnalare tempestivamente al proprio medico. Sempre con il medico, valutare se è il caso di predisporre un calendario di controlli qualora, durante la gravidanza, la donna fosse stata esposta, in modo protratto e intenso, a sostanze che interferiscono con l'equilibrio endocrino, in particolare pesticidi e a cloruro di polivenile (PVC). Lo stesso vale se l'esposizione è avvenuta nei primi tre anni di vita del bambino. Non fumare: sigarette & Co. raddoppiano il rischio di tumore ai testicoli. In caso di diabete, è bene mantenerlo sotto controllo, dato che può incrementare le probabilità di infezioni alla pelle, compresa quella del pene.

I NUMERI

Neoplasia del testicolo

Il rischio di sviluppare un tumore del testicolo è più frequente nella fascia di età che va dai 18 ai 35 anni e rappresenta il 12 per cento di tutti i casi incidenti (2500 annui), mentre si riduce drasticamente con il passare degli anni. Negli over 50, infatti, il rischio è piuttosto raro, pari a un caso su 191. Il trend di incidenza appare in aumento (+1,9 per cento annuo) e mostra tassi lievemente più elevati nel Nord Italia, rispetto al Centro e al Sud. Sempre nel nostro Paese, la sopravvivenza media a 5 anni è pari al 90,2 per cento, in linea con la media europea.

Neoplasia del pene

È frequente soprattutto negli over 50, con la maggiore concentrazione di casi nella fascia di età sopra i 75 anni e un tasso di prevalenza simile nelle diverse aree geografiche. La sopravvivenza media a 5 anni si attesta intorno al 74 per cento.

Riguardo all'Hpv, invece, circa il 30 per cento dei casi di tumore tra gli under 50 è imputabile proprio all'infezione da Papilloma virus.

FlectorArthro[®] 1% gel

ACTIVA

IL DOLORE PIÙ FORTE È FARSI FERMARE DAL DOLORE

FlectorArthro gel antidolorifico:
azione rapida e mirata contro
il dolore post-traumatico da contusioni,
distorsioni e tendiniti.

INNOVATIVO

con nanotecnologia che facilita
l'assorbimento del principio attivo

PRATICO

grazie al flacone a pressione

GRADEVOLE

grazie alla sua fragranza, con oli essenziali

DELICATO

sulla pelle, non unge



FlectorArthro: per vivere il movimento



IBSA

Dalla ricerca Ibsa, in farmacia.

www.flector.it

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 09/05/2017.

Le infezioni da malattie sessualmente trasmesse

Prof. Alberto Roggia

Primario Emerito di Urologia - www.profroggia.it



È fondamentale la diagnosi precoce di queste patologie che emerge anzitutto dalla visita specialistica urologica-andrologica

Molto frequenti e in incremento anche tra i giovani le malattie sessualmente trasmesse, conosciute un tempo come malattie veneree, trasmesse da germi e virus che possono favorire l'insorgere di patologie anche gravi, con complicanze a volte irreversibili, coinvolgenti prevalentemente la sfera sessuale e riproduttiva. Gli agenti patogeni in causa favoriscono infezioni e infiammazioni a carico del pene, dell'epididimo, della prostata, delle vescicole seminali, dell'uretra, e pure degli organi genitali femminili, potendo causare infezioni croniche, stenosi gravi a carico dell'uretra, danni alla spermatogenesi o alle vie di trasporto degli spermatozoi per ostruzioni epididimo-deferenziali o addirittura neoplasie maligne del pene e danni irreversibili a tube e ovaie che sono causa di infertilità.

SIFILIDE

È una malattia contagiosa, tutt'altro che scomparsa, provocata da un microorganismo che al microscopio si presenta come un sottile filamento cilindrico disposto a spirale chiamato *Treponema pallidum*. Dopo una incubazione di 15-20 giorni dal contagio sessuale, ma talora anche tre mesi, compare nel punto della pelle in cui è avvenuta la penetrazione una lesione chiamata "complesso primario o sifiloma" che appare come un nodulo o piccola papula di colore rosso-cupo, duro al tatto, rilevato, a margini netti e senza dolore, che a poco poco si allarga e si trasforma in una ulcera. Dopo alcuni giorni dalla comparsa del sifiloma, si registra un ingrossamento dei linfonodi regionali come adenopatie multiple. Se la malattia non viene diagnosticata in tempi rapidi e quindi non subito curata, il microbo "treponema" entra nella circolazione sanguigna raggiungendo i diversi organi e tessuti dell'organismo con vari disturbi: è questo lo stadio di malattia chiamato "sifilide secondaria" che se non curata evolve nella più grave sifilide terziaria.

BLÉNORRAGIA O GONORREA

È una infezione, nota comunemente anche col nome di "scolo" a causa della secrezione dal meato uretrale di abbondante essudato-pus. La manifestazione

clinica è molto precoce dal momento dell'avvenuto del contagio, per cui a distanza di 24 ore compare generalmente un prurito fastidioso al meato uretrale che si trasforma molto rapidamente in un intenso bruciore e si osserva subito la fuoriuscita spontanea oppure ad una lieve spremitura dello stesso meato uretrale di pus giallo o giallo-verdastro, accompagnato molto spesso da bruciore alla minzione.

ALTRI AGENTI PATOGENI

Responsabili delle malattie sessualmente trasmesse sono altri patogeni: micoplasma e *Ureaplasma urealyticum*, *Chlamydia trachomatis*, herpes virus, herpes simplex tipo 1 e tipo 2, papilloma virus umano (Hpv) che può presentarsi, nel sesso maschile, come condilomi genitali rappresentati da area rilevata e sporgente con aspetti comunemente chiamati a "cavolfiore o creste di gallo" localizzati prevalentemente al prepuzio o al glande, nel solco balanoprepuziale o anche in prossimità del meato uretrale esterno; inoltre il retrovirus della immunodeficienza umana o Hiv.

Altre volte invece gli organi genitali esterni maschili possono presentare patologie di origine infettiva batterica e parassitaria, generalmente, ma non obbligatoriamente, sessualmente trasmesse: in tali casi sono generalmente in gioco gli streptococchi, stafilococchi, *Pseudomonas aeruginosa*, la *Gardnerella vaginalis*, la *Candida albicans* che genera le frequenti infezioni micotiche.

INFEZIONI DEL GLANDE E PREPUZIO

Vanno ricordate le frequentissime infezioni del glande e prepuzio che non rientrano nel gruppo delle malattie sessualmente trasmesse, anche se il rapporto sessuale può essere fattore favorente.

BALANOPOSTITI ASPECIFICHE

Sono molto frequenti anche nei giovani e si presentano come "arrossamenti" vari, anche fastidiosi, a carico del prepuzio e del glande, talora favoriti da lieve fimosi e frenulo corto. I rapporti sessuali possono essere ugualmente fattori predisponenti in quanto talora causano microscopiche erosioni del prepuzio.

zio e tutto ciò comporta eritemi e talora edema che si manifesta con piccoli rigonfiamenti. Anche il glande appare di diverso “colore” rispetto alla norma: generalmente arrossato con comparsa di secrezione biancastra al solco balano-prepuziale.

BALANITI E BALANOPOSTITI MICOTICHE

Causate da lieviti o funghi, ad esempio da *Candida albicans*.

DIAGNOSI PRECOCE

È fondamentale e di rilevante importanza la diagnosi precoce di queste patologie che emerge anzitutto dalla visita specialistica urologica-andrologica che

talora viene supportata da esami ematici e culturali “mirati” al caso clinico specifico: così ad esempio il tampone uretrale per la ricerca di germi comuni oppure di *Chlamydia*, *Ureaplasma urealyticum*, micoplasmi. La spermicoltura per ricerca di germi comuni, miceti, protozoi, e ricerca con amplificazione del Dna di *Chlamydia*, micoplasmi, ureaplasma, Hpv. Nell'infezione blenorragica l'esame batterioscopico diretto sul secreto purulento consente una diagnosi immediata, ma in altri casi si deve ricorrere al test immunoenzimatico o ai metodi di coagulazione. La diagnosi laboratoristica di sifilide poggia su esami di grande sensibilità e specificità come Fta-Abs, Tpha e ricerca anticorpi antitreponema.

DISTURBI AL PENE

Infiammazioni da cause non infettive: i genitali esterni maschili possono anche essere colpiti da malattie dermatologiche che provengono da cause totalmente “non infettive” rappresentate soprattutto dai seguenti quadri clinici.

Patologie allergiche, come gli eczemi allergici da contatto: le cause sono le più varie e spesso sono difficili da identificare in quanto possono essere sostanze varie, antibiotici, molti conservanti, antinfiammatori non steroidei, spermicidi, e anche il lattice presente nei preservativi. Il sintomo compare precocemente, quasi sempre dopo 24-48 ore dal contatto con la sostanza allergenica e si manifesta con prurito, associato talora a senso di bruciore, e si presenta con area arrossata di eritema e vescicola essudante.

Psoriasi genitale: a carico soprattutto del glande ma pure del prepuzio, e molto spesso associate a lesioni identiche anche ai gomiti e ginocchia del paziente. Si tratta di una dermatosi eritematosa - squamosa cronica, rappresentata da placche ben delimitate arrossate eritematose coperte da squame.

Lentiggine peniena: si manifesta generalmente in età adulta come una macula di colore bruno-chiaro o bruno-scuro con bordi irregolari e che misurano pochi millimetri o anche uno/due centimetri.

Vitiligine prepuziale: sono aree ipopigmentate e quindi chiare o molto chiare a carico del prepuzio e generalmente presenti anche in altre parti del corpo, dalle mani, al dorso, al viso ecc., ma talora localizzate solo ai genitali esterni, del tutto prive di disturbi al paziente.

Lichen sclero-atrofico: è una dermatosi di origine probabilmente infiammatoria che generalmente colpisce pazienti adulti e si manifesta talora con prurito al glande, ma poi rapidamente compare un ispessimento della cute prepuziale verso la sua parte terminale, comparsa di facili minime fissurazioni del prepuzio durante i rapporti sessuali e pertanto un certo dolore o fastidio nel coito, difficoltà sempre maggiore nella retrazione del prepuzio sul glande per cui rapidamente insorge la fimosi che peggiora sempre più e richiede una precoce circoncisione, al fine di evitare la insorgenza di complicanze come la grave stenosi dell'uretra.

Anche i farmaci generici hanno un nome. EG[®]

Anche i farmaci generici o equivalenti hanno un nome: EG[®], 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[®]

LE PAURE DEI BAMBINI LA PAURA DA GRANDI

Le situazioni imprevedibili, nuove o poco familiari, possono suscitare paura sia negli adulti sia nei più piccini

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta,
specialista in Psicologia clinica

La prima sensazione che associo alla paura è il disagio, che può toccarci quando ci troviamo di fronte al nuovo in quanto nell'imprevedibile vengono meno le nostre sicurezze. Le situazioni imprevedibili, nuove o poco familiari possono suscitare paura sia negli adulti, che nei più piccini. Pensiamo alla paura del buio. Ci accorgiamo presto che se nei bambini il buio tende a essere una frequente fonte di paura, sappiamo anche che quando la notte arriva e il sonno tarda ad avvolgerci spesso inquietudini e pensieri possono diventare più grandi, anche per noi "grandi". Quello stato emotivo misto di incertezza e smarrimento che può manifestarsi sia laddove il perico-

lo si presenta come reale sia in situazioni, come ad esempio la notte, dove questo viene solo immaginato è assimilabile al vissuto della paura. Restando con il buio che può spaventare il bambino piccolo, un'esperienza significativa che ci riporta a quanto l'impulso alla creatività possa sovente presentarsi correlato alla paura è quella fatta con D e i suoi giovani genitori. G e F hanno portato in studio una domanda d'aiuto che, non senza fatica, sono riusciti a verbalizzare. Era la paura del buio che, seppur non estranea ai bambini in tenera età, nel caso del loro figlio, D, presentava tonalità intense e di difficile gestione per la coppia, considerando anche l'esistenza di un figlio più grande. Era iniziata circa due anni prima, ma fu solo al termi-



“C’è un bambino nascosto e spesso perduto in ognuno di noi adulti che può riattivarsi improvvisamente, senza che noi stessi ce ne rendiamo conto...”

Il bambino perduto e ritrovato
di Alba Marcoli

ne dei cinque colloqui di assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona/famiglia accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere.) che i genitori furono in grado di individuare il momento preciso dell'esordio. Mentre quello che emerse in maniera evidente dalla prima seduta familiare fu l'attaccamento fisico manifestato da D nei confronti del papà.

«Gioca con me» - gli ha chiesto più volte mentre lui stava dicendo che il fratello più grande non aveva mai avuto di questi problemi. La richiesta successiva fu di essere tenuto in braccio e poi concluse dicendo che essendo sia io che la sua mamma due femmine avremmo potuto capirci meglio se lui e il papà fossero andati al parco mentre noi parlavamo. La giovane età di questo bambino intraprendente oltre al suo essere estremamente acuto furono gli elementi che in poco tempo ci permisero di mettere a fuoco il suo disagio e il suo bisogno. La preziosa disponibilità dei genitori a mettersi in gioco ha favorito ulteriormente un rapido superamento della difficoltà che in quel periodo aveva trovato per D e i suoi familiari la forma del buio. Dall'iniziale luce del salone di notte sempre accesa si passò a quella smorzata della lampada in cameretta, fino a lettura ultimata della favola della buona notte. Da lì in poi, con il papà accanto, D arrivò a spegnerla personalmente tutte le sere, una decina di minuti prima di addormentarsi.

Un altro genere di paura è quello che si presenta come una forte preoccupazione per la propria salute, in assenza di diagnosi specifiche e con il manifestarsi di sintomi fisici di varia natura che possono interferire anche pesantemente con il quotidiano. In questo caso si parla di ipocondria e di circoli viziosi di ansia, di attenzione estrema ai minimi segnali del corpo e

di ricerca continua di rassicurazioni da parte di figure mediche e di esami specialistici che alimentano il timore esasperato di avere una malattia grave.

Di fronte a questo tipo di disturbo, il trattamento passa attraverso la gestione dell'ansia e negli anni ho rilevato quanto le persone, seppur condividendo la medesima diagnosi, si mostrano uniche nel percorrere il tragitto della riscoperta di sé. Oltre la tecnica il valore significativo viene tracciato ogni volta nei confini dell'incontro. E quando si arriva a fare una telefonata per prendersi uno spazio e ci si porta di fronte a un terapeuta e ci si ascolta formulare una richiesta d'aiuto il sentiero della relazione è stato già intrapreso. Tuttavia occorre che gli occhi di fronte ai nostri, che il cuore che vibra nel petto di chi è lì con una presenza viva e aperta alla fiducia arrivino là dove ognuno di noi vorrebbe stare quando la Paura ci travolge. Se questo non accade forse l'incontro con il “nostro” terapeuta ancora non è avvenuto.

La collega, Anna Oliverio Ferraris (*L'assedio della Paura*, Editori Riuniti, Roma, 1983), ha scritto che “la paura è una dea bifronte: può essere buona ma anche cattiva”. La spia si accende quando ci accorgiamo di essere sul punto di arrenderci, quando i nostri movimenti si riducono e le nostre relazioni ne risentono.

L'emozione della Paura riguarda in primo luogo il corpo. Le reazioni fisiche cui possiamo andare incontro sono l'aumento della frequenza del battito cardiaco o una sudorazione che diventa eccessiva e l'avvertire in parallelo un forte turbamento.

“In realtà un mondo senza paure sarebbe noioso”

Paura - Una storia culturale
di Joanna Bourke

La paura è contenuta in emozioni diverse quali ad esempio la colpa. Pensiamo al bambino piccolo che nel chiedersi e chiederci «*perché proprio a me?*»

o «da dove mi arriva questa malattia?» ci dice «forse mi sono ammalato perché ho disubbidito». E qui entra in gioco il pensiero magico: un pensiero che si distingue da quello adulto in quanto non regolato da criteri logici e permeato dall'animismo. Con questo termine si intende che anche gli esseri inanimati sono pensati come capaci di volontà e di sentimenti. Nel lavoro con i bambini ammalati e con i loro familiari, l'elemento della colpa si presenta di frequente ed è importante contenerlo in maniera adeguata affinché la spinta alla guarigione non venga indebolita. In queste situazioni alla paura si associa il disagio correlato oltre che all'invasività di alcune cure, al percepirsi differente dai coetanei. Ci sono inoltre altre emozioni che possono racchiudere elementi di paura come la gelosia.

***“La vita è ciò che facciamo di essa...
Ciò che vediamo non è ciò che vediamo,
ma ciò che siamo.”***

*Il libro dell'inquietudine
di Fernando Pessoa*

Ricordo un percorso condiviso qualche anno fa con una donna che portava scritto negli occhi la paura di perdere il proprio compagno.

Lo sguardo con cui si presentò la sera del nostro primo colloquio fu l'immagine a partire dalla quale lavorammo nei dieci mesi a seguire.

E quando ci sentimmo al telefono un anno dopo il termine della psicoterapia, le sue parole ci riportarono indietro nel tempo, arricchite di una nuova immagine. Fu quella che lei mi chiese di condividere all'interno dei miei gruppi di terapia, formazione e ricerca di sé.

Era la nostra ultima seduta, i suoi occhi sorridevano e, prima ancora che con le parole, mi dissero «Dott.ssa io ho ripreso a viaggiare ed è stato proprio come atterrare in un altro paese. Mentre rispolveravo una lingua imparata molti anni fa mi sono riscoperta capace di vivere, amare e lasciare andare mio marito». Quello che la signora aveva lasciato andare erano gli stretti confini della gabbia della gelosia dove le tante recriminazioni e le mille accuse negli anni avevano occupato larga parte dello spazio vitale. E la foto scattata con il marito un anno dopo è arrivata a me accompagnata da poche righe. Dicevano con altre parole quanto la posizione di progressiva autonomia, sperimentata da S durante la psicoterapia, sia stata successivamente conquistata nei differenti ambiti della sua vita. In particolare la relazione matrimoniale ne è uscita ravvivata attraverso un riavvicinamento al marito che, amorevolmente, l'ha accompagnata nel cammino tortuoso e avvincente della Cura di Sé.

***“Lo spazio fa bene all'anima.
Allarga gli orizzonti”.***

*La mia autobiografia
di Charles Chaplin*

Se come scrive Kierkegaard (*The concept of dread*, Oxford, 1944) l'angoscia è “la vertigine della libertà”, la paura dell'abbandono quando è antica e profonda, nel suo manifestarsi si mostra giustappunto in quei termini. E mi riferisco al timore violento di non riuscire a muoversi da soli nel quotidiano, al panico di perdere ogni riferimento o al terrore di rimanere senza un/a compagno/a.

Anni fa, nel corso di un laboratorio di Scrittura e Cura (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 attraverso sedute individuali o sedute di gruppo), il gruppo era orientato ad esplorare la paura di rimanere da soli. La sorpresa fu evidente quando le persone coinvolte si resero conto delle risorse personali che, una volta liberate, assunsero forme decisamente più nutrienti della rinuncia alla vitalità.

Un signore scoprì di poter finalmente dedicarsi a viaggiare, lavorando; una giovane interruppe una relazione dalla quale per anni si era ritenuta fortemente dipendente e avviò con una bella energia l'attività che aveva tenuto come sogno nel cassetto da circa 8 anni. E infine quel che come conduttrice e terapeuta resta prezioso per me, e significativo da condividere, sono lo scambio e il confronto che le narrazioni di cura trasmettono a chi si prende il tempo, oltre che di scriverle e condividerle, anche di ascoltarle.

Ed è proprio di questo che ci si occupa quando si sceglie di avviare un percorso di consulenza psicologica o di psicoterapia: del bisogno di fermarci anche un'ora soltanto alla settimana, per sentirci, ascoltarci, essere ascoltati e da lì ritrovarci nel nostro unico e prezioso cammino di crescita.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com

EDIZIONI
LSWR

IVANA SPAGNA

Sarà capitato anche a te



“ Si è felici veramente quando la felicità del prossimo, nata da un nostro buon gesto, si riflette su di noi. ”

Non tutto ciò che ci accade si può spiegare, ma a tutto possiamo rivolgere uno sguardo attento e un cuore sincero: **Ivana Spagna**, con una voce inconfondibile anche sulla carta, racconta momenti, sogni, incontri e premonizioni che hanno segnato la sua vita. Bagliori che aprono le porte su un'altra dimensione, mentre illuminano di gratitudine il mondo che ci circonda.

Acquistalo su www.edizionilswr.it

PER INFORMAZIONI ► Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: libri.comm@lswr.it

**A SOLI
14,90
EURO**

FINALMENTE IL SOLE

La bella stagione è il momento per trascorrere
tante ore all'aria aperta.

Al parco o in villeggiatura facciamo baciare i nostri bimbi
dalla luce solare, ma in tutta sicurezza

Chiara Romeo

La primavera coincide con il momento di uscire di casa: le mamme non aspettano altro che le prime giornate di sole per portare i bambini ai giardinetti sotto casa, al parco, in gita fuori porta e poi in vacanza.

Stare all'aria aperta è fondamentale per lo sviluppo psicofisico dei bambini: se alcuni studi sostengono che sia importante esporli anche nella stagione invernale, è vero che in primavera e in estate è più facile e piacevole.

ESPORSI OGNI GIORNO

I benefici dello stare all'aria aperta sono tanti, il più conosciuto è senz'altro l'effetto sulla crescita. Infatti, per quanto riguarda lo sviluppo dello scheletro, l'esposizione alla luce solare aumenta la produzione di vitamina D fondamentale per la produzione dell'ormone della crescita. Così come è nota, l'influenza sul tono dell'umore dell'esposizione al sole e alla natura.

Meno conosciuto è, invece, l'effetto preventivo nel rallentamento dello sviluppo della miopia: secondo un recente studio l'esposizione alla luce

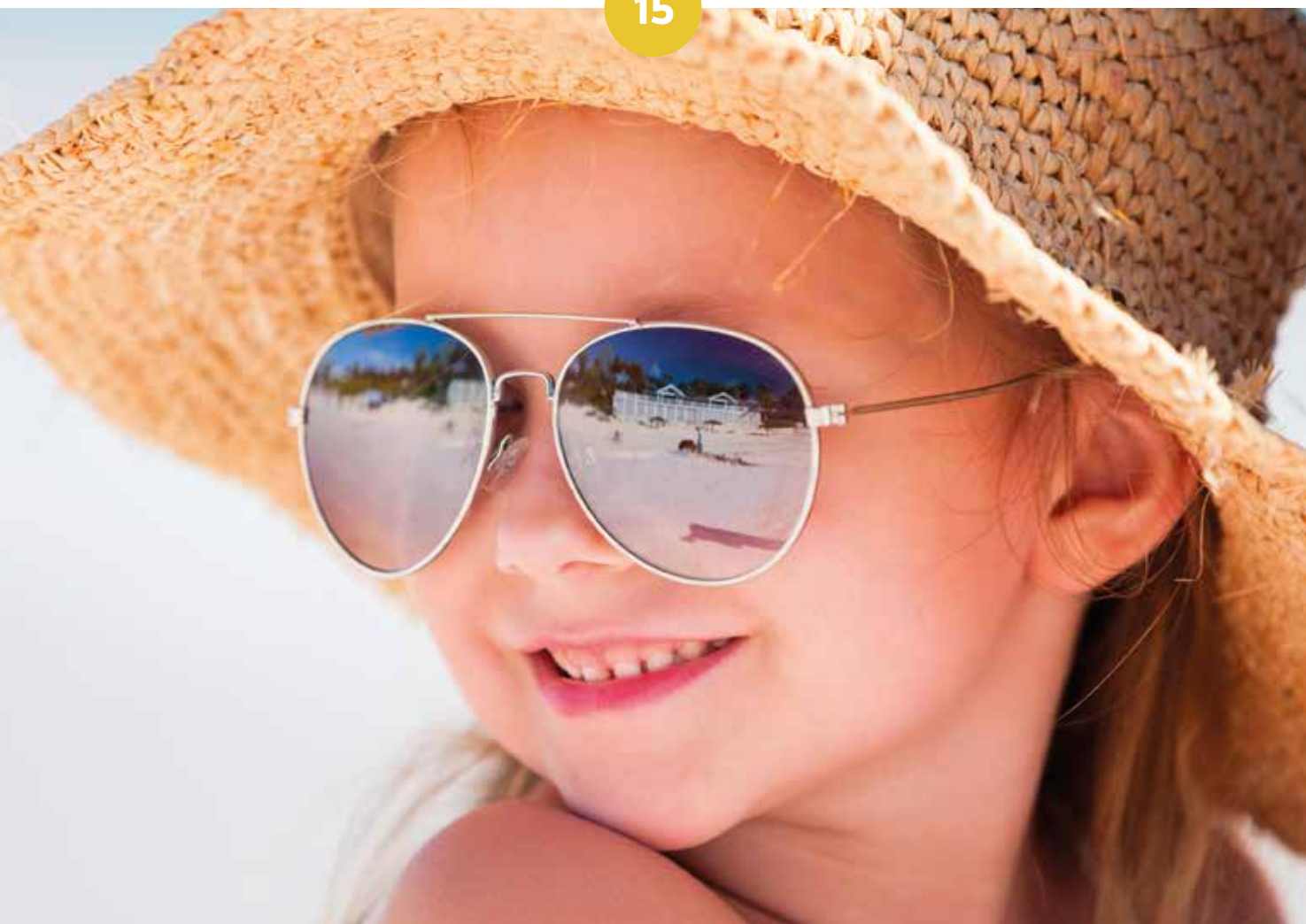
solare aiuta a prevenire la miopia o a rallentarne la progressione.

I ricercatori della Queensland University of Technology di Brisbane (Australia), investigando sulle cause di una maggiore incidenza della miopia rispetto al passato, hanno capito che lo sviluppo della miopia non sarebbe dovuto tanto al tempo trascorso davanti a televisione, smartphone, o computer, quanto alla mancanza di un'adeguata esposizione alla luce naturale.

Pertanto, secondo la conclusione dello studio, per ridurre la comparsa del disturbo visivo, bisognerebbe spingere i bambini a giocare all'aperto tutti i giorni, per almeno due ore.

Per arrivare a queste conclusioni hanno coinvolto 101 ragazzini, tra 10 e 15 anni, di cui 41 soffrivano di miopia. A questi bambini è stata misurata la vista quattro volte in 18 mesi. Inoltre, hanno chiesto loro d'indossare per due settimane in estate, e due settimane in inverno, un dispositivo da polso capace di rilevare l'esposizione alla luce solare.

Al termine dell'esperimento, è emerso che i bambini che trascorrevano più tempo all'aper-



to correvano meno rischi di sviluppare la miopia, rispetto a quelli che restavano spesso a casa. Inoltre, una maggiore esposizione alla luce del sole aveva rallentato la progressione del disturbo nei miopi. Viceversa, i bambini che sono stati poco esposti alla luce esterna hanno manifestato un peggioramento della vista.

NON BISOGNA ESAGERARE

È anche vero che, se il sole fa bene su diversi fronti, può recare danni alla pelle: la soluzione è esporre i bambini con intelligenza e proteggere adeguatamente la loro pelle, infatti, nella cute la quantità di melanina, il pigmento della pelle che viene attivato dai raggi solari e che ha funzione protettiva, è minima nelle prime fasi della vita per poi aumentare progressivamente con lo sviluppo. Studi epidemiologici hanno dimostrato che l'esposizione intensa al di sotto dei 15 anni esercita effetti nocivi alla pelle a lungo termine, manifestandosi con un effetto ad accumulo: scottature solari più o meno gravi in tenera età possono causare danni gravi e irreversibili che

si manifestano in età adulta. Infatti, si è scoperto che il rischio di tumore della pelle sarebbe in gran parte determinato dal modo in cui si è stati protetti dalle radiazioni Uv nei primi anni di vita, mentre i cambiamenti comportamentali successivi avrebbero una minor capacità di prevenire questi tumori.

Quindi, secondo i consigli dei pediatri dell'Ospedale Bambin Gesù di Roma i lattanti sotto ai 6-8 mesi non vanno esposti in alcun modo al sole. Per i più grandicelli l'esposizione deve avvenire in modo graduale, aumentando progressivamente la durata. Durante la stagione estiva i bambini non vanno esposti direttamente al sole mai dalle ore 11,30 alle 16,00.

La protezione deve essere prima di tutto quella degli indumenti: cappellino e occhiali da sole, in spiaggia anche nelle giornate nuvolose. Poi è necessario l'uso di creme contenenti filtri solari adeguati. Le stesse precauzioni vanno adottate anche quando i bambini fanno sport, o giocano all'aperto e naturalmente non solo al mare, ma anche in montagna.

I RAGGI NON SONO TUTTI UGUALI

I raggi del sole non sono tutti uguali, ma si differenziano in ultravioletti, di tipo A e di tipo B, e gli infrarossi. Gli Uva costituiscono il 95% del totale di Uv e sono presenti per tutto l'arco della giornata, anche quando non splende il sole. Passano anche attraverso le nuvole e schermi fisici come i vetri. Sono molto penetranti e arrivano fino al derma, lo strato più profondo della pelle, dove possono danneggiare il Dna e indebolire il sistema immunitario della pelle; hanno un ruolo nei processi di invecchiamento cutaneo e nell'insorgenza di tumori della pelle. I raggi Uvb sono il restante 5% dei raggi Uv, sono presenti nelle ore centrali della giornata e nella stagione estiva. Sono meno penetranti degli Uva, ma sono più potenti: sono responsabili di danni cutanei immediati ed evidenti, come l'eritema e la scottatura, e di danni a lungo termine. Infine gli infrarossi (Ir), sono responsabili della sensazione di calore che si prova sulla pelle quando ci si espone e fanno dilatare i capillari, favorendo così un maggior afflusso di sangue e un aumento dell'attività delle cellule.

LA GIUSTA PROTEZIONE

Quando i bambini sono al sole, la loro pelle va protetta con una crema a protezione solare altissima, cioè 50+. La crema va applicata preferibilmente mezz'ora prima dell'esposizione e va riapplicata al massimo ogni due ore e sempre ogni volta che il bambino fa il bagno al mare o in piscina all'aperto. È bene ricordare che stare sotto l'ombrellone non protegge dal sole perché i raggi vengono riflessi dalla sabbia e attraversano la tela. Inoltre il fatto che il bambino non sembri rosso in spiaggia, non è un segno del fatto che abbia preso poco sole: normalmente il rossore compare e aumenta la sera o la mattina successiva. Questi accorgimenti di protezione faranno in modo che il bambino si abbronz gradualmente e progressivamente, e senza danni alla pelle, con un colorito che durerà più a lungo. Si eviteranno anche spellature e le desquamazioni. Infine è importante che durante il giorno e la sera il bambino venga ben idratato, perché il sole, l'attività fisica e il caldo, tendono a seccare la pelle.



COME SCEGLIERE UN SOLARE

- Scegliere prodotti formulati per i bambini, con un ampio spettro di assorbimento, che proteggano dai raggi Uva e Uvb.
- Per i bambini utilizzare sempre la protezione da usare è quella massima, indicata con 50+ relativa agli Uvb. Tenere presente che non esistono protezioni o schermi totali.
- Valutare la persistenza sulla pelle, la resistenza all'acqua e al sudore, anche se lo schermo va comunque applicato ripetutamente, e sempre dopo il bagno al mare o in piscina.
- Scegliere una formulazione ben tollerata ed accettabile cosmeticamente: oggi la scelta è molto ampia, tra creme tradizionali, spray, gel.

Dica33

la vera salute

imagine



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

RUTA GRAVEOLENS



I granuli in diluizione omeopatica sono un valido rimedio per dolori reumatici, distorsioni e affaticamento della vista

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

L'anziano signore, alto, ancora deciso nei movimenti, sicuro, si inerpica su per il sentiero, al sole, tra gli arbusti bassi ed i cespugli della macchia mediterranea. Aveva un bastone, e ogni tanto lo spostava nell'altra mano e si strofinava il palmo della mano contro il petto, come se il palmo dolesse, patisse lo sfregarsi sul pomo del bastone. Cosa voleva raggiungere in quella calda giornata di sole? Lassù c'era solo una vecchia rimessa per attrezzi, nessun panorama, arbusti di ruta fiorita ovunque, con le foglie grigio azzurrognole e i fiori gialli. Più tardi, al calar della sera, l'anziano scese, con un gran fascio di ruta che usciva da un sacco; era un pittore, e ne faceva un grande impiego per mantenere gli occhi acuti, limpidi e vederli meglio. Si dice che persino Leonardo da Vinci usasse una soluzione di ruta per i suoi occhi, per portare avanti meglio i suoi disegni. E oggi, di questa pianta, detta anche "erba della grazia" perché la si usava per cospargere di acqua benedetta il sagrato della Chiesa, prima di funzioni o processioni, che impiego rimane? Vediamo la sua utilità in omeopatia.

TENDINITI

Soprattutto quelle dei polsi, delle mani, delle caviglie, dei piedi, e può essere preziosa per gli "indurimenti" dei palmi delle mani da sforzo, da contatto con qualcosa di duro, come il bastone del nostro amico pittore che si inerpica sui sentieri. Preparata in granuli o in gocce, è preziosa da conoscere. È chiamata l'arnica dei tendini, è utile quando traumi e ammaccature lasciano noduli sensibili e dolorosi, ispessimenti e nodosità. L'impiego di Ruta graveolens, a bassa diluizione, può essere risolutivo per cisti tendinee, per traumi da "stiramenti", per disturbi del periostio post-traumatici, specie nelle parti in cui l'osso è ricoperto da uno strato sottile di cute, come sulla tibia, o sulle dita dei piedi. È un rimedio per "storte", distorsioni, lussazioni, che lasciano rigidi, ammaccati, contusi.

STANCHEZZA DELLO SGUARDO

Ruta, in diluizione omeopatica, è di grande aiuto per la vista affaticata dal continuo adattamento, come quando si guardano libri dai piccoli caratteri tipografici, o si fanno lavori di precisione come il ricamo, il modellismo, si lavora a piccoli gioielli, e gli occhi diventano rossi e stanchi, i muscoli e i tendini intorno agli occhi diventano rigidi, l'accomodazione sempre meno efficace. Gli occhi bruciano come palle di fuoco, e muovere lo sguardo è doloroso. Antico rimedio per le ricamatrici, gli orologiai e i pittori, si dice che la capacità del rimedio di rasserenare lo sguardo possa andare oltre, e dare uno sguardo più sereno e limpido anche alle cose della vita, rendendo più fiduciosi nel prossimo e placando l'insoddisfazione scontenta di chi fissa lo sguardo sull'aspetto più negativo delle cose.





SINDROME DEL TUNNEL CARPALE

Nel passaggio che il nervo mediano del polso percorre per andare a innervare la mano passando fra i tendini e i legamenti del polso può accadere che rimanga “compresso” tra i legamenti che possono diventare più fibrosi, e i tendini più “tumefatti”, da sforzi, traumi, e da ristagno di liquidi nei tessuti. La sindrome è dolorosa e limita la funzionalità dell'articolazione, ed è possibile migliori con ruta in diluizione omeopatica.

DEBOLEZZA DELLE GAMBE

Col tempo freddo e umido si può soffrire di dolori reumatici alla schiena, e la sensazione di ammassatura alla zona lombare provoca persino debolezza alle gambe, così che alzarsi da una sedia richiede più tentativi e si barcolla, malfermi sulle gambe.

LOMBALGIA

Ruta può anche migliorare una sciatica, una rigidità cervicale e una lombalgia con sensazione di debolezza alla schiena quando la posizione sdraiata dà sollievo e quando la sensazione di ammassatura si localizza alla zona coccigea, lombo sacrale.

RETTALGIA

Il dolore alla zona rettale può essere dovuto a un trauma post parto, o essere collegato al dolore al coccige, al dolore di tutta la zona pelvi-perineale e può essere così intenso da impedire di sedersi. Ruta può anche essere d'aiuto in prolapsi rettali e vescicali, se si trova una corrispondenza con le caratteristiche particolari del problema.



IMPIEGO POPOLARE

Questa pianta così diffusa è poco amata dagli animali, ed è stata quindi impiegata nei giardini e negli orti per allontanare topi, serpenti, insetti ...e spiriti malefici. Le sue foglioline e i suoi semi erano usate in piccole quantità come aroma, famosa è ad esempio la grappa alla ruta, ma ormai l'impiego fitoterapico di questa pianta è caduto in disuso perché la pianta è stata classificata come tossica.

INTEGRATORI

L'alcaloide rutina è invece largamente diffuso nell'industria farmaceutica negli integratori per circolazione: è infatti molto efficace nella sindrome varicosa e nella fragilità capillare. Spesso, insieme agli antocianosidi del mirtillo, si trova in integratori per la vista. Come abbiamo visto prima, i granuli di ruta in diluizione omeopatica sono un grande rimedio per l'affaticamento visivo: omeopatia e fitoterapia si incontrano, e la diluizione della pianta con la dinamizzazione nella preparazione omeopatica, o l'isolamento di un singolo flavonoide con la moderna tecnologia farmaceutica sono strategie diverse, atte a permetterci di trarre dalla natura dei meravigliosi benefici per la nostra salute. Sono stati pubblicati studi con diluizioni omeopatiche di ruta su alcune neoplasie come il glioblastoma e neoplasie intestinali, con risultati interessanti, e la ricerca sta continuando. Teniamo d'occhio il nostro bene, la salute, sapendo che intorno a noi ci possono essere risorse inaspettate, nascoste forse proprio in quei comuni fiori gialli, che la farmacologia, l'omeopatia, e la ricerca più avanzata sono in grado di studiare e rendere disponibili.



Incredibilmente in forma

Sport e nutrizione per stare bene, questo il sottotitolo del libro scritto da due medici esperti in nutrizione, preparazione atletica e tecniche motivazionali. Il presupposto è chiaro: a ciascuno il suo allenamento e la scelta consapevole di come nutrirsi. La prima tappa è conoscere i macro e micronutrienti dai quali prendere l'energia per le attività quotidiane e per lo sport: la corretta attività fisica e un'alimentazione sana portano, infatti, dei vantaggi, ma i migliori risultati per l'efficace conquista della forma e del benessere si hanno quando sport e nutrizione vengono utilizzati insieme. Questo è un libro per tutti e ha l'obiettivo di fornire in modo semplice e chiaro gli strumenti da usare per ottenere risultati interessanti con il minore sforzo possibile. Tutto questo attraverso una solida base scientifica tradotta in un linguaggio facile, esempi pratici in abbondanza e numerose foto a colori.



**MATTIA CAPPELLETTI,
MICHELA CAROLA SPECIANI**

Incredibilmente in forma
Sport e nutrizione per stare bene

Edizioni Lswr, 2018, pp. 224

La dieta della tiroide

I problemi della tiroide come ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite autoimmune di Hashimoto o Morbo di Graves, noduli e gozzo sono spesso associati a problemi di peso, intestino, gonfiore addominale, stanchezza e stress. La presenza di questi sintomi potrebbe dipendere dalla tiroide e/o dalla sua connessione con l'intestino e il suo microbiota (la popolazione microbica nell'apparato digerente) e lo stress. La lettura di questo libro non solo ti aiuterà a studiare e comprendere le ragioni del tuo malessere, ma mettendo in pratica il Metodo Missori-Gelli, in poche settimane recupererai una nuova vitalità, riducendo il senso di stanchezza, i centimetri di troppo e scoprendo che esiste veramente una sana normalità. Conoscerai la tiroide e tutte le sue funzioni e relazioni con il fegato, gli estrogeni, l'intestino, lo stress, le ghiandole surrenali e avrai una conoscenza rinnovata che ti permetterà di vivere meglio a 360 gradi.



**SERENA MISSORI,
ALESSANDRO GELLI**

La dieta della tiroide

Edizioni Lswr, 2018, pp. 416

Zainocrazia

La zainocrazia è un fenomeno emergente che offre una risposta costruttiva alle trasformazioni del nostro tempo. Abbiamo il privilegio di poter portare a compimento l'epoca della macchina, rovesciandone la prospettiva per ottenerne il vantaggio più completo: le macchine digitali governeranno il mondo della prevedibilità e istituiranno la burocrazia della ripetizione affidabile; gli umani riprenderanno a muoversi e a fare tesoro del cambiamento, generando il valore che proviene dalla meraviglia. Impossessatesi della scrivania, le macchine stazionano; affrancati dall'idea che il lavoro sia un posto, gli umani si ri-mettono in moto. Lo zainocrate è una persona capace di chiudere nello zaino tutto quello che serve per affrontare qualsiasi ostacolo: i cambiamenti del mondo del lavoro, le incertezze dell'economia, le trasformazioni radicali che la rivoluzione digitale sta imponendo a ogni aspetto della nostra civiltà.



LEONARDO PREVI

Zainocrazia

Edizioni Lswr, 2018, pp. 160

Convivere con la psoriasi

Fondamentali sono una diagnosi tempestiva, un rapporto di fiducia con il proprio dermatologo e la stretta osservazione delle terapie prescritte

Stefania Cifani

Chiazze rosse in rilievo ricoperte da uno spesso strato di cellule cutanee di colore bianco/argenteo, spesso pruriginose e dolorose, che possono screpolarsi e sanguinare. Si tratta della psoriasi a placche, la forma più diffusa di una malattia che, a dispetto della sua manifestazione principale a carico della pelle, coinvolge tutto l'organismo ed espone chi ne è affetto al rischio di sviluppare, nel tempo, altre patologie. La psoriasi è una malattia infiammatoria cronica che può insorgere a qualsiasi età, ma più spesso tra i 15 e i 35 anni, e le cui cause non sono state chiaramente individuate. Si stima che colpisca nel mondo 125 milioni di persone, pari al 3% della popolazione. La forma a placche è la più diffusa e riguarda l'80% dei casi totali. La forma moderata-grave, cioè estesa a più del 10% della superficie corporea, interessa il 10% dei pazienti mentre il 65% circa è affetto da psoriasi di grado lieve.

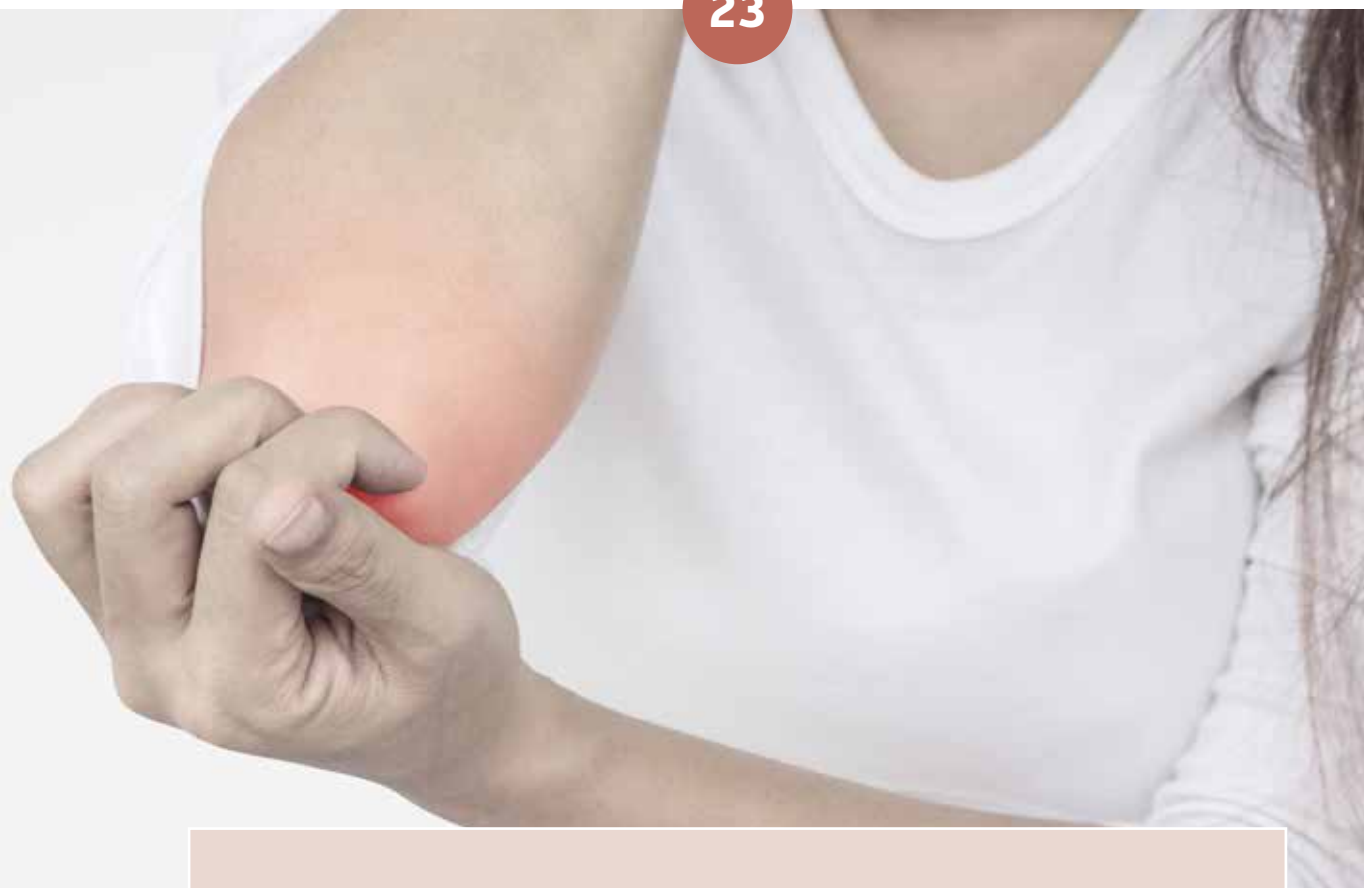
SINTOMI E CAUSE

Nella psoriasi a placche le lesioni sono principalmente localizzate in corrispondenza di gomiti, ginocchia e parte bassa della schiena ma possono essere colpite anche altre zone, come il cuoio capelluto o i palmi di mani e piedi. I sintomi sono prurito, bruciore, dolore, desquamazione. Ma la malattia si ripercuote sulla qualità della vita generando stress, rabbia, frustrazio-

ne, sensazione di imbarazzo e malessere fisico. Chi soffre di psoriasi inoltre è più soggetto a sviluppare altre patologie: diabete di tipo 2, malattie metaboliche e cardiovascolari. Fino al 30% delle persone con psoriasi va incontro anche ad artrite psoriasica, una condizione che se non trattata causa dolore e deformazione delle articolazioni. Le cause della psoriasi non sono state del tutto identificate. È stato però compreso che, sulla base di una predisposizione genetica, la malattia è associata a un'alterazione del sistema immunitario. Alla base della malattia c'è un meccanismo immunologico che coinvolge i linfociti T, i quali causano l'infiammazione della pelle e alterano il normale ciclo di vita delle cellule cutanee inducendone la crescita a un ritmo più alto del normale.

NON È CONTAGIOSA

Sono ancora in molti a credere che la psoriasi possa essere contagiosa. Una convinzione che è causa di uno stigma sociale per cui, soprattutto le persone con lesioni diffuse sono portate a evitare situazioni e contesti pubblici come spiagge e piscine e tendono, in alcuni casi, a rinunciare alle proprie attività sociali e ricreative. La malattia ha un andamento discontinuo, con fasi di regressione dei sintomi che possono durare anche a lungo, alternate ad altre di ripresa e progressione. A provocare la riacutizza-



CONSIGLI PER L'ESTATE

- Il sole fa bene, ma una eccessiva e non attenta esposizione peggiora la situazione.
- Prendere il sole moderatamente è utile nelle forme lievi di psoriasi e può ottimizzare i risultati delle terapie farmacologiche.
- Al contrario, l'esposizione al sole raramente riesce da sola a controllare la malattia nei casi di forme moderate-gravi, quindi evitare di stare al sole in modo intenso e prolungato per le possibili conseguenze negative sulla cute.
- Alcune terapie sistemiche vanno usate con cautela durante i periodi di esposizione solare prolungata.
- Nella maggior parte dei casi prendere il sole non è in grado di sostituire la fototerapia (Uva o Uvb a banda stretta).
- Dopo essere stati al sole, e comunque in generale, idratare sempre accuratamente la cute applicando specifiche creme emollienti.
- Nemmeno durante l'estate, quando alcune forme potrebbero mostrare un miglioramento, le terapie possono essere interrotte. Consultare in ogni caso il dermatologo che ha prescritto la terapia
- Conservare i farmaci biologici in frigorifero.

zione della malattia, o anche a facilitarne l'esordio, possono contribuire alcuni fattori come: eccesso di peso/obesità, fumo e alcol, stress intenso, traumi, infezioni da streptococco e parodontiti, e anche l'uso di alcuni farmaci come litio, beta-bloccanti e ace-inibitori. Sport e alimentazione sono di aiuto.

L'attività fisica provoca il rilascio di endorfine, sostanze chimiche nel cervello che possono migliorare l'energia e l'umore; la gestione della malattia si giova di una dieta ipocalorica e ricca di acidi grassi polinsaturi, omega-3, vitamina C, flavonoidi e carotenoidi con cibi a basso indice glicemico.

ABBIGLIAMENTO

Uno dei maggiori sintomi della psoriasi è il prurito. La scelta di un abbigliamento adeguato contribuisce a ridurre il fastidio causato dalle lesioni, aggravato anche dal contatto con alcuni tipi di tessuti particolarmente aggressivi. Ecco alcuni consigli utili:

- **Preferire fibre naturali come cotone e lino**

Gli indumenti in cotone e lino sono traspiranti e hanno un alto potere assorbente: assorbono l'umidità e sono in grado di disperdere più facilmente l'acqua limitando notevolmente la sudorazione. Impediscono il surriscaldamento della pelle e, di conseguenza, lo sfregamento delle zone desquamate e pruriginose.

- **Evitare il contatto diretto con la lana**

Osservata al microscopio la lana appare composta da fitte "lame" che causano frizione e irritano fortemente le lesioni della persona affetta da psoriasi. Nei mesi più freddi, è altamente consigliato porre tra la lana e la propria pelle un indumento in cotone o in lino.

- **Evitare tessuti sintetici**

Tessuti come poliammide, poliestere, polipropilene, elastan, clorofibra, riducono la respirazione della pelle. L'umidità prodotta dal corpo quindi permane tra la pelle e il tessuto stesso, generando un ambiente adatto alla proliferazione di batteri. L'umidità e la sudorazione inoltre aumentano prurito e irritazione peggiorando le condizioni della malattia.

- **Indossare abiti comodi**

Gli indumenti stretti, causando lo sfregamento delle lesioni, peggiorano i sintomi della psoriasi. Quando non è possibile evitare l'utilizzo di indumenti attillati, è opportuno prediligere tessuti in cotone o viscosa.

- **Non utilizzare detersivi profumati**

Utilizzare detersivi e ammorbidenti privi di additivi e sostanze profumanti; queste infatti possono peggiorare i sintomi perché possono restare sui capi e trasferirsi sulla pelle.

- **Fare uso quando possibile di tessuti tecnologici**

Esistono tipi di tessuti composti da fluoro-fibre sintetiche, freschi e scivolosi, che eliminano l'attrito, non assorbono creme e unguenti e consentono alla pelle di respirare.

- **Preferire indumenti di colore chiaro**

Le sostanze chimiche e coloranti utilizzati per tintura e fissaggio dei tessuti possono causare irritazioni da contatto, ancora più lesive in persone con psoriasi.

DIAGNOSI E TERAPIE

La diagnosi di psoriasi deve essere fatta dal dermatologo attraverso un esame clinico, mentre non è possibile determinarla attraverso un esame del sangue. Non sempre diagnosticare la malattia è facile, sia perché nelle forme lievi può essere confusa con altre manifestazioni cutanee, sia perché da parte delle persone vi sono reticenza e ritardo nel richiedere un consulto medico. La psoriasi è una condizione cronica che non può essere eliminata, ma che può essere trattata; anche in questo caso una diagnosi precoce è molto importante per il successo delle terapie. Le forme più lievi e localizzate sono trattate con creme e lozioni emollienti e idratanti a base di cortisonici

o retinoidi. Un'altra possibilità terapeutica è la fototerapia: i raggi Uvb o Uva, a volte in associazione a farmaci, vengono somministrati attraverso specifici dispositivi in ambiente ospedaliero o ambulatoriale. Nei casi più gravi si impiegano i farmaci immunosoppressori. Oggi, inoltre, sono disponibili nuovi farmaci biologici per le forme moderate-gravi. Si tratta di anticorpi monoclonali che agiscono sul meccanismo infiammatorio che si è scoperto essere coinvolto nell'insorgenza della malattia e che hanno dimostrato di essere efficaci nel restituire ai pazienti una pelle libera da lesioni. Il loro impiego è recente, tuttavia i dati clinici finora raccolti dimostrano che l'effetto è durevole nel tempo.

**DERMASOL
DERMOPROTEZIONE
ATTIVA.
DALL'ESPERIENZA
DERMASOL
LA MIGLIOR DIFESA
PER I DANNI VISIBILI
E INVISIBILI DEL SOLE.**

**DERMA
SOL**



Dalla ricerca scientifica nasce Dermasol Dermoprotezione Attiva. La linea solare completa che assicura una efficace protezione solare grazie ad un sistema di filtri di ultima generazione e al complesso ISO-B3 che aiuta a proteggere la pelle anche dai danni indiretti del sole e dal fotoinvecchiamento cutaneo.

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

FlorMidabil™

NOVITÀ!

FINO A
70 MILIARDI
DI FERMENTI LATTICI VIVI



MULTICEPPI

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



NO FRIGO

Monodose giornaliera² orosolubile^{1,2}



SENZA ECCIPIENTI

Senza Glutine, Lattosio¹,
OGM, Acesulfame,
Aspartame e adatto
a una alimentazione
vegana e vegetariana¹

**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