

NOTIZIE PER TE

Farmacia Lingotto

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

www.farmauniti.it

Proteggi la tua salute



MEDICINA
Depressione
stagionale: che fare?

PSICOLOGIA
La fiducia nella cura

COSMESI
Capelli e autunno



NOVITÀ

EMERGENZA AFTE?

LANCIA UN SOS!



EFFETTO
PROLUNGATO

FINO A
6h



**TANTUM
VERDE
SOS AFTE**

Tantum Verde SOS Afte, formando un film protettivo ad “effetto barriera”, riduce rapidamente il dolore e con il suo effetto prolungato fino a 6 ore, protegge le lesioni favorendo una rapida cicatrizzazione.

Disponibile in COLLUTORIO, SPRAY e GEL.



ANGELINI

PROTEGGI LA TUA SALUTE

Caro lettore, tutti i giorni sentiamo parlare di sesso, internet soprattutto, ma poi tv e giornali ci bombardano con immagini e messaggi ammiccanti. Se l'età della prima esperienza sessuale si abbassa, d'altra parte si innalza l'età in cui si hanno ancora rapporti sessuali: è cambiata la società e il nostro stile di vita. Ma cosa sappiamo veramente dei rischi collegati all'attività sessuale? Purtroppo dati recenti mostrano un aumento

delle Infezioni Sessualmente Trasmissibili ed i sondaggi segnalano una falsa percezione del loro rischio, forse collegato al fatto che si tratta di malattie sicuramente curabili ma da cui non sempre si riesce poi a guarire. Per questo motivo, nello scorso mese di luglio, noi Farmacie Farmauniti abbiamo avviato una Campagna di Comunicazione su questo tema: #noncisperare. A luglio abbiamo voluto parlare soprattutto ai più giovani ma nei prossimi mesi ci saranno nuovi appuntamenti nella Tua Farmacia Farmauniti per questa iniziativa.

DI
MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
Iscrizione al Tribunale di Torino
n° 57/11 del 12/09/2011
n. 5 / 6 del 01/09/18
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, Anna Maria Coppo, Elisa Da Vinci,
Gladys Pace, Chiara Romeo

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Depressione stagionale:
che fare?

6 – SCREENING

Non ci sperare

10 – PSICOLOGIA

La fiducia nella cura

14 – SPAZIO MAMMA

L'importante è partecipare

18 – COSMESI

Capelli e autunno

22 – OMEOPATIA

Rhus toxicodendron



DEPRESSIONE STAGIONALE: CHE FARE?



Un malessere diffuso che colpisce soprattutto in autunno. I suggerimenti per contrastarlo

Claudio Buono

Con l'arrivo dell'autunno e l'accorciarsi delle giornate, sono molti a essere colpiti dalla cosiddetta Sad (*Seasonal affective disorder*) ovvero la depressione stagionale. In Italia si stima che ne soffra in forma lieve circa il 20 per cento della popolazione. Per la cronobiologia, la scienza che studia i ritmi biologici dell'organismo, questo disturbo ha una spiegazione ben precisa nel calo della luce solare: di norma i raggi attivano tutta una serie di ormoni come il cortisolo (prodotto dall'organismo per far fronte allo stress), la melatonina (che regola il circolo sonno-veglia), la serotonina (responsabile del buon umore). La ridotta luminosità provoca una carenza di tali elementi, con conseguenze evidenti sulla salute, a partire dal malumore che coglie già dal mattino, interferendo con la qualità della vita, nella sfera privata e professionale. A ciò si aggiungono altri sintomi come astenia, difficoltà nel concentrarsi e svolgere le normali attività quotidiane, tendenza a mangiare e dormire eccessivamente, calo del desiderio sessuale. Riconoscere e affrontare questo disturbo in modo tempestivo è quindi importante per poter dare una risposta rapida alla sua soluzione.

COME SI CURA

PSICOTERAPIA

È particolarmente utile per curare questo disturbo in quanto, da un lato consente di individuare gli elementi che ne hanno causato l'insorgenza e quelli che contribuiscono al suo perdurare, e dall'altro di trovare modalità più efficaci per gestirli ed eliminarli. Per esempio, attraverso lavori di consapevolezza corporea e rilassamento, si possono imparare modi sani per affrontare i sintomi del disordine affettivo stagionale e gestire lo stress. I benefici della psicoterapia si estendono anche al periodo successivo alla sindrome, riducendo il rischio di comparsa di ricadute significative e aumentando il benessere e la qualità di vita.

FOTOTERAPIA

Una valida soluzione tecnologica per il trattamento della Sad è rappresentata dalla fototerapia (o *light therapy*), basata sull'esposizione a particolari lampade che hanno caratteristiche fisiche analoghe a quelle della luce solare. Il trattamento in genere prevede sessioni giornaliere che si effettuano per lo più al mattino presto e la cui durata può variare dai 30 minuti a due ore, a seconda dell'intensità della luce a cui ci si sot-

topone. Gli effetti benefici, come la regolazione del tono dell'umore e del ritmo del sonno, di solito sono riscontrabili già nel giro di una settimana, ma ne possono occorrere anche due o tre per un beneficio più completo e duraturo.

FARMACI

In caso di sintomi della depressione stagionale particolarmente invadenti e duraturi, possono essere utilizzati gli antidepressivi, ma sempre sotto prescrizione e controllo medico.

CONSIGLI PER LA PREVENZIONE

Fare il pieno di luce. Una passeggiata o un po' di sport all'aria aperta, preferibilmente al mattino, aiuta a ricaricarsi e a contrastare ansia e depressione. E anche se non c'è il sole, mezz'ora almeno di movimento outdoor ha effetti positivi davvero sorprendenti sul morale.

Assumere Omega 3. Questi acidi grassi, di cui sono particolarmente ricchi alcuni pesci (come sardine, aringhe, tonno e salmone), oltre a noci, uova e semi di lino, svolgono un ruolo chiave nel funzionamento del sistema nervoso centrale e nel ridurre la predisposizione a soffrire di depressione. Altrettanto importante è il magnesio (un minerale contenuto in grandi quantità nei cereali integrali, nelle verdure a foglia verde, nei legumi, nella frutta secca, nella cioccolata) che aiuta ad attivare gli enzimi necessari per la produzione della serotonina e della dopamina, due neurotrasmettitori che migliorano la funzione cerebrale e gli stati depressivi lievi.

Regolarizzare il sonno. Coricarsi e svegliarsi sempre alla stessa ora, concedendosi 6-8 ore di riposo tutte le notti, permette all'organismo di reagire meglio ai cambiamenti stagionali che provocano la Sad. Prima di andare a letto, non usare il computer o altri device, né impegnarsi in attività che possono stimo-

lare il cervello, causando un certo grado di stress che renderebbe difficoltoso addormentarsi. Evitare di assumere nelle ore serali bevande eccitanti (caffè, tè) o alcolici che possono rendere difficile e agitato il riposo notturno. Per conciliare il sonno, può essere d'aiuto fare un bagno o una doccia caldi, un paio d'ore prima di andare a dormire.

SENTIRSI GIÙ DOPO LE VACANZE

Neanche il tempo di deporre le valigie, che già tutti i benefici della vacanza sembrano essersi volatilizzati ancor prima di riprendere il solito tran-tran. Un disagio che quattro italiani su dieci dichiarano di provare al termine delle ferie e che i medici chiamano "sindrome, o stress, da rientro" (nota anche come *Holiday Blues*). Non si tratta semplicemente di nostalgia per il periodo spensierato appena trascorso, ma di una risposta fisiologica dell'organismo a quegli *stressor* esterni (un lavoro che non piace, ad esempio) che il cervello percepisce come problematici e minacciosi. Una situazione che spesso diventa una vera e propria fonte di malessere diffuso e che si manifesta con sintomi come, irritabilità, ansia, stanchezza, difficoltà di concentrazione, insonnia o riposo agitato, dolori muscolari, mal di testa, inappetenza, disturbi gastrointestinali. Per fortuna questi fastidi permangono solo per alcuni giorni, giusto il tempo di riadattarsi ai ritmi di sempre. Ma intanto che mente e corpo tornano a pieno regime, ecco alcuni consigli per rimettersi in moto senza contraccolpi.

Evitare i rientri bruschi. Se possibile, tornare dalle ferie un paio di giorni prima della ripresa del lavoro o della scuola, giusto per dare il tempo a mente e corpo di ingranare di nuovo. Dopodiché, cercare di riprendere un po' alla volta le proprie attività, per evitare che al solo pensiero di dover fare tante cose insieme possano aumentare l'ansia e il nervosismo.



Ritagliersi qualche momento di relax. Durante le prime settimane, trovare il tempo per dedicarsi ad attività piacevoli (come una breve “fuga” ristoratrice nel weekend) consente di rivivere e di prolungare, anche solo per poco, il clima vacanziero, con i benefici psicofisici che questo comporta.

Fare attività fisica regolare. Anche solo una camminata a passo sostenuto tutti i giorni (possibilmente in un luogo non trafficato, un parco ad esempio) consente di produrre endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività eccitante e antidepressiva che contribuisce a mantenere alto il morale.

Non tornare subito a casa. Dopo il lavoro, un trucco per allungare la giornata è concedersi quattro passi rilassanti. Si avrà così la sensazione di disporre di più tempo per se stessi e per smaltire la tensione accumulata con il rientro.

FITOTERAPIA CONTRO IL MAL DA RIENTRO

Le piante sono molto utili quando si tratta di aiutare corpo e mente a superare l'impasse del dopo ferie. Ecco i migliori rimedi verdi per combattere alcuni dei più comuni inconvenienti che accompagnano il ritorno alla routine quotidiana.

Iperico, per migliorare il tono dell'umore. La sua molecola principale, l'ipericina, ha un potente effetto antidepressivo in quanto aumenta i livelli di serotonina, il neurotrasmettitore che fa da stabilizzatore dell'umore. Inoltre stimola il rilascio di melatonina, l'ormone che favorisce il sonno.

Griffonia, per scacciare la malinconia. È un altro eccellente antidepressivo naturale. I suoi semi contengono 5 idrossitriptofano, un precursore della serotonina, il neurotrasmettitore che migliora l'umore. Questa pianta favorisce anche la regolarizzazione del ritmo sonno veglia in caso di insonnia da stress.

Eleuterococco, per darsi energia. La sua radice contiene un gruppo di principi attivi (glicosidi, cumarine, flavonoidi, polisaccaridi) che ne fanno un ottimo tonico e ricostituente generale. E' particolarmente indicato per l'organismo femminile perché i suoi componenti hanno un'azione più blanda rispetto a tonici più forti come il ginseng.

Passiflora, escolzia e valeriana, per frenare l'aggressività. Hanno tutte proprietà sedative e calmanti: agiscono infatti sul sistema nervoso centrale e aiutano a ritrovare distensione e benessere negli stati di agitazione, irritabilità e nervosismo.

Rodiola e ginkgo biloba, per aumentare l'attenzione. La rodiola, grazie in particolare al salidroside, un principio attivo che stimola l'attività di ormoni come adrenalina, serotonina e dopamina, è perfetta per alzare il livello di concentrazione; mentre il ginkgo è ricco di molecole attive come flavonoidi, cumarine, olii essenziali, resine e terpeni che fluidificano il sangue e ne aumentano il flusso al cervello, migliorando così le prestazioni cerebrali.



FUNGHI PER DARSÌ LA CARICA

Per aiutare l'organismo ad affrontare i cambiamenti stagionali, ma anche per darsi la carica al rientro dalle vacanze, oltre alle piante ci si può affidare ai funghi orientali, acquistabili in farmacia, sotto forma di integratori alimentari in capsule a diverse concentrazioni (da preferire quelli di produzione biologica). Sono rimedi molto potenti della medicina tradizionale cinese di cui anche la scienza occidentale riconosce le proprietà farmacologiche. Tra le loro virtù principali rientrano la capacità di risvegliare la mente, di migliorare tono ed energia e di rinforzare le difese immunitarie. *Reishi* (*Ganoderma Lucidum*), il più noto di tutti: aiuta a sviluppare concentrazione e riflessi pronti. Grazie a un pool di polisaccaridi e glicoproteine, è in grado di stimolare le funzioni cognitive, migliorando la memoria e la capacità di osservazione e decisione. È quindi d'aiuto in caso di problemi di attenzione e affaticamento mentale. In più, sostiene l'organismo contro stanchezza e stress. Altro fungo molto indicato nei casi di sovraffaticamento fisico e mentale è lo *Shiitake* (*Lentinula Edodes*), che in più potenzia il sistema immunitario grazie a una sostanza, il lentiniano, che stimola la produzione di globuli bianchi.

Ranbaxy

Qualità senza confine



SCREENING

6

NON CI SPERARE

Domande e risposte per eliminare ogni dubbio sul sesso sicuro e le malattie sessualmente trasmissibili

Francesca Varano



È partita a luglio la campagna di sensibilizzazione sul sesso sicuro e proseguirà anche nel mese di ottobre in tutte le farmacie Farmauniti. Una campagna che prevede un kit con preservativo in omaggio e tutte le risposte sulle malattie sessualmente trasmissibili, in particolare sull'Hiv. Quali le malattie sessualmente trasmissibili? Come evitarle? A chi rivolgersi? Domande alle quali l'iniziativa vuole rispondere, sensibilizzando soprattutto i giovanissimi. Negli ultimi anni, infatti, anche se il numero delle persone colpite è in calo, l'aumento dei casi nelle fasce più giovani è un elemento da non sottovalutare: l'11% riguardano ragazzi tra i 15-24 anni, con un picco nella fascia 25-29 anni (la fascia più bersagliata dal virus perché è quella in cui c'è maggiore attività e anche promiscuità sessuale). Sembra, dunque, si sia abbassata la guardia: confusione e disinformazione, unite alla diminuzione delle campagne di sensibilizzazione hanno portato ad un incremento dei dati. Oggi l'Hiv, nell'immaginario collettivo, non fa più

così paura: un grave errore di sottovalutazione. Lo stesso che da qualche anno sta risvegliando altre malattie sessualmente trasmissibili come la sifilide o la gonorrea, endemiche ma confinate in un ruolo di nicchia e da ultimo in aumento.

Ecco perché la campagna lanciata da Farmauniti è oggi più che mai attuale: perché porta in luce alcune problematiche che sembravano scomparse e rimarca il ruolo sociale oltre che sanitario della farmacia, una vera e propria struttura capillare a servizio di tutti i cittadini. Il sistema delle farmacie genera un valore aggiunto per il paese in termini di prevenzione, assistenza e quindi, di conseguenza, di sviluppo e coesione sociale e l'immagine che viene restituita è quella di una farmacia vissuta come presidio di salute sul territorio. Questi elementi mettono in luce quale sia il vero valore della farmacia per il bene comune, attualizzandola rispetto ai bisogni e alle esigenze del Servizio sanitario nazionale.

IL FARMACISTA RISPONDE

Cosa sono le malattie sessualmente trasmissibili?

Le infezioni sessualmente trasmesse sono, a livello mondiale, una delle principali cause di malattia acuta, di infertilità, di esiti cronici e anche di morte.

Come si trasmettono?

Lo sperma, le secrezioni vaginali o il sangue sono il veicolo di questi germi nel corpo. Il contagio avviene anche dal contatto pelle-pelle o delle mucose delle parti intime, della bocca e dell'ano. Alcune infezioni possono essere trasmesse al feto o al neonato durante la gravidanza o attraverso il latte materno.

Sono pericolose?

Numerose malattie sessualmente trasmesse possono avere conseguenze gravi nel tempo, come sterilità o tumori. Se diagnosticate in tempo i danni possono essere molto contenuti.

È un problema che riguarda tutti?

Ciascuno di noi è a rischio, se ha rapporti sessuali non protetti dal preservativo. L'età, il sesso e l'orientamento sessuale non contano.

Se si ha un partner stabile si deve usare il preservativo?

All'inizio di una nuova relazione è importante usare sempre il preservativo e sin dal primo rapporto sessuale, perché non si conoscono lo stato di salute del partner e le sue relazioni precedenti. Quando si è certi della relazione e della fedeltà reciproca, si può non usare il preservativo. Se non si vuole una gravidanza, va ricordato comunque di usare un contraccettivo!

Come si può non contrarre una malattia sessualmente trasmessa?

C'è un solo modo: l'uso del preservativo, che va indossato dall'inizio del rapporto sessuale. Il preservativo va usato in tutti i rapporti già dalla prima volta.



QUALI SONO LE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI?

La Chlamydia è una malattia sessualmente trasmessa ed è una delle più diffuse tra i giovani. Se non curata può provocare sterilità femminile. La diagnosi può essere fatta solo con un'analisi di laboratorio. Si cura facilmente con un ciclo di antibiotici: la terapia va fatta in coppia.

I Condilomi o Verruche genitali o Creste di gallo sono sessualmente trasmissibili e sono quelli più diffusi nei paesi industrializzati. Sono causati da un virus che si manifesta con escrescenze a superficie irregolare. Una semplice visita medica è sufficiente per diagnosticarle e trattarle.

L'Epatite B e C sono malattie sessualmente trasmissibili. Si tratta di un'infezione acuta e cronica del fegato provocata da virus molto diffusi. Per sapere se si è stati esposti al virus è possibile fare un semplice test del sangue. Per l'epatite B esiste un vaccino molto efficace.

La Gonorrea è una malattia sessualmente trasmissibile. È un'infezione batterica che provoca perdite genitali, ma può anche non dare sintomi, in particolare nella donna. La diagnosi si effettua con un esame di laboratorio. La cura consiste in un ciclo brevissimo di antibiotici.

L'Herpes genitale è una malattia sessualmente trasmissibile. Si tratta di un virus estremamente fastidioso. I sintomi sono piccole vescicole rotondeggianti che tendono a riunirsi a grappoli che rompendosi lasciano delle piccole ferite che scompaiono dopo due settimane. Una volta contratto può manifestarsi nuovamente in condizioni di stress e abbassamento delle difese immunitarie. La terapia è a base di antivirali.

HIV/AIDS è una malattia sessualmente trasmissibile. L'AIDS è la conseguenza di un'infezione permanente causata dal virus HIV che distrugge le cellule del sistema di difesa, rendendo il nostro corpo vulnerabile ad altre infezioni e tumori. Per anni l'infezione può non dare segni o sintomi. La diagnosi si conferma con un semplice esame del sangue.

La Sifilide o Lue è una malattia sessualmente trasmissibile. È un'infezione batterica che colpisce i genitali provocando piccole ulcere ma può diffondersi in tutto il corpo manifestandosi con macchie di tutti i tipi. La diagnosi è relativamente facile e si può curare con antibiotici.

La Tricomoniasi è una malattia sessualmente trasmissibile e si manifesta con perdite genitali ma è spesso asintomatica. Il medico può facilmente diagnosticarla e curarla con un ciclo di antibiotici.

Il Mollusco contagioso è un'infezione virale sessualmente trasmissibile che provoca escrescenze rossastre o brune. Per diagnosticarla basta una visita medica e si cura con l'asportazione delle lesioni.

Le Piattole o Pediculosi del pube possono essere trasmesse durante i rapporti sessuali. Si tratta di una malattia causata da un animaletto che vive nei peli del pube. Il sintomo più frequente è il prurito. Si cura con farmaci applicati sulla pelle.

CONTRO LE INFIAMMAZIONI DEL CAVO OROFARINGEO

FLURBIPROFENE ZENTIVA 0,25% Collutorio

> Che cos'è?

Il flurbiprofene, principio attivo di Flurbiprofene Zentiva 0,25% Collutorio, è un antinfiammatorio, derivato dell'acido propionico.



> Indicazioni terapeutiche

Flurbiprofene Zentiva 0,25% Collutorio si usa nel trattamento sintomatico di stati irritativo-infiammatori anche associati a dolore del cavo orofaringeo (ad. es.: gengiviti, stomatiti, faringiti), anche in conseguenza di terapia dentaria conservativa o estrattiva.



ZENTIVA



È un medicinale e può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Per saperne di più puoi seguirci sul sito
www.zentiva.it

LA FIDUCIA NELLA CURA

La differenza la facciamo noi, lasciando andare le paure che ci ingabbiano o accogliendo uno sguardo che può darci un appiglio per tornare a sorridere

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta,
specialista in Psicologia clinica

A volte capita che il dolore delle nostre ferite sia forte al punto da volerlo annullare come ci aspettiamo faccia rapidamente una pastiglia assunta per combattere un insopportabile mal di testa. Altre volte ci accorgiamo invece di come l'aspettativa di un beneficio terapeutico, anche in assenza della somministrazione di una terapia, possa ridurre la nostra ansia e farci sentire meglio. Spesso la richiesta delle persone in difficoltà passa attraverso il "non so se fidarmi". Diverso è quanto accade con i bambini. Lì essere diretti nel chiedere aiuto appartiene a un periodo del ciclo di vita ancora libero da sovrastrutture.

"Questa è l'esperienza dell'infanzia: l'io corre, salta e fa capriole. Cammina in continuazione su tutti i piani che formano la base del sé che si formerà in futuro, e li prova tutti" (W. Schmid, *L'amicizia per se stessi*, Campo dei fiori- Fazi Editore, 2012).

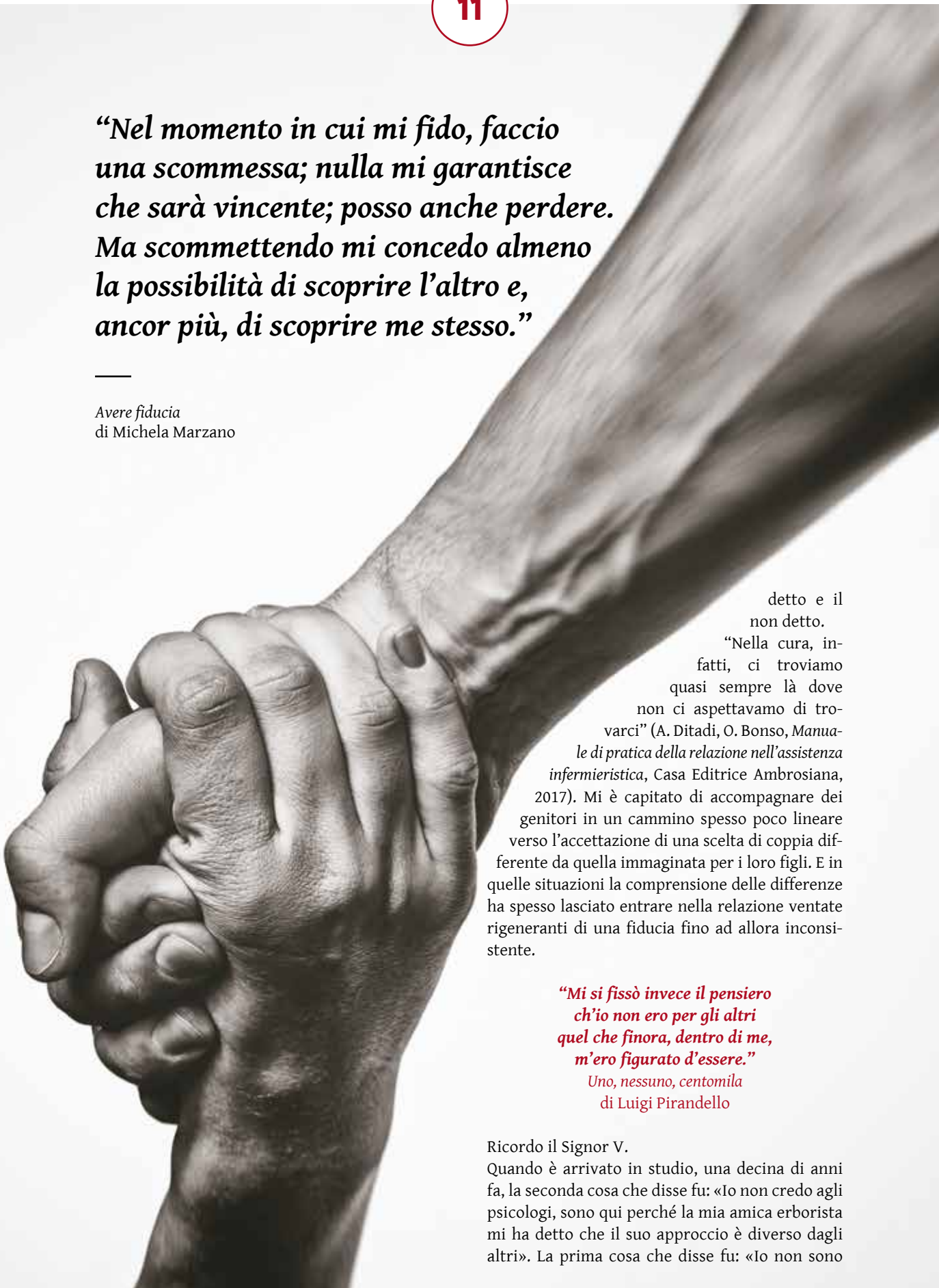
Accade però che la spontaneità con la quale ci si avvicina alla realtà, in certi casi, possa subire dei

piccoli colpi, non necessariamente brutali, ma, se avvertiti in momenti importanti per un equilibrio ancora instabile, già in grado di incrinare un terreno non ancora asfaltato. È sorprendente quante volte nei percorsi avviati da uomini e donne già in età matura, le voci dei bambini e delle bambine che un tempo sono state messe a tacere producano suoni inaspettati. La riscoperta dei desideri, indicibili 30 o 40 anni fa, si accompagna ai modi differenti con i quali un tempo si evitava per esempio di affrontare lo sviluppo fisiologico o i primi battiti del cuore in adolescenza. Molte domande sul "cosa mi succede" sono state rivolte a coetanee spesso impreparate a fornire spiegazioni esaurienti e in grado di racchiudere quel naturale sconvolgimento interiore che il superamento della pubertà porta con sé.

E penso a quanto il vivere un'emozione intensa trattenendoci dalla gioia di condividerla possa nel tempo portarci ad allargare la distanza tra il

“Nel momento in cui mi fido, faccio una scommessa; nulla mi garantisce che sarà vincente; posso anche perdere. Ma scommettendo mi concedo almeno la possibilità di scoprire l’altro e, ancor più, di scoprire me stesso.”

—
Avere fiducia
di Michela Marzano

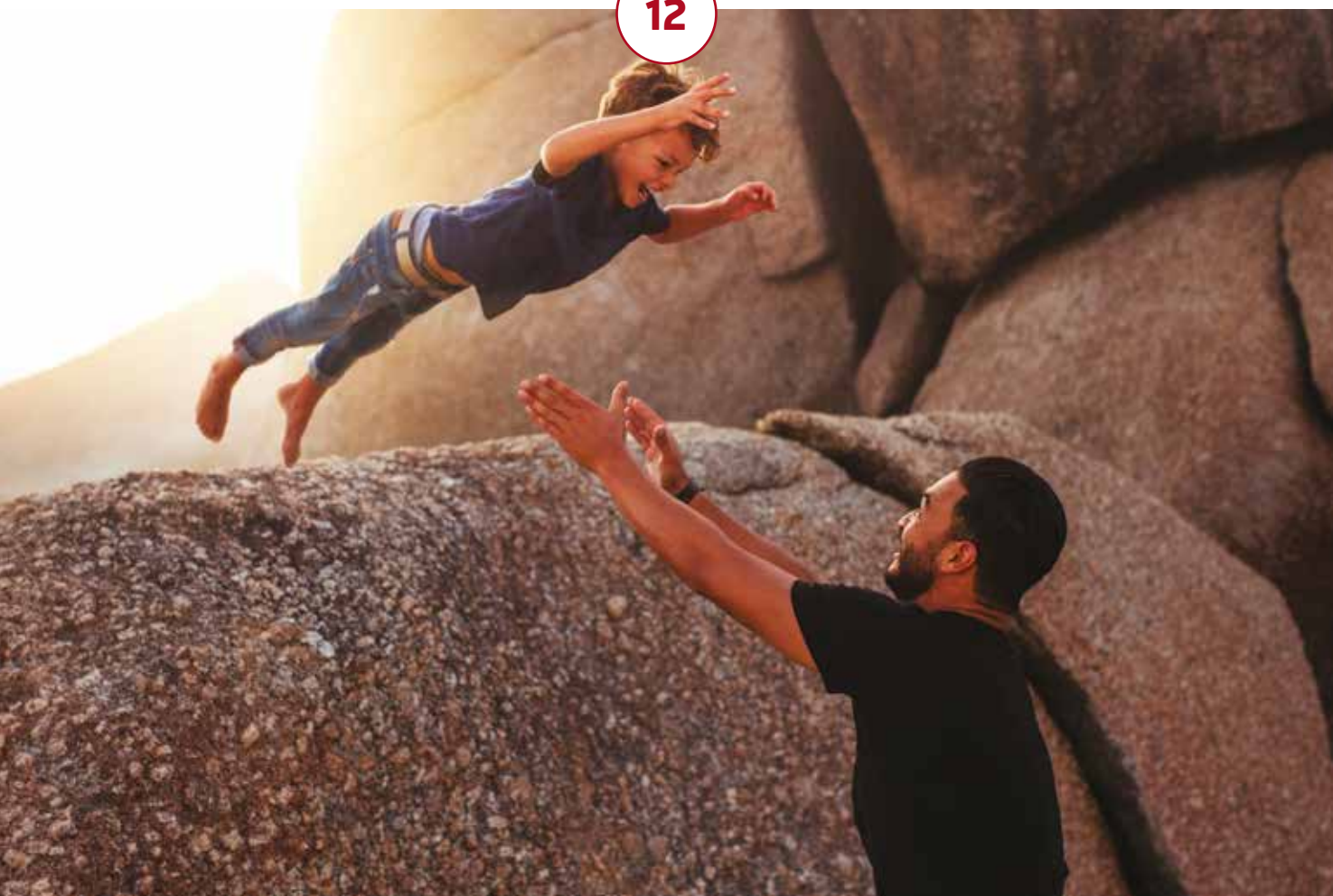


detto e il non detto.
“Nella cura, infatti, ci troviamo quasi sempre là dove non ci aspettavamo di trovarci” (A. Ditadi, O. Bonso, *Manuale di pratica della relazione nell’assistenza infermieristica*, Casa Editrice Ambrosiana, 2017). Mi è capitato di accompagnare dei genitori in un cammino spesso poco lineare verso l’accettazione di una scelta di coppia differente da quella immaginata per i loro figli. E in quelle situazioni la comprensione delle differenze ha spesso lasciato entrare nella relazione ventate rigeneranti di una fiducia fino ad allora inconsistente.

“Mi si fissò invece il pensiero ch’io non ero per gli altri quel che finora, dentro di me, m’ero figurato d’essere.”

Uno, nessuno, centomila
di Luigi Pirandello

Ricordo il Signor V.
Quando è arrivato in studio, una decina di anni fa, la seconda cosa che disse fu: «Io non credo agli psicologi, sono qui perché la mia amica erborista mi ha detto che il suo approccio è diverso dagli altri». La prima cosa che disse fu: «Io non sono



mai stato da uno psicologo». E solo alla quarta seduta, due minuti prima della fine dell'ora, mi chiarì: «Se io mi trovo bene, poi da qui non mi muovo». Il tema della fiducia era entrato con lui in studio dal nostro primo sguardo. Ed è proprio da lì che, nel presentarci all'altro, nello spazio protetto di un colloquio, arriviamo a mostrare le immagini di cui ci sentiamo investiti, i giudizi che abbiamo raccolto nel corso della nostra vita.

«Come mai mi guarda in quel modo?» mi chiese la signora R quando iniziò a parlare di un periodo in cui, da ragazzina, i compagni di scuola presero a prenderla in giro per il modo in cui si vestiva. E qualche seduta dopo ritornò sull'imbarazzo che sentiva ogni volta in cui, guardandomi negli occhi, si accorgeva di essere ascoltata.

Lo sguardo, l'ascolto e le parole "per dirci" sono alcuni dei territori che, percorsi con cura, possono rivelarci come muoverci più agevolmente nella relazione con noi e con l'altro quando la fiducia, in un momento o nell'altro della nostra esistenza, è stata in qualche modo ferita.

Spesso quando utilizzo il metodo "Scrittura e Cura" (che prevede l'ausilio della Scrittura nell'accom-

pagnare il soggetto verso la cura di sé attraverso sedute individuali o sedute di gruppo) in ambito formativo con professionisti dell'area sanitaria, il collegamento con esperienze passate, personali e professionali, apre importanti spiragli proprio a partire da situazioni che al centro vedono la fiducia, sia quella vissuta pienamente, che quella più dolorosamente tradita.

“La nostra fragilità è radicalmente ferita dalle relazioni che non siano gentili e umane...

Non siamo monadi chiuse, e assediate, siamo invece...

monadi aperte alle parole e ai gesti di accoglienza degli altri.”

*Le parole che ci salvano
di Eugenio Borgna*

Eravamo a metà del cammino di una psicoterapia che si concluse in poco più di un anno quando al signor V fu chiaro che, a partire dal suo esser riuscito a riporre fiducia nel suo percorso verso la cura, lo scopo della terapia guardava a una direzione ben diversa da quella esplicitata quando aveva

detto «Se mi trovo bene, da qui non mi muovol!». E la consapevolezza di quanto la psicoterapia possa aiutarci a mettere a fuoco e ad affrontare il timore della dipendenza purtroppo arriva spesso al termine del cammino. Questo tipo di paura è sovente all'origine dell'interruzione di percorsi dove la fiducia fatica a concedersi.

È stato proprio correndo il rischio di quel salto nel buio che implica il dare fiducia che V iniziò a muoversi fuori dalla stanza della terapia portando con sé uno sguardo più libero dal timore di ammalarsi che per anni l'aveva messo alle strette.

Non è semplice andare oltre il conosciuto e torno alle parole condivise dalla signora R.

«Mi piacerebbe rompere quello specchio nel quale per tanti anni mi sono vista riflessa». È uno specchio crepato quello che ha portato nello spazio della terapia. L'abbiamo tenuto con noi il tempo sufficiente a riconoscere quanto oggi fosse diventato inadatto a restituirle un'immagine dai confini più ampi di quelli che, da bambina prima e da ragazzina poi, l'avevano fatta sentire continuamente a disagio. Ed è stato al termine di un gruppo di Scrittura e Cura nel quale abbiamo lavorato sull'immagine di sé che lei ebbe l'opportunità di raccogliere e conservare quanto il gruppo è arrivato a restituirle. Lì, nel dare fiducia, ha preso per sé la meravigliosa possibilità di guardarsi attraverso una moltitudine di specchi.

**“La vita si vive nell'incertezza,
per quanto ci si sforzi del contrario.”**

L'arte della vita
di Zygmunt Bauman

*C'era una volta un uomo che stava scalando una montagna... racconta nel libro *Le tre domande della felicità*, (Rizzoli, 2009), Jorge Bucay, psicoterapeuta argentino, riportando la storia di un uomo che durante una salita complicata, sganciandosi inavvertitamente dalla corda di sicurezza, cominciò a scivolare, sbatten-*

do contro le pietre in mezzo a una valanga di neve. In questa discesa accelerata la corda all'improvviso si fermò. Gli era tuttavia impossibile guardarsi intorno così come arrampicarsi lungo la corda per cercare di raggiungere il rifugio, finché una voce lo raggiunse. Una voce dentro di sé gli disse. «Salta!». Saltare per lui significava “morire sul colpo”. La voce però continuava: «Salta! Salta!». Il suo impulso fu di aggrapparsi ancora più forte. La voce continuava e l'uomo si opponeva. Il mattino seguente lo scalatore fu trovato quasi morto congelato, paradossalmente aggrappato alla sua corda... a meno di un metro da terra. A volte lasciare andare quello a cui ci aggrappiamo può salvarci la vita.

Altre volte le prove che questa ci presenta possono essere brutali e inaspettate. E penso alla storia di Frank Bruno (*Carnet de voyage d'un homme libre*, Edition Clémentine, 2014), quando racconta che avrebbe potuto tranquillamente passare la sua vita in un ufficio e divenne invece istruttore subacqueo e per un insieme straordinario di circostanze si trovò a vivere sfide via via più temerarie per un uomo cui è stata amputata una gamba. La lista dei suoi viaggi intorno al mondo è troppo lunga da riportare. Le sue parole invece no, quelle le lasciamo libere di attraversare paesi e continenti. «*La mia differenza è la mia forza!*».

E spesso la differenza la facciamo proprio noi, lasciando andare le paure che ci ingabbiano o accogliendo uno sguardo che può dirsi o darci un appiglio per tornare a sorridere, ignari del tempo che scorre, come bambini, anche se i compleanni festeggiati sembrerebbero mostrarci che bambini non lo siamo più.

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



L'IMPORTANTE È PARTECIPARE

Lo sport è fondamentale per un corretto stile di vita soprattutto nell'età dello sviluppo

Chiara Romeo

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda almeno un'ora di attività moderata-intensa dai 5 ai 17 anni, associati a un'attività fisica organizzata o a giochi all'aperto, almeno tre volte la settimana. Per come sono organizzate le giornate dei nostri bambini, soprattutto quelli che vivono in città, è necessario programmare una attività sportiva, che deve compensare la sedentarietà sempre più diffusa. Ormai è difficile che ci siano spazi e luoghi adatti per giocare liberamente all'aria aperta e dunque per soddisfare l'esigenza di muoversi tipica dei bambini e favorire un corretto sviluppo psico-fisico viene in aiuto lo sport. Lo sport però non è solo movimento, ma anche crescita e confronto. L'autunno è il momento in cui si sceglie insieme ai propri bambini la disciplina più adatta all'età e alla personalità, senza eccessive aspettative agonistiche.

UN DIRITTO FONDAMENTALE

È l'Unicef, il Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia organo sussidiario dell'Onu che ha il mandato di tutelare e promuovere i diritti di bambine, bambini e adolescenti in tutto il mondo, nonché di contribuire





al miglioramento delle loro condizioni di vita, a spiegare che lo sport è un elemento fondamentale per il sano sviluppo dei bambini, tanto da esser stato riconosciuto dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale. Secondo l'articolo 31 della Convenzione sui diritti dell'infanzia "Gli Stati parti riconoscono al fanciullo il diritto al riposo e al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età e a partecipare liberamente alla vita culturale ed artistica [...]". Secondo quanto riportato dall'Unicef, sebbene non venga citata la parola sport, la dottrina ha specificato successivamente che le parole *riposo*, *svago*, *gioco* e *attività ricreative*, benché sembrino apparentemente sinonimi, implicano differenze sostanziali. Il termine *riposo* sottintende la necessità di rilassarsi mentalmente e fisicamente, nonché di dormire; *svago* è un termine dal significato più ampio, che fa riferimento al tempo libero e alla libertà di fare ciò che uno più desidera; *attività ricreative*

abbraccia la vasta gamma di azioni svolte per libera scelta, il cui scopo è il piacere e il divertimento: tra queste lo sport, le arti creative, i passatempi di carattere scientifico, tecnico, artigianale, agricolo; per *gioco* si intendono, invece, tutte le attività dei bambini che non sono controllate dagli adulti e che non richiedono il rispetto di regole precise.

BENEFICI A TUTTO TONDO

È riconosciuto che l'attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente. Infatti, contribuisce ad un corretto sviluppo fisico, e mantiene in salute; aiuta lo sviluppo e il mantenimento delle ossa e dello scheletro; aiuta a mantenere un corretto peso corporeo, con un adeguato indice di massa corporea; riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine; aiuta i bambini e i ragazzi nell'apprendimento e migliora il rendimento scolastico; aiuta a controllare vari rischi compor-

OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO

La certificazione medico-sportiva è necessaria a partire dai 7 anni. Un recente decreto del Ministero della Salute e di quello dello Sport ha eliminato un precedente obbligo tra gli 0 e i 6 anni, che potranno dunque liberamente praticare un'attività fisica organizzata senza bisogno di documentazione medica, salvo in casi specifici segnalati dal pediatra di famiglia. Per i bambini più grandi la normativa nazionale, integrata da regolamenti regionali, oltre al medico dello sport, assegna anche al pediatra di famiglia e al medico di base il compito di rilasciare il certificato non agonistico. È invece compito esclusivo del medico dello sport rilasciare la certificazione agonistica. In numerose Regioni tutti i test a pagamento previsti per il rilascio della certificazione agonistica sono esenti dal ticket fino ai 18 anni. Il certificato rilasciato ha validità massima di un anno.

tamentali, come l'uso di tabacco, droghe o di altre sostanze, le abitudini alimentari scorrette, il ricorso alla violenza.

Inoltre, sottolinea l'Unicef, lo sport insegna importanti valori quali amicizia, solidarietà, lealtà, lavoro di squadra, autodisciplina, autostima, fiducia in sé e negli altri, rispetto degli altri, modestia, comunicazione, leadership, capacità di affrontare i problemi, ma anche interdipendenza.

SCEGLIERE CON L'AIUTO DEGLI ESPERTI

Non tutti gli sport però sono uguali, e ci sono discipline adatte a diverse fasce d'età, oltre alle preferenze dei bambini. Sono gli esperti dell'ospedale Bambino Gesù che con alcuni consigli, aiutano a scegliere lo sport più adatto all'età.

Nei primi **4-5 anni** di vita l'attività sportiva deve favorire la conoscenza del proprio corpo nello spazio. Tradizionalmente in questa fascia d'età i bambini praticano il nuoto: uno sport completo, che è bene praticare fin da piccoli poiché per il bambino l'acqua è l'ambiente più congeniale. Anche la psicomotricità educativa, una pratica che, attraverso l'uso del corpo e del gioco, aiuta a sperimentare azioni, relazioni e modalità comunicative del bambino, può essere una disciplina utile nei primi anni di vita.

Fino ai **7-8 anni** sono consigliate attività individuali quali l'avviamento all'atletica leggera, o la ginnastica ritmica e artistica, che nei corsi pensati per i bambini prevedono corse, salti, lanci e semplici percorsi. Solo in seguito si può passare a sport più specialistici e di squadra.

Le discipline sportive collettive - non solo calcio, ma anche pallavolo, pallacanestro, pallanuoto, rugby, pallamano e hockey - piacciono ai bambini **sopra i 7 anni** poiché all'impegno atletico si somma il gioco e lo spirito di squadra. Collaborare tutti assieme per raggiungere il risultato, è un messaggio che viene codificato proprio a partire da questa fascia di età.

Verso i **9-10 anni** ci si può accostare a discipline più specializzate, che richiedono anche il contemporaneo utilizzo di un attrezzo, come avviene nella scherma, nel tennis e nel tiro con l'arco. Nel caso di sport che sollecitino in modo particolare la schiena, come la danza e la ginnastica artistica, è utile abbinare una pratica in grado di "compensare" gli eventuali squilibri di postura.

Qualunque sia la disciplina sportiva scelta dal bambino e dalla sua famiglia, è bene che i genitori abbiano un atteggiamento positivo, senza spingere all'agonismo. I pediatri della SIPPS, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale raccomandano di non pretendere mai troppo dall'attività sportiva del proprio figlio, di non spingere eccessivamente all'agonismo, non chiedergli di arrivare primo, di fare più di quello che è in grado di fare, non esaltarlo, non fargli credere di essere un campione, né è opportuno farsi sentire ansiosi che lo diventi. Un comportamento troppo aggressivo, infatti, farà sì che il bambino sentirà su di sé una responsabilità eccessiva, percepirà le aspettative dei genitori come una valutazione delle sue capacità e, se non riuscirà a soddisfarle, rimarrà frustrato e deluso. In conclusione è bene ricordare ai genitori di non spingere il proprio figlio a raggiungere quei successi che loro avrebbero voluto raggiungere.



CONTAPASSI E FITNESS TRACKER

Anche per i bambini, un incentivo a muoversi di più e fare più attività sportiva sono i contapassi e quelli di nuova generazione, i cosiddetti *fitness tracker*. Per i bambini anche il controllare quanti passi si sono fatti, può essere un gioco. La sfida può essere personale, o tra gruppi di bambini. Con un po' di iniziativa tra adulti, possono essere organizzate per esempio sfide tra gruppi di bimbi che usano il Piedibus, il gruppo organizzato da volontari per accompagnare i bambini a scuola a piedi, oppure una gara tra scuole, a chi colleziona più passi. Con un investimento maggiore e maggiore attitudine alla tecnologia si possono scegliere i *fitness tracker* che oltre a contare passi e calorie, sono associati ad app su smartphone e tablet che aiutano i più piccoli attraverso degli avatar ad imparare buone abitudini e comprendere quanto movimento si deve fare.

www.eglab.it



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[®]



Capelli e autunno

Per mantenere in salute la nostra chioma è bene conoscere caratteristiche e attività dei capelli per sostenerli e aiutarli a contrastarne la perdita quando è eccessiva

Elisa da Vinci

I capelli non sono altro che i peli terminali che sono lunghi, pigmentati e provvisti di midollo, si trovano sul cuoio capelluto e costituiscono anche ciglia e sopracciglia. La chioma è un elemento indispensabile alla bellezza delle persone, in particolare quelle di sesso femminile, dato che le mode per quanto riguarda gli uomini ha visto alternarsi anche acconciature 'a zero capelli' così come chiome fluenti o code di cavallo. Per conoscere meglio la fisiologia dei capelli partiamo dal cuoio capelluto che è formato dai tre stati denominati epidermide, derma e ipoderma ed è caratterizzato da un'alta concentrazione di follicoli piliferi, da una forte vascolarizzazione e da un intenso innervamento. Il film idrolipidico - composto da una miscela di sebo e sudore - che ricopre la pelle di tutto il corpo è ovviamente presente anche sul cuoio capelluto oltre che sui capelli e ha il compito di lubrificarli e proteggerli.

COME È FATTO UN CAPELLO

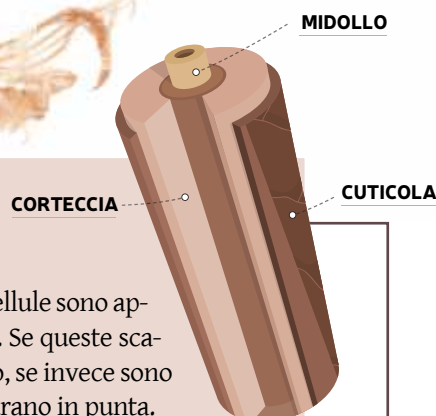
I capelli sono costituiti da una parte che affonda nel derma - la radice o bulbo - e una che fuoriesce dall'epidermide - il fusto.

Il **bulbo** è posizionato nel follicolo costituito dalle cellule che producono il capello e analizzandolo al microscopio può dare informazioni importanti sullo stato di salute della chioma. Nella radice sono presenti le cellule con i pigmenti che danno colore ai capelli, le papille germinative che ricevono le sostanze nutritive dai microvasi sanguigni, le ghiandole sebacee che sono collaterali al follicolo ma possono affluire in esso per fornire i lipidi necessari alla protezione e alla bellezza della chioma.

Il **fusto** del capello è costituito da cellule che sono completamente cheratinizzate e contengono alte concentrazioni di una proteina fibrosa molto resistente, la cheratina, che è presente nella pelle ma che nei capelli e nelle unghie è molto più dura perché contiene cistina, un aminoacido ricco di zolfo e fra le varie molecole di cistina si formano dei legami molto forti che danno forma e resistenza ai capelli. Tanto è vero che se questi legami si rompono il capello diventa fragile e può spezzarsi.

CARATTERISTICHE

Il numero medio dei capelli che abbiamo in testa varia da 85.000 nelle persone con chiome rosse a 100.000 in quelle nere mentre i castani ne hanno 100.000 e i biondi 150.000. Patrimonio genetico, razza, età, sesso e condizioni di salute influenzano numero, colore, spessore, forma e vitalità dei capelli. Si può dire che le donne hanno più capelli degli uomini, i giovani più dei vecchi; i bambini hanno capelli più sottili degli adulti. In Europa i capelli dei nordici sono più sottili di quelli delle popolazioni mediterranee. I capelli più grossi sono quelli delle razze asiatiche mentre le razze scure avrebbero i capelli più fini in assoluto. Mediamente i biondi hanno capelli più fitti seguiti dai bruni e da chi ha una chioma rossa. Il cuoio capelluto sano e normale produce, nel corso della vita, tra i 2 e i 4 milioni di capelli. La crescita media giornaliera in un adulto è di 0,35/0,4 mm cioè 12-15 centimetri l'anno. Ogni giorno in condizioni normali si perdono tra i 30 e i 60 capelli e un aumento indiscriminato del numero di capelli persi giornalmente (oltre i 100) potrebbe essere indice di una patologia come il *telogen effluvium*.



IL FUSTO DEL CAPELLO

È costituito da 3 strati. Nello strato esterno, detto anche **cuticola**, le cellule sono appiattite e sovrapposte come le squame dei pesci con un bordo libero. Se queste scaglie sono appianate i capelli sono lucidi e scorrono bene uno sull'altro, se invece sono rialzate i capelli sono opachi, si aggrovigliano e, con il tempo, si fessurano in punta. Lo strato intermedio del fusto, il più spesso, si chiama **corteccia** ed è costituito da fibre con maggior spessore e più lunghe, nelle quali si localizza il colore determinandone anche forma e consistenza.

Lo strato centrale si chiama **midollo** e, spesso, non è presente nei peli più sottili. È costituito da cellule poliedriche sovrapposte.

Si dice che il fusto del capello è una struttura morta ma in realtà questo significa che al suo interno non ci sono cellule che si rinnovano. Infatti il fusto non è inerte poiché ha proprietà fisiche come elasticità, capacità di assorbire l'acqua, resistenza a carichi e trazioni e se, per esempio, un capello ha una cuticola non integra può assorbire più acqua e "scoppiare" per effetto di un asciugacapelli troppo caldo.

QUANDO LA CADUTA È PATOLOGICA

Come abbiamo detto 500/600 capelli persi a settimana sono la normalità ma bisogna tenere conto che in particolari periodi dell'anno, specialmente in autunno, questa caduta aumenta e i capelli persi possono arrivare a 100 al giorno e anche di più; alcuni soggetti poi, oltre al picco di caduta autunnale ne ha anche uno primaverile.

Per capire se la caduta dei capelli è patologica esistono 2 analisi che devono poi essere interpretate dal dermatologo: il **tricogramma** e il **pull test** che

viene effettuato sui capelli puliti con una trazione in diverse aree del cuoio capelluto: se l'estrazione è superiore ai 10 capelli siamo in presenza di una caduta aumentata.

Se vi accorgete, quindi, di trovare sempre più spesso capelli sui vestiti, sul cuscino o fra le mani quando vi toccate la capigliatura, potreste essere in presenza di **telogen effluvium** mentre se notate un diradamento dei capelli specie in alcune parti del capo - come sulla sommità - potreste essere affetti da **alopecia androgenetica** (più conosciuta come calvizie).

IL CICLO DI VITA DEL CAPELLO

Il ciclo vitale del capello è regolato da tre fasi: anagen (di crescita), catagen (di involuzione) e telogen (di riposo).

Lo **stadio anagen** è quello della crescita ed è il più lungo del ciclo follicolare nel quale il bulbo produce cellule in continuazione. La sua durata varia da individuo a individuo ed è determinante per la vita del follicolo pilifero e per la lunghezza del capello prodotto. Nel cuoio capelluto la fase anagen varia da 2 a 7 anni ed è più breve negli uomini rispetto alle donne e in alcune aree del cuoio capelluto. Con il passare del tempo questa fase si accorcia e i capelli diventano più corti e sottili.

La **fase catagen** è breve e dura mediamente da 7 a 21 giorni. In questa fase il follicolo - che va incontro a una involuzione - interrompe la sua attività e si prepara alla fase di riposo. A questo punto la guaina epiteliale avvolge inferiormente il follicolo formando una sacca e lo trasporta dal tessuto sottocutaneo al derma medio.

La **fase telogen** - che dura all'incirca 3 mesi - vede la radice del capello "addormentarsi" e assumere il tipico aspetto "a clava". Tuttavia il capello, resta ancorato alla guaina epiteliale esterna e viene eliminato solo quando il follicolo rientra nella fase anagen e un nuovo capello occupa il canale follicolare.

Ogni bulbo attraversa queste tre fasi in modo indipendente dagli altri e si può dire che a livello del cuoio capelluto, in una persona normale, l'85/90 per cento dei capelli si trova in fase *anagen*, il 2 per cento in fase *catagen*

e il rimanente in fase *telogen*. Queste attività possono essere controllate attraverso un **tricogramma**, un esame microscopico che permette di seguire il ciclo vitale del capello.



TELOGEN EFFLUVIUM

Nel caso del *telogen effluvium*, un termine che definisce una caduta dei capelli in fase telogen (capelli a riposo) è una 'patologia non grave' dovuta a un evento acuto accaduto, generalmente, nei tre mesi antecedenti il fenomeno. Le possibili cause sono numerose e vanno ricercate sia con una anamnesi sia con analisi del sangue. Fra le possibili cause ci possono essere malattie, febbre elevata, interventi chirurgici, anestesia generale, stress acuti, post parto, malattie della tiroide, diabete mellito, trattamenti dentari, diete dimagranti, anoressia e bulimia ma anche particolari tipi di farmaci. Fra questi ultimi, per esempio, ci sono antidepressivi e betabloccanti, antivirali, Vitamina A, anabolizzanti, anticoagulanti, antitiroidei, ipocolesterolemizzanti. C'è anche l'*effluvium cronico* che

colpisce quasi esclusivamente le donne e inizia con un modesto diradamento evidente soprattutto sulle tempie.

Ci sono terapie utili a ridurre questa caduta?

Secondo la dottoressa Antonella Tosti, uno dei primi dieci esperti al mondo per le malattie dei capelli (attualmente Professore di Dermatologia Clinica presso Leonard Miller School of Medicine Università di Miami, Florida USA), per contrastare il *telogen effluvium* può essere utile un trattamento con lozioni che contengano piccole quantità di cortisonici o principi attivi che stimolano la ripresa della fase *anagen*. Un aiuto può arrivare anche da integratori che contengano oligoelementi e aminoacidi purché non contengano vitamina A che ha un effetto negativo sulla caduta.

ALOPECIA ANDROGENETICA

Se invece parliamo di alopecia androgenetica o calvizie, una malattia che colpisce circa l'80 per cento dei maschi e circa il 50 per cento delle femmine nel corso della vita e che aumenta con l'età, parliamo di una patologia causata dagli ormoni androgeni, quelli maschili e da una predisposizione genetica. Il termine Alopecia deriva dal greco con riferimento alla volpe e all'elevata perdita di pelo stagionale di questo animale.

Nell'alopecia androgenetica i follicoli piliferi si miniaturizzano a causa degli ormoni androgeni – in particolare del diidrotestosterone (DHT) – producendo capelli piccoli, sottili, scarsamente pigmentati e privi di midollo. I follicoli non sono tutti colpiti contemporaneamente e quindi nelle zone dove è presente l'alopecia androgenetica sussistono sia i follicoli miniaturizzati sia gli altri. Questa patologia colpisce sia gli uomini sia le donne. **L'alopecia androgenetica maschile** è caratterizzata da una progressiva riduzione dell'attaccatura dei capelli e di un diradamento al vertice del capo e viene valutata secondo la **scala di Hamilton** che individua 12 gradi di calvizie, in base alla localizzazione e all'estensione della caduta. Il diradamento è lento e progressivo e cambiano consistenza e spessore dei capelli che appaiono più sottili. Spesso all'alopecia androgenetica si associa la dermatite seborroica.

L'alopecia androgenetica femminile in chi ha i capelli lunghi vede ridurre la massa dei capelli specie a livello delle punte mentre in chi ha i capelli corti l'effetto maggiore è un forte diradamento. La gravità dell'alopecia androgenetica femminile è valutata secondo la **scala di Ludwig** che distingue tre gradi di crescente gravità.

COSA FARE?

Le terapie anticaduta sono legate al tipo di calvizie e alle relative cause. I follicoli atrofizzati non sono recuperabili e non è possibile far nascere follicoli nuovi poiché il loro numero è prefissato alla nascita. È invece possibile stimolare una produzione migliore dove il bulbo funziona, anche se il capello è molto fine o lanuginoso.

Tenendo presente che di fronte alla caduta dei capelli o al loro diradamento marcato è necessario interpellare il dermatologo e sottoporsi agli esami specifici, esistono alcuni farmaci che possono dare un aiuto, anche solo bloccando la caduta, così come i prodotti cosmetici possono essere dei coadiuvanti e aiutare a prevenire la caduta nei soggetti predisposti. Infatti è possibile migliorare l'ambiente cutaneo con prodotti che contrastano i fattori negativi come grasso, forfora, ricambio lento, microorganismi, ecc. Per quanto



riguarda la detersione, per esempio, oltre a rimuovere le impurità, è necessario tenere sotto controllo la produzione di sebo (associata spesso all'alopecia androgenetica), riequilibrare la flora batterica residente sul capo, stimolare la microcircolazione locale per rinforzare gli scambi intracellulari. Lo shampoo per il lavaggio deve essere delicato e specifico per la tipologia di chioma (grassa, secca, con forfora) che va usato alternativamente a uno shampoo specifico anticaduta. Lo shampoo deve essere sempre accompagnato da un massaggio del cuoio capelluto per favorire la microcircolazione locale apportando ossigeno ai bulbi.

I trattamenti anticaduta che, solitamente, impiegano lozioni, sieri e fiale, vanno scelti tra quelli specifici per il tipo di alopecia in quanto agiscono in modo mirato. Il loro scopo è quello di apportare nutrimento al bulbo pilifero, altri fortificano e aiutano la rigenerazione dei capelli, altri ancora hanno un effetto vasodilatatore per stimolare la microcircolazione. Il loro impiego varia da 1 a 3 volte la settimana e spesso devono essere massaggiati sul cuoio capelluto. Anche gli **integratori alimentari** possono essere un valido aiuto contro la caduta dei capelli apportando minerali e amminoacidi purché siano privi di Vitamina A che ha effetti negativi.

Fra i consigli che possono contrastare la caduta dei capelli va segnalato l'uso di prodotti protettivi per i capelli con filtri anti raggi ultravioletti, il divieto di phon troppo caldi, il non aggravare la caduta con fumo, alimentazione non equilibrata, stress, steroidi, lampade abbronzanti.

A close-up photograph of a Rhus Toxicodendron leaf, showing its characteristic three-lobed structure and vibrant green color. The leaf is the central focus, with other similar leaves blurred in the background.

RHUS TOXICODENDRON

Quando fermarsi troppo fa male: un rimedio per i dolori articolari

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

In farmacia, in quella luminosa mattina di fine estate, si respira un'aria fresca, l'umidità della notte è già svanita e l'inizio delle attività di ogni giorno mette il buonumore a chi sia serenamente ben disposto.

Un giovanotto dal fisico sportivo si siede in attesa massaggiandosi il collo, ruotando la testa lentamente da un lato, poi dall'altro, e poi di nuovo.

«Buongiorno!» - lo saluta la dottoressa andandogli incontro - «che possiamo fare per lei?»

Il giovane uomo racconta di essersi svegliato rigido, contratto, di aver faticato a prepararsi, ad uscire, di avere la zona lombare dolente. Si alza, un po' rigido, e racconta di non poter stare a lungo seduto, di doversi sempre muovere per stare meglio: quella mattina deve guidare l'auto per due ore, per lavoro, e così chiede un rimedio, possibilmente naturale, per poter viaggiare subito, e, se possibile, il numero di telefono di un massaggiatore o di un fisioterapista, perché migliora sempre con un trattamento vigoroso locale che scaldi, sciogla le contratture. Intanto, con discrezione, mentre la dottoressa gli pare assorta nella scelta terapeutica migliore, ancora ruota il collo, da un lato, poi dall'altro.

In autunno, con le notti fresche ed umide e le prime giornate nuvolose, i dolori articolari sono più frequenti, ed una buona possibilità terapeutica è costituita da *Rhus toxicodendron*, una pianta originaria delle Americhe conosciuta per il suo potere irritante sulla pelle e dalla quale si prepara un rimedio che agisce su molti aspetti della salute, da quelli dermatologici a quelli reumatici, osteoarticolari, e persino emozionali. La sua efficacia sarà tanto più grande quanto più ci sarà somiglianza tra il quadro del paziente e le particolarità del farmaco, conosciuto da più di due secoli, e del quale vediamo qualche aspetto.

LA RIGIDITÀ

Rhus toxicodendron giova soprattutto se la rigidità è più sentita all'inizio del movimento ed occorre scaldarsi un po' per partire. Per stare meglio è bene continuare a muoversi, mai fermarsi, e anche da seduti si cambia continuamente posizione. Anche nel sonno i cambi di posizione sono continui, e stirarsi diventa indispensabile fino a diventare un'abitudine caratteristica.

L'IRREQUIETEZZA

Mai fermi, preoccupati, incapaci di riposare, si alzano la notte per troppi pensieri, disattenti e tristi, ansiosi per i propri figli, incerti sul da farsi e con poca fiducia in se stessi, esprimono con attività continue l'ansia che stanno vivendo.





TROPPIA FATICA!

Dopo troppo esercizio fisico, dopo aver sollevato pesi, quando si resta contratti, indolenziti, o si è preso freddo mentre si era sudati per lo sforzo, *Rhus toxicodendron* può aiutare a recuperare elasticità e scioltezza, specialmente quando l'aria fresca è intollerabile e sembra persino essere dolorosa sulla pelle. Rimedio per gli sportivi, quando sentono con fastidio l'umidità del mattino o hanno forzato troppo l'allenamento. Per chi è poco allenato, la fatica può causare tremori, e *Rhus toxicodendron* può aiutare a recuperare.

GINOCCHIA, POLSI, ARTICOLAZIONI

Rhus toxicodendron può essere preso in considerazione per articolazioni calde, dolenti, gonfie, intorpidite, con sensazione di formicolio, come se un insetto strisciasse sotto la pelle nella punta delle dita. Nelle distorsioni, dopo che *Arnica* ha fatto scomparire i primi sintomi dolorosi, *Rhus toxicodendron* può intervenire a curare la debolezza dei tendini e delle fibre muscolari.

ERUZIONI CUTANEE

Rhus toxicodendron è un importante rimedio per l'herpes, e per altre manifestazioni dermatologiche come l'orticaria con tanto prurito ed è indicato se l'orticaria migliora con un bagno molto caldo. *Rhus toxicodendron* è indicato frequentemente anche nell'herpes labiale con tante vescicolette piene di liquido e per altri disordini dermatologici, ed è talvolta prescritto dagli omeopati durante la varicella, per ridurre il prurito e migliorare il decorso della malattia esantematica.

IL SONNO

Rhus toxicodendron è un policreste con possibilità terapeutiche ampie, ed interessante è la possibilità - se ben prescritto - di migliorare la qualità del sonno in chi si gira e si rigira non trovando mai una posizione confortevole e che talvolta sogni di compiere sforzi faticosi, come di lunghe camminate in salita. È importante ricordare che anche i sogni possono guidarci a trovare il farmaco omeopatico che migliori la nostra salute.

L'augurio di buon autunno è che ognuno possa quando ne avrà bisogno trovare un aiuto per la sua giornata, come il giovane entrato in farmacia in quella mattina di fine estate, con granuli, gocce o compresse, suggerite con competenza ed attenzione.

FRAGILITÀ? DIRADAMENTO?

RIACCENDI IL CICLO VITALE DEI TUOI CAPELLI.

CAMBIO STAGIONALE, STRESS, CARENZE
NUTRIZIONALI, SQUILIBRI ORMONALI

IN BIOMINERAL ONE

- Lactocapil plus.
- Biotina.
- Vitamina D₃.
- Acido Linoleico.
- Taurina.

OUT BIOTHYMUS AC ACTIVE

- **Condralact complex**: favorisce l'attività delle cellule del bulbo, prolungando la fase di crescita del capello.
- **SH-Polipeptide 9**: favorisce i processi metabolici per la crescita del capello.

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

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



■ Una compressa al giorno

BIOMINERAL
ONE CON Lactocapil Plus



■ Una fiala ogni tre giorni

BIOTHYMUS **AC**
ACTIVE

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

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