

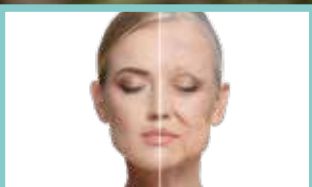
# FARMACIA LABORATORIO

Consigli - Novità - Eventi - Promozioni

## MICHELA, L'ASSO DI COPPA PER UN BENESSERE A 360 GRADI



**OSTEOPOROSI  
E MOC**



**LE REGOLE PER  
CONTRASTARE LE RUGHE**



**PREVENZIONE  
DELLE OSSA**



**OBESITÀ  
E ADIPOSITÀ**



**FIDELITY CARD**  
Raccolta punti,  
promozioni esclusive  
e tanto altro ancora.  
**RICHIEDILA SUBITO  
IN FARMACIA!**



**FARMACIA  
LABORATORIO**

al servizio del tuo benessere

# Sommario

**4 EVENTO DEL MESE**  
Osteoporosi e MOC

**6 SPECIALE COSMESI**  
Le regole d'oro per contrastare le prime rughe

**8 VITAMINE E MINERALI**  
Per la prevenzione delle ossa

**10 FOCUS SALUTE**  
La sindrome di Atlante

**12 DIETA**  
Obesità e adiposità: l'importanza di differenziarle

**14 INTERVISTA DEL MESE**  
Michela, l'asso di Coppa per un benessere a 360 gradi

**16 NOTIZIE FLASH**  
Pillole di Salute

**17 SPECIALE SECONDA E TERZA ETÀ**  
Gli ausili per camminare

**18 FOCUS STAGIONALE**  
Benessere invernale



**FARMACIA**  
**LABORATORIO**  
al servizio del tuo benessere

Mensile n.107 - Novembre 2024 - 0,50€ - Distribuzione gratuita

**Direttore Responsabile**  
Luigi Cavalieri  
luigi.cavalieri12@gmail.com

**Direzione e Amministrazione**  
Punto Farma Srl  
Via A. Grandi, 18 - 25125 Brescia  
Tel. 030.2336.686 - Fax 030.2336.610  
info@punto-farma.it

**Segreteria di Redazione**  
Francesco Menin  
francesco.menin@cflitalia.it  
Tel. 0422.1847323

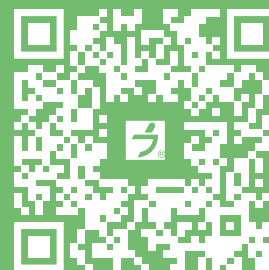
**Concessionaria per la pubblicità**  
Consorzio Farmacia Laboratorio

**Stampa**  
L'Artegrafica Srl - Casale sul Sile (TV)  
www.lartefgrafica.com

Distribuito in collaborazione con

**CEF**

LA COOPERATIVA DEL FARMACISTA  
Autorizzazione Tribunale di Brescia  
N. 13214 del 6 agosto 2014



Seguici su  
Facebook e Instagram

IBSA

# Flector Unidie®

IN MISSIONE CONTRO IL DOLORE,  
FINO A 24 ORE.

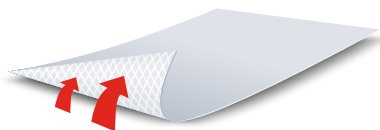


**CEROTTO MEDICATO**  
contro mal di schiena, dolori articolari e muscolari.

SOTTILE

ADERENTE E FLESSIBILE

FINO A 24 ORE



È un medicinale a base di Piroxicam che può avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 19/02/2024

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



# Osteoporosi e MOC



## PRODOTTI CONSIGLIATI



### RDAVIT® D3

È un integratore a base di vitamina D. La vitamina D contribuisce al mantenimento di ossa normali, all'assorbimento di calcio e fosforo e favorisce la corretta funzionalità del sistema immunitario.



### RDAVIT® D3+K2

È un integratore a base di vitamine D e K. La vitamina D contribuisce al normale assorbimento del calcio e del fosforo e, insieme alla vitamina K, favorisce il mantenimento di ossa normali.



### ®RDAVIT - ®Osteolab

È un integratore alimentare formulato con Calcio di origine corallina, Calcio di origine algale e Manganese. Il Calcio e il Manganese contribuiscono al mantenimento di ossa normali.



### ®RDAVIT - D3

È un integratore alimentare a base di Vitamina D. La Vitamina D contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e al normale assorbimento e utilizzo del calcio e del fosforo. 1 compressa masticabile alla settimana.



### Hidrasal - Magnesio

È un integratore alimentare formulato con Magnesio che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, dei muscoli e del metabolismo energetico riducendo il senso di stanchezza e di affaticamento e favorendo una normale funzione psicologica.

L'osteoporosi è una patologia caratterizzata da una riduzione della densità e della qualità delle ossa che risultano più fragili e suscettibili a fratture, anche a seguito di traumi minori. Deriva da un'alterazione del normale ciclo vitale dell'osso in cui si assiste a un deterioramento della massa minerale: colpisce prevalentemente le donne dopo la menopausa (osteoporosi postmenopausale) ma può anche verificarsi in età avanzata (osteoporosi senile) o come conseguenza di altre malattie o condizioni (osteoporosi secondaria). Le fratture più comuni si verificano a livello di: colonna vertebrale, femore e polso. L'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) l'ha inserita tra le 10 patologie più significative al mondo e, con ogni probabilità, l'incidenza è addirittura sottostimata essendo l'osteoporosi una "malattia silenziosa" in quanto progredisce per diversi anni prima di dare sintomi. Ecco perché, la prevenzione e il monitoraggio del decorso della patologia, risultano fondamentali per ridurre il rischio di fratture e i casi di ospedalizzazione.

Oggi in farmacia, è possibile valutare la massa e densità ossea mediante la MOC (Mineralometria ossea computerizzata), tecnica diagnostica che permette di prevenire, evidenziare e controllare l'evoluzione dell'osteoporosi. È un esame semplice, indolore e consente di avere un risultato immediato mettendo in evidenza sia le situazioni di impoverimento osseo (osteopenia) che quelle più critiche.

È un esame di facile esecuzione in cui il paziente appoggerà il piede all'interno di un apparecchio che tramite ultrasuoni misurerà la densità ossea calcaneare. Da studi effettuati si è visto che, la valutazione a livello del calcagno, è in grado di predire il rischio di fratture osteoporotiche a livello di femore, vertebre e altri distretti in maniera molto precisa. Qualora i risultati ottenuti evidenziassero fragilità ossea di qualsiasi grado, il consiglio è quello di rivolgersi ad uno specialista che valuterà attentamente il trattamento più indicato per il paziente che può includere: una dieta ricca di calcio e vitamina D, esercizio fisico leggero fino all'assunzione di integratori alimentari e farmaci specifici per rinforzare le ossa.

A chi è consigliato questo esame?

- A tutti i soggetti over 50;
- Alle donne che soffrono di alterazioni ormonali in grado di provocare un'accelerata perdita di calcio, soprattutto a quelle in me-

nopausa;

- Ai soggetti di tutte le età e di entrambi i sessi che soffrono di alterazioni dell'assorbimento e del metabolismo del calcio e della vitamina D;
- Ai soggetti che soffrono di patologie come celiachia, ipertiroidismo o sindromi da malassorbimento.

Per saperne di più rivolgiti alla tua farmacia di fiducia.



## CONSIGLI UTILI

- Seguire un'alimentazione variata ed equilibrata prediligendo il consumo di alimenti ricchi di calcio come latte e latticini, pesce azzurro e legumi
- Evitare il fumo e limitare fortemente il consumo di alcolici
- Mantenere una corretta idratazione bevendo almeno 2 L di acqua minerale naturale al giorno
- Svolgere quotidianamente almeno 30' di attività fisica anche leggera
- Esporsi alla luce solare per almeno 15 minuti al giorno e soprattutto durante il periodo invernale assumere integratori alimentari a base di vitamina D
- Sottoporsi, a partire dai 50 anni, a controlli periodici della densità ossea per la prevenzione di osteopenia o osteoporosi

# Le regole d'oro per contrastare le prime rughe



L'acqua rappresenta il principale ingrediente per mantenere la pelle sana e radiosa. Quella immagazzinata in gran parte a livello dermico tende a diffondere verso l'esterno attraverso l'epidermide. Tale processo è fisiologicamente controllato ed è direttamente proporzionale all'integrità della barriera cutanea: l'esposizione prolungata ai raggi UV, vento, inquinamento o eccessiva detersione, possono alterarne la struttura e causare l'eccessiva perdita di acqua. Questo porta a una condizione di pelle secca e squamosa e contribuisce ad accelerare la comparsa delle prime rughe.

Idratare quotidianamente la pelle si rivela quindi un gesto fondamentale per mantenerla in buono stato e contrastare i primi segni di invecchiamento. Oltre all'importanza di bere almeno 2 litri di acqua al giorno, è necessario seguire una beauty routine opportunamente studiata in base alle proprie esigenze.

La detersione come primo step è essenziale per rimuovere trucco e impurità dalla pelle e rendere più efficaci le creme di trattamento. Esse possono agire con due meccanismi: nell'idratazione diretta si interviene con molecole come l'acido ialuronico ad alto peso molecolare che hanno un'elevata capacità di legare e trattenere una grande quantità di acqua sulla superficie cutanea.

L'idratazione indiretta prevede invece l'utilizzo di sostanze con azione principalmente emolliente che reintegrano la componente lipidica della pelle e riducono l'eccessiva evaporazione di acqua, prevenendo l'ulteriore disidratazione.

Per un trattamento completo, Laboratorio della Farmacia propone integratori specifici finalizzati a supportare l'azione del cosmetico e a garantire benefici ottimali.

a cura del **Laboratorio della Farmacia**



# idro collagene

5g (Verisol®)

TRATTAMENTO COMPLETO  
**4 SETTIMANE**



**ELASTICITÀ  
DELLA PELLE**  
Collagene Verisol®



**FORMAZIONE  
DI COLLAGENE**  
Vitamina C



**ANTIOSSIDANTE**  
Vitamina B2

28 stick pack

# Vitamine e Minerali

*La natura è una fonte considerevole di sostanze, utili nella prevenzione di problematiche legate alla fragilità ossea. Fondamentali, per l'assunzione, i consigli del farmacista di fiducia.*

## CALCIO



*L'amico delle ossa*

Il calcio è un minerale fondamentale per il benessere delle ossa. Circa il 99% del calcio presente nel corpo umano si trova nelle ossa e nei denti, dove svolge un ruolo cruciale nel mantenere la loro forza e densità. Un adeguato apporto di calcio è essenziale per la prevenzione dell'osteoporosi, una condizione caratterizzata da ossa fragili e a rischio di fratture. Durante l'infanzia e l'adolescenza, il calcio è vitale per lo sviluppo e la crescita dello scheletro, mentre nell'età adulta contribuisce a mantenere la massa ossea. È importante anche nella contrazione muscolare e nella trasmissione degli impulsi nervosi, funzioni che dipendono dal calcio presente nel sangue, sebbene in misura minore rispetto a quello nelle ossa. Una dieta ricca di calcio, combinata con vitamina D, che facilita l'assorbimento di questo minerale, è fondamentale per mantenere ossa forti e in salute durante tutta la vita.

## VITAMINA D



*La vitamina del sole*

La vitamina D è essenziale per il benessere delle ossa, poiché regola il metabolismo del calcio e del fosforo, minerali fondamentali per la formazione e il mantenimento della struttura ossea. La sua funzione principale è facilitare l'assorbimento del calcio nell'intestino, permettendo che questo minerale venga utilizzato efficacemente per la mineralizzazione delle ossa e dei denti. Senza un ade-

guato apporto di vitamina D, il calcio assunto attraverso la dieta non viene assorbito in modo ottimale, aumentando il rischio di osteoporosi e fratture, soprattutto nelle persone anziane. Inoltre, la vitamina D contribuisce alla regolazione dei livelli di calcio nel sangue, stimolando il rilascio di questo minerale dalle ossa quando necessario, ma anche promuovendo il deposito di calcio nelle ossa per mantenerle forti e dense. È sintetizzata dal corpo in seguito all'esposizione alla luce solare, ma può essere integrata attraverso alimenti o integratori, soprattutto in situazioni di carenza. Un livello adeguato di vitamina D è quindi fondamentale per la salute ossea a tutte le età, contribuendo a prevenire malattie come il rachitismo nei bambini e l'osteomalacia negli adulti.

## VITAMINA K



*Per il benessere cardiovascolare*

La vitamina K svolge un ruolo cruciale nella salute delle ossa, essendo coinvolta nella sintesi delle proteine necessarie per la mineralizzazione ossea. Una delle sue funzioni principali è attivare l'osteocalcina, una proteina prodotta dagli osteoblasti, le cellule responsabili della formazione ossea. L'osteocalcina, una volta attivata, lega il calcio e lo incorpora nella matrice ossea, contribuendo così alla solidità e densità delle ossa. Senza un adeguato apporto di vitamina K, questa proteina rimane inattiva, riducendo l'efficacia della deposizione di calcio nelle ossa e aumentando il rischio di fragilità ossea e fratture.

La vitamina K viene spesso combinata con la



vitamina D negli integratori alimentari poiché entrambe lavorano in sinergia per promuovere la salute delle ossa. Mentre la vitamina D facilita l'assorbimento del calcio nell'intestino e ne regola i livelli nel sangue, la vitamina K garantisce che il calcio assorbito venga efficacemente utilizzato nelle ossa e non si depositi in modo anomalo nei tessuti molli o nelle arterie. Questa combinazione aiuta a ottimizzare la distribuzione del calcio, rafforzando così il sistema scheletrico e prevenendo problemi cardiovascolari legati alla calcificazione.

## MAGNESIO



*L'alleato delle ossa forti*

Il magnesio è un minerale essenziale per la salute delle ossa, contribuendo a mantenerne la struttura e la densità. Circa il 60% del magnesio presente nel corpo

si trova nelle ossa, dove svolge un ruolo chiave nella regolazione del metabolismo del calcio e nella formazione della matrice ossea. Il magnesio favorisce l'attivazione della vitamina D, necessaria per l'assorbimento del calcio, e partecipa alla sintesi dell'osteocalcina, una proteina importante per la mineralizzazione ossea. Un adeguato apporto di magnesio aiuta a prevenire la fragilità ossea e l'osteoporosi, riducendo il rischio di fratture. Inoltre, il magnesio contribuisce a mantenere l'equilibrio elettrolitico, essenziale per la funzione muscolare e nervosa, che a sua volta supporta indirettamente la salute delle ossa.



# La sindrome di Atlante

Sicuramente avrete sentito parlare di Atlante, il mitico gigante cui gli antichi greci attribuivano la funzione di pilastro del cielo in quanto fu costretto a sostenere l'intera volta celeste sulle sue spalle. Da questo mito nasce la "sindrome di Atlante", peraltro **responsabile di circa il 15% delle cefalee**: si presenta come un dolore alla parte posteriore del collo che si estende dalla nuca alla metà della testa. Negli anziani la causa più frequente è l'artrosi delle prime 3 vertebre cervicali e scaturisce da un'inflammazione cronica, mentre nelle fasce più giovani, soprattutto tra i 30 e i 50 anni, prevalgono le cause disfunzionali e posturali acute. Le **abitudini posturali errate e condizioni di tensione** sono la base per la comparsa di dolore cervicale e cefalea che si manifesta, di solito, alla fine della giornata. Il dolore è scatenato principalmente da un'inflammazione della zona cervicale che, nei casi più gravi, può portare a una riduzione della funzionalità muscolo-scheletrica con difficoltà anche a svolgere semplici movimenti. Il dolore è il sintomo più invalidante e si può diffondere a tutte le strutture del collo. Talvolta si accompagnano sintomi come: nausea, vertigini, muscoli intorpiditi, affaticamento

e formicolii agli arti superiori o al collo. Diverse possono essere le cause scatenanti, per esempio, il colpo di freddo ma il dolore può essere la conseguenza di una patologia pregressa tipo ernie, colpo di frusta, ipercifosi, osteofiti. **I farmaci miorilassanti e antidolorifici possono essere utili temporaneamente**, così come la terapia locale con l'apporto di calore e l'ozonoterapia. Spesso è necessario ridurre lo stress, che può peggiorare la sintomatologia ed è consigliabile associare un percorso di ginnastica posturale abbinato a terapie manuali eseguite da uno specialista. Nei casi più gravi rimane comunque una buona regola sentire il parere del medico.



a cura di  
**Dott.ssa Antonia Cresceri**  
Farmacista

Assicurare a ciascuno trattamenti per una vita lunga e in salute?

Sappiamo  
come  
raggiungere  
questo  
traguardo

Viatrix, con il suo portafoglio unico di prodotti a livello globale, consente alle persone di vivere una vita più sana in ogni sua fase, offrendo loro accesso a una vasta gamma di trattamenti affidabili e di qualità, ovunque e sempre.

Per saperne di più, visitate [viatrix.com](https://viatrix.com)



Perché la salute è importante, ovunque e sempre

MANI  
DISIDRATATE,  
SCREPOLATE,  
STRESSATE?

# CONNETTIVINAMANI crema

A base di Acido ialuronico 0,2%

Ad azione idratante,  
favorisce il ripristino  
della barriera cutanea  
donando un rapido sollievo.

**IDRATA - NUTRE  
PROTEGGE**

**CREATA PER LE TUE MANI E IL LORO BENESSERE.**



Tubo 30 ml  
Tubo 75 ml



**fidia**  
fidiaperlapelle.it



# Obesità e adiposità: l'importanza di differenziarle



**L'inattività fisica e il surplus calorico protratti nel tempo favoriscono, com'è noto, un aumento ponderale.** Se nelle donne l'incremento di peso è prevalentemente localizzato nella parte inferiore del corpo, specialmente cosce e glutei (obesità ginoide); negli uomini, invece, si evidenzia un accumulo di grasso corporeo soprattutto a livello addominale, tratto caratteristico dell'obesità centrale o "a mela". Tuttavia, anche se il fenotipo androide è generalmente associato al sesso maschile, nelle donne in menopausa, si assiste ad una rimodulazione della forma fisica, più simile a quella maschile. Per stabilire se il proprio peso rientra nei limiti della normalità, o di quanto se ne discosti, è necessario rapportarlo alla statura. **L'indice di massa corporea** (o Body Mass Index, BMI) ha il vantaggio di essere un parametro semplice ed efficace per determinare la categoria dello stato ponderale di appartenenza: normopeso, sovrappeso, obesità o sottopeso. Tuttavia, non è in grado di fornire informazioni sulla quantità e distribuzione del grasso corporeo e non discrimina fra massa magra e massa grassa. **La misura della circonferenza vita, invece, rappresenta una valida indicazione sull'accumulo del tessuto adiposo in sede viscerale:** questa particolare localizzazione è un fattore di rischio più significativo di quanto lo sia la quantità assoluta di massa grassa. Infatti, valori superiori a 94cm negli uomini e 80cm nelle donne sono associati ad un aumento del rischio di patologie dimetaboliche e cronico-degenerative. Il grasso localizzato a livello viscerale, non agisce solo come tessuto di accumulo, ma influenza e promuove fenomeni pro-infiammatori, incrementa il rischio di trombosi e altera la via di segnalazione dell'insulina, favorendo l'insulino-resistenza. Questo parametro, pertanto, è particolarmente **utile anche in individui in leggero sovrappeso e nelle persone con un peso normale:** in questi casi, valori superiori ai limiti indicati sono comunque segno di un aumentato rischio.

*a cura del  
Laboratorio della Farmacia*

# TIRAMISÙ



## INGREDIENTI

- 1 Busta di Dessert Cappuccino ®DietaLab
- 2 Confezioni di Biscotti Mandorla ®DietaLab (4 biscotti)
- 150 g Yogurt bianco magro
- 50 ml Latte parzialmente scremato
- q.b. cacao amaro in polvere

## PREPARAZIONE

### STEP 1

In una ciotola unite il dessert cappuccino ®DietaLab allo yogurt bianco magro e al latte e mescolate con un cucchiaino fino ad ottenere un composto omogeneo.

### STEP 2

Iniziate a comporre il tiramisù: create una base con 2 cucchiaini di composto proteico al cappuccino e poi adagiate sopra un biscotto alla mandorla.

### STEP 3

Proseguite aggiungendo un altro strato di composto + biscotto. Ricoprite con due cucchiaini abbondanti di composto proteico al cappuccino e una spolverata di cacao amaro.

### STEP 4

Lasciate compattare il tiramisù in frigorifero per qualche minuto prima di gustarlo.



## **Michela, l'asso di Coppa per un benessere a 360 gradi**



Definire **Michela Coppa** con una sola parola sarebbe riduttivo se non impossibile: da showgirl, modella a blogger, insegnante di yoga, appassionata di cucina sana e autrice di due libri con una mission ben chiara: vivere la vita all'insegna del benessere a 360 gradi.

Il cambiamento delle proprie abitudini è il primo passo, se il destino infatti è scritto a matita, sta a noi la sfrontatezza di riscriverlo con coraggio, determinazione e i giusti consigli.

Michela Coppa offre interessanti spunti di riflessione sul benessere psicofisico, riportando lo sguardo dentro sé stessi per raggiungere la consapevolezza del proprio corpo e della propria mente.

### Cosa ti ha spinto a fare della tua passione per l'healthy food un vero e proprio lavoro?

Gli ultimi anni della televisione non riuscivo ad esprimere fino in fondo la mia passione per il benessere, non soltanto a livello estetico ma come elevazione personale che poi è sfociata nello yoga e avevo la necessità di una comunicazione più diretta, trasparente. Non è stato semplice abbandonare la televisione dopo 17 anni, soprattutto un programma che andava bene di cui mi occupavo da 10 anni e da cui ho imparato molto. È stata una scelta ponderata e graduale, grazie anche al supporto di mio marito. I social iniziavano a prendere piede e lui mi suggerì: "Perché non consigliare il benessere sui social come fai con amiche e famigliari?". A 31 anni ho voltato pagina, partendo dal food, affidandomi a Realize, con cui condividere tante idee creative, contenuti e la fiducia. Sono entusiasta di quel che abbiamo fatto insieme, tornerei sicuramente in televisione, ma con una nuova consapevolezza sulle mie capacità e i miei desideri.

### "Lo yoga è per tutti": in che modo lo yoga e l'alimentazione possono lavorare insieme per migliorare la nostra vita?

Il nostro corpo è un tempio che ci può far evolvere anche a livello spirituale, per cui merita cure perché è il veicolo con cui l'anima naviga questa vita e attraverso cui sperimenta l'amore, la condivisione della felicità e anche il dolore, che alla fine di tutto è sempre una forma di amore. La luce si intravede solo attraversando il buio, se non ci fosse il buio non esisterebbe la luce. Con poche pillole o mantra per meditare sul mio canale di YouTube gratuito cerco sem-

pre di consigliare come star bene ogni giorno, a partire dal mio cammino, la mia strada.

### Un tuo viaggio ha avuto un impatto significativo. Cosa ti ha portato a scoprire lo yoga e come ha cambiato la tua vita?

A Miami nel 2015 ho incontrato lo yoga attraverso un'amica, l'intima connessione tra spirito e fisico mi ha colpita e ho iniziato a praticarlo. È seguito un viaggio in India per diventare insegnante. Lo yoga è per tutti, non è estetica. Ogni posizione dello yoga è un viaggio, una flessibilità che arriva praticando non solo a livello fisico ma soprattutto a livello mentale. Anche a 41 anni eliminando i blocchi mentali posso fare cose che apparivano insormontabili, così lo yoga si può trasporre nella vita come metafora per aiutare nei momenti di difficoltà. Il respiro ci connette al proprio sentire al momento presente, l'unica cosa che abbiamo, a differenza del passato e del futuro che non ci appartengono.

Ascoltando il nostro corpo si può capire cosa è reale, la mente invece mente. Connettersi con gli strati più profondi energetici e la meditazione con lo yoga, insegna a lavorare sui meridiani cinesi e schiude le porte per il benessere olistico a 360 gradi.

*Intervista a cura di  
**Antonia Cresceri**  
Esperta di Comunicazione*



# Pillole di Salute

## PER MIGLIORARE L'UMORE UNA MANCIATA DI NOCI AL GIORNO

Nelle noci potrebbe risiedere uno dei segreti per migliorare l'umore e alleviare lo stress. Secondo alcuni studi, l'effetto positivo vale solo per i ragazzi giovani, gli studenti universitari, in special modo i maschi. Il consiglio è di mangiarne una manciata al giorno. È quanto emerge da una ricerca della University of New Mexico, pubblicata sulla rivista *Nutrients*. Gli studiosi hanno preso in esame 64 studenti, di età compresa tra i 18 e i 25 anni i quali, sono stati invitati a mangiare, ogni giorno per 13 settimane, tre fette di "banana bread", un dolce tipico della tradizione anglosassone. Per otto settimane, sono state aggiunte noci all'impasto, per altre otto no. Le noci sono state finemente tritate in modo che i due tipi di "banana bread" fossero simili per gusto e aspetto. Nel periodo in cui i ragazzi hanno mangiato il plum-cake alla banana con aggiunta di noci è stato chiesto loro anche di mangiare mezza tazza di noci al giorno. Al termine dell'esperimento è stato misurato l'umore con un apposito test, Profiles of Mood States (Poms), che esamina sei ambiti: tensione, depressione, rabbia, stanchezza, energia e confusione. «C'è stato un significativo 28% di miglioramento del tono dell'umore nei giovani - spiega l'autore della ricerca, Peter Pribis - mentre gli stessi miglioramenti non hanno riguardato le ragazze, ma non sappiamo il perché». Ci sono diversi nutrienti nelle noci che potrebbero essere responsabili del miglio-

ramento dell'umore secondo gli studiosi, come l'acido alfa-linolenico, la vitamina E, l'acido folico, i polifenoli e la melatonina. Ma il segreto potrebbe stare in realtà nella combinazione di tutti questi elementi.

## NELLA CANNELLA LA CHIAVE DI UNA SANA DIGESTIONE

In un pizzico di cannella può nascondersi la chiave di una digestione sana. Questa spezia infatti riduce la temperatura dello stomaco, portando benefici alla digestione stessa e alla salute più in generale. Non a caso, infatti, è molto utilizzata nei Paesi caldi. Questo è quanto emerge da una ricerca svolta sui suini dalla RMIT University's School of Engineering a Melbourne, in Australia, pubblicata su *Scientific Reports*. I ricercatori hanno aggiunto la cannella al mangime dei suini, che sono stati divisi in due diversi vani: uno era a temperatura ambiente, l'altro invece un locale caldo. Grazie a speciali sensori a forma di capsula, si è potuto vedere cosa succedeva nello stomaco degli animali, una volta terminato il pasto. Dai risultati è emerso che la cannella riduceva la temperatura dello stomaco negli animali di tutti e due i gruppi, fino a un massimo di 2 gradi centigradi. In questo modo, non solo si riducevano i gas e l'anidride carbonica prodotti durante la digestione, ma si manteneva anche l'integrità delle pareti del tratto digestivo, riducendo alcune infiammazioni intestinali. «Tali caratteristiche vantaggiose fanno di questa spezia un candidato ideale per mantenere le normali funzionalità digestive e l'integrità della barriera intestinale soprattutto in condizioni di stress termico. Al contempo, la cannella ha dimostrato di avere pochissimi effetti collaterali se non, una lievissima alterazione del microbiota intestinale, spiega l'autore della ricerca, Kourosh Kalantar Zadeh.





# Gli ausili per camminare

Camminare è una delle funzioni innate e più utili per l'uomo. Per tutti noi è una cosa spontanea che facciamo abitualmente senza pensarci e senza capire quanto vale. Ma quando, per età o malattia, tale azione diventa difficile, ecco che ce ne rendiamo subito conto. In questi casi possono essere utili gli ausili per il cammino, attrezzi che aiutano a sostenere il peso del corpo o a migliorare l'equilibrio. Il bastone è quello più conosciuto, esiste di vari materiali, con diverse impugnature e con gradi di supporto differenti. I migliori sono quelli in metallo perchè regolabili in altezza e con un'impugnatura anatomica. Per chi necessita di un supporto maggiore esistono quelli a tre o quattro punte (tripodi o quadripodi) per offrire una migliore stabilità.

Fondamentale è ricordare che il bastone va tenuto con la mano opposta alla gamba più debole e, per garantire un sostegno corretto, deve arrivare all'altezza della testa del femore. È altresì importante controllare i puntali in gomma dei bastoni e sostituirli non appena iniziano a usurarsi. Puntali nuovi si possono acquistare in farmacia e sanitaria.

**La canadese o stampella è, in genere, di metallo** e offre un doppio appoggio: uno per la mano, simile al bastone; l'altro costituito da un mezzo anello, su cui appoggia l'avambraccio. Nella maggior parte dei casi è indicata per patologie ortopediche e la sua altezza va calibrata con estrema attenzione per evitare dolori a braccia e spalle. **Il deambulatore** è invece adatto quan-

do i problemi di equilibrio sono maggiori, oppure quando entrambe le gambe riescono a sostenere poco il peso del corpo. Sono in metallo e regolabili in altezza; alcuni hanno solo i puntali in gomma, altri due puntali e due ruote, altri ancora quattro ruote. Il deambulatore da interno è di solito in alluminio, piccolo, pieghevole e leggero. Può avere i quattro puntali o due ruote e due puntali. Ove presenti, le ruote sono piccolissime e rigide e non ci sono freni; perciò questo tipo di deambulatore è indicato solo per ambienti interni. Il deambulatore da esterno presenta quattro ruote e freni: le ruote sono abbastanza grandi da consentire di muoversi sulla strada ma anche su terreni un po' accidentati mentre i freni sono per lo più a leva, come quelli delle biciclette.

Sono dotati di vassoio e cestino portaoggetti, molto utili per trasportare piccole spese e nella maggior parte dei modelli è presente anche un piccolo sedile. **È fondamentale controllare la tenuta dei freni** e lo stato delle ruote che devono presentare il copertone integro.

Per chi ne ha diritto, è possibile ottenere questi ausili dal SSN tramite prescrizione di un medico fisiatra.

a cura di  
**Laura Daveggia**  
Fisioterapista





# Benessere invernale

La stagione invernale si sta avvicinando, le temperature si stanno abbassando ed è consigliabile preparare il nostro organismo al meglio per affrontare l'arrivo della stagione fredda.

L'uomo entra quotidianamente a contatto con virus e batteri potenzialmente patogeni la maggior parte dei quali viene schermata dalla funzione difensiva della cute che rappresenta per l'organismo la prima barriera nei confronti degli agenti esterni. Quelli che riescono a oltrepassarla si trovano a dover affrontare tutta una serie di sistemi, attuati dal nostro organismo, al fine di combattere e distruggere qualsiasi cosa riconosciuta come estranea.

## LA NATURA CI PUÒ AIUTARE

La natura ci viene incontro anche in questo caso con parecchi rimedi. Possiamo parlare di sostanze con azione immunostimolante e immunomodulante. Si tratta di due proposte terapeutiche differenti. La prima consiste nello stimolare il sistema immunitario, in modo da essere sempre pronti in caso di contagio da parte di virus o batteri; la seconda consiste in un approccio terapeutico col quale si cerca di intervenire sui processi di regolazione del sistema di difesa.

## PIANTE IMMUNOSTIMOLANTI

Sono numerose le piante, originarie un po' di tutte le parti del mondo che hanno attività immunostimolante. L'Astragalo, l'Echinacea, l'Uncaria e la Carmantina rivestono una particolare importanza nella medicina tradizionale e sono quelle più studiate dal punto di vista clinico, farmacologico e tossicologico.

L'Astragalo è una pianta tradizionale della me-

dicina cinese con spiccata azione immunostimolante. Più "famosa" è l'Echinacea, le cui proprietà immunostimolanti sono conosciute da secoli. La sua azione, confermata da prove sperimentali, consiste principalmente in un aumento della fagocitosi (capacità di inglobare e distruggere batteri e virus) dei globuli bianchi e nella produzione di sostanze che stimolano le difese immunitarie dette interleuchine. Tutti questi rimedi non devono essere assunti incondizionatamente, ma per periodi ben definiti da intervalli temporali per non stressare troppo il sistema immunitario.

## BENESSERE PER L'INTESTINO

Per quanto riguarda l'immunomodulazione forse non tutti sanno che i ben conosciuti fermenti lattici hanno questo tipo di capacità. Ceppi specifici hanno dimostrato avere effetti immunomodulanti con diversi meccanismi d'azione. La risposta immunitaria nei confronti delle infezioni virali e batteriche risulta potenziata, rendendo così l'organismo più forte nei confronti delle infezioni. Mantenere in salute l'intestino è una delle strategie per ottimizzare le nostre difese immunitarie.

Ecco perché un buon funzionamento di questo apparato è fondamentale per prevenire patologie virali o batteriche. Per ultima, ma non di certo per importanza, ricordiamo la Lattoferrina, una glicoproteina che gode di proprietà antibatteriche e antivirali, la cui assunzione risulta particolarmente efficace nella prevenzione e nel trattamento delle patologie tipiche della stagione invernale.

# Presteril<sup>®</sup> *Lady*



## *Ti* RISPETTA SEMPRE

Il benessere intimo merita il 100% di rispetto tutti i giorni, per questo ci impegniamo a rispondere alle esigenze in continua evoluzione delle consumatrici. Dagli assorbenti ai detergenti fino agli integratori alimentari per i fastidi alle vie urinarie.



Scopri la linea completa per il benessere intimo femminile

**corman**



# AloeVera

per la depurazione  
del tuo organismo.

Coltivata ed estratta in **Salento** (Puglia).  
Lavorata a mano.



**SENZA GLUTINE.**

GLI INTEGRATORI DEL NOSTRO LABORATORIO



A 987875832

