

FARMACIA LABORATORIO

Consigli - Novità - Eventi - Promozioni

ALICE ARCURI UNA MERAVIGLIA D'ATTRICE



ANALISI COMPOSIZIONE
CORPOREA



LA PROVA COSTUME
INIZIA ORA



CONTROLLO
DEL PESO



PANCIA GONFIA
COME ELIMINARLA



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**
Analisi composizione corporea
- 6 SPECIALE COSMESI**
La prova costume inizia ora
- 8 PIANTE E RIMEDI**
Controllo del peso
- 10 FOCUS SALUTE**
Herpes labiale: cos'è e come prevenirlo
- 12 DIETA**
Pancia gonfia come eliminarla
- 14 INTERVISTA DEL MESE**
Alice Arcuri, una meraviglia d'attrice
- 16 NOTIZIE FLASH**
Pillole di Salute
- 17 SPECIALE SECONDA E TERZA ETÀ**
Le tre S della longevità
- 18 FOCUS STAGIONALE**
Pappa reale: il superfood delle api



FARMACIA
LABORATORIO
al servizio del tuo benessere

Mensile n.123 - Aprile 2026 - 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

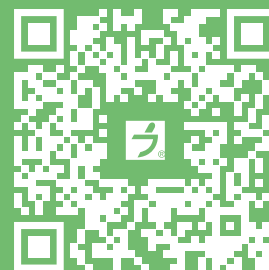
Segreteria di Redazione
Francesco Menin
francesco.menin@cflitalia.it
Tel. 0422.1847323

Concessionaria per la pubblicità
Consorzio Farmacia Laboratorio

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

Distribuito in collaborazione con

Farma
Autorizzazione Tribunale di Brescia
N. 13214 del 6 agosto 2014



Seguici su
Facebook e Instagram

Più **Volume** alle tue **labbra.**

LINEA **MAKE-UP**



Labbra **idratate**
e **rimpolpate**

Dona una piacevole
sensazione di **freschezza**

Con micro sfere
di **Acido Ialuronico**

EFFICACIA VOLUMIZZANTE TESTATA
TESTATO DERMATOLOGICAMENTE
SU PELLI SENSIBILI

UNA NUOVA LINEA
PER IL TUO MAKE-UP
QUOTIDIANO.



www.laboratoriodellafarmacia.it



Analisi composizione corporea



PRODOTTI CONSIGLIATI



THERMOSNELL

Per stimolare il metabolismo

È un integratore alimentare a base di Arancio amaro, Guaranà e Tè verde, tutti estratti vegetali che stimolano il metabolismo. L'associazione con il Coleus forskohlii favorisce inoltre l'equilibrio del peso corporeo.



LIPOBLOCK

Per il metabolismo dei grassi

È un integratore alimentare a base di Garcinia, Cassia nomame, Gymnema e Cromo. Il Cromo e la Gymnema favoriscono il mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue mentre la Cassia nomame favorisce il metabolismo dei grassi.



KILO-SNELL

Per il metabolismo dei carboidrati

È un integratore alimentare ad alto contenuto di fibre formulato con Ispagula e Glucomannano. Il Glucomannano nel contesto di una dieta ipocalorica contribuisce alla perdita di peso. L'Ispagula limita l'assorbimento dei nutrienti e svolge un effetto prebiotico.



BIODRENA

Il drenante dei liquidi in eccesso

È un integratore alimentare a base di Tarassaco, Tè verde, Lespedeza, Pilosella e Meliloto, principi vegetali che favoriscono il drenaggio dei liquidi corporei.

Per capire che cos'è la Bioimpedenziometria o BIA è necessario suddividere il nostro corpo in tre parti: **tessuto adiposo, tessuto muscolare e acqua**. Questi tre elementi sono in grado di condurre la corrente elettrica in modo diverso. Il grasso condurrà la corrente elettrica meno rapidamente rispetto ai muscoli e questi ultimi ancora meno rispetto all'acqua ionizzata. **Facendo passare una corrente elettrica a bassissima intensità e misurando la sua capacità di attraversare il nostro corpo**, possiamo risalire alla composizione corporea di qualunque essere umano che sarà quindi ripartita in massa grassa corporea (FM) e massa non grassa corporea (FFM) a sua volta suddivisa in massa corporea extracellulare (ECM) e massa corporea cellulare (BCM). Inoltre, utilizzando della corrente elettrica con due frequenze diverse, si è in grado di determinare non solo la quantità di acqua ma anche la quantità di sali come il potassio e il sodio, fondamentali per il corretto funzionamento del nostro organismo. L'acqua totale (TBW) costituisce, in un uomo adulto, circa il 60% del peso. Nei bambini la quantità è leggermente maggiore mentre nelle donne e negli obesi, per il maggior contenuto di adipese, è minore. **Anche l'acqua può essere suddivisa in due compartimenti**: l'acqua intracellulare (ICW) e l'acqua extracellulare (ECW) che rappresenta il volume del fluido che si trova all'esterno della cellula. La raccolta di tutti questi dati ci permette di capire, se una persona è in uno stato di salute fisica oppure no. Infatti, a parità di peso, un soggetto, che presenta una maggiore quantità di massa magra rapportata a quella grassa, sarà un soggetto più "in forma" rispetto ad una persona con una più elevata quantità di grasso distribuito soprattutto a livello addominale. Quest'ultima **sarà più esposta a rischio di malattie come ipertensione, diabete, dislipidemie e sindrome metabolica**. Tra i vari elementi che possono essere rilevati, vi è anche il grado di idratazione del nostro corpo. Un buono stato di idratazione renderà più facili i processi e gli scambi metabolici con un conseguente migliore stato di benessere.

La BIA è un esame non invasivo e indolore. Si esegue mediante l'applicazione di quattro elettrodi che fungono da elettrodi di cui due posizionati sul dorso del piede e due su quello della mano. Non ci resta, a questo punto, che augurarvi un buon esame!

CONSIGLI UTILI

- Limitare l'assunzione di carboidrati raffinati e prediligere il consumo di alimenti a base di farine integrali o cereali come farro, orzo e avena.
- Iniziare un pasto a base di carboidrati con una porzione di verdura cruda o cotta, possibilmente di stagione.
- Iniziare la giornata con una colazione bilanciata inserendo tutti i macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine).
- Limitare il consumo di alcolici.
- Strutturare la giornata alimentare con tre pasti principali alternati a due spuntini (metà mattina e metà pomeriggio).
- Evitare l'assunzione di cibi fritti soprattutto nelle ore serali.
- Ricordarsi di assumere almeno 2 litri di acqua al giorno.

La prova costume inizia ora



Pronte per la prova costume? Eccoci di nuovo in quel periodo dell'anno in cui puntualmente ci si spinge inesorabilmente davanti allo specchio alla ricerca di quel difetto che tanto vorremmo far sparire con **l'intervento di una bacchetta magica**. Cellulite, pelle a buccia d'arancia, cuscinetti adiposi, rilassamento cutaneo, perdita di elasticità, colorito spento e chissà quante altre particolarità riusciremmo a scovare nel corso di quel temibile confronto con lo specchio. Impariamo ad amarci e ad amare i nostri piccoli difetti con la consapevolezza che si può sempre migliorare e raggiungere la condizione fisica che più ci soddisfa.

“Costanza”: è questa la parola che dovremmo tenere sempre a mente, la leva con la quale portare avanti la preparazione alla nostra prova costume. Iniziare ora per godersi un'estate al top.

Oltre a una dieta equilibrata è importante praticare un po' di movimento. Camminare a passo sostenuto, ad esempio, è un toccasana nella lotta alla cellulite e non solo, poiché permette di rassodare i muscoli favorendo la circolazione sanguigna e l'ossigenazione dei tessuti.

Un supporto ci viene anche dato da specifici prodotti cosmetici che aiutano a raggiungere e consolidare gli ottimi risultati ottenuti seguendo un'alimentazione bilanciata e praticando regolarmente attività fisica. **Tra questi alleati** troviamo la **Sculpting Body Cream** del **Laboratorio della Farmacia**, un'emulsione dal tocco fresco e leggero ad azione rimodellante e clinicamente testata, da abbinare al **Rose Coral Scrub**, un esfoliante con microsferi vegetali che favorisce il processo di rinnovamento cellulare donando alla pelle un aspetto levigato e luminoso. Per ottenere risultati ottimali, non dimenticare di abbinare al trattamento cosmetico un valido integratore che ne supporti l'efficacia. Chiedi consiglio al tuo farmacista di fiducia e scopri il più adatto a te.

a cura di
Dott.ssa Maria Grande
Farmacista

Contro la Cellulite

una soluzione
mirata!



CELLDRENA INTEGRATORE ALIMENTARE
coadiuvante nel trattamento degli inestetismi
della cellulite grazie a Centella e Ananas

ROSE CORAL SCRUB ESFOLIANTE
per una pelle levigata e luminosa.

SCULPTING BODY CREAM RIMODELLANTE
per contrastare a livello cutaneo gli inestetismi della cellulite.
AZIONE CLINICAMENTE TESTATA



Piante e Rimedi

Spesso è il mondo vegetale a fornirci un valido supporto per mantenerci in forma. Scopriamo le piante che possono aiutarci a tenere sotto controllo del peso corporeo e a combattere il senso di fame.

QUERCIA MARINA



Per stimolare il metabolismo

Il *Fucus vesiculosus*, noto anche come quercia marina, è un'alga bruna appartenente alla famiglia delle Fucaceae. Cresce comunemente lungo le coste dell'Atlantico e del Pacifico, nonché nel Mar Baltico e nel Mare del Nord. È caratterizzato dalla presenza di vescicole piene d'aria, da cui il nome "vesiculosus", che ne facilitano il galleggiamento.

Il Fucus viene spesso impiegato negli integratori alimentari per le sue proprietà stimolanti del metabolismo, principalmente legate alla sua ricchezza in iodio, un minerale essenziale per la produzione degli ormoni tiroidei che hanno la funzione di regolare numerosi processi metabolici, tra cui il consumo energetico a riposo, la termogenesi e la mobilizzazione dei grassi.

L'aumento della disponibilità di iodio può favorire un miglior funzionamento della tiroide e, di conseguenza, accrescere il metabolismo basale, aiutando a bruciare più calorie.

Come tutti i prodotti che apportano iodio, il suo consumo è sconsigliato nei soggetti che soffrono di problematiche tiroidee.

TÈ VERDE



Per drenare i liquidi in eccesso

La *Camellia sinensis* dà origine sia al tè nero che a quello verde. La differenza risiede nel processo di lavorazione, che permette al tè verde di mantenere intatti i polifenoli.

Nel tè nero invece, vengono ossidati al fine di dare colore e aroma all'infuso. Numerosi sono i benefici ascritti a questa pianta, utilizzata fin dall'antichità nella medicina tradizionale cinese per le sue proprietà cicatrizzanti e lenitive ma

che oggi viene utilizzata in diverse tipologie di preparati vegetali per le sue attività antiossidanti, drenanti e dimagranti.

Il tè verde, di solito, è inserito negli integratori alimentari sotto forma di estratto secco titolato in catechine, ma può essere consumato anche come infuso preparato in casa. In questo caso vale la regola di non utilizzare acqua bollente, ma riscaldata sui 65°C, al fine di non distruggere le preziosissime catechine, di non estrarre troppa caffeina e di non rovinare il sapore delicato della bevanda più bevuta al mondo dopo l'acqua.

GARCINIA CAMBOGIA



Per controllare il senso di fame

Si trova spesso negli integratori, non solo dimagranti, per le diverse attività che esplica nell'organismo. Riduce la fame, il colesterolo e limita molto l'immagazzinamento delle calorie sotto forma di grassi da deposito, il tutto con meccanismi enzimatici piuttosto complessi. Occorre prestare attenzione in tutti quei soggetti che soffrono di patologie epatiche.

GYMNEMA SILVESTRE



Per il metabolismo dei carboidrati

Utilizzata come dimagrante e ipoglicemizzante. Riesce ad "ingannare" i recettori dello zucchero e, invece di essere assorbito nell'intestino, viene eliminato come scoria.

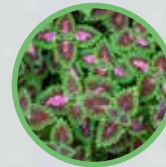
CASSIA NOMAME

Per il metabolismo dei trigliceridi
Ha la capacità di ridurre l'assorbimento dei grassi agendo sulla lipasi pancreatica. Per questo motivo, pur non avendo effetti collaterali, bisogna prestare attenzione in caso di carenza di vitamine liposolubili (come la vitamina D).

ARANCIO AMARO

Per combattere il gonfiore
Dal frutto immaturo di *Citrus aurantium* varietà amara si ottiene un estratto ricco in sinefrina, una sostanza in grado di stimolare il metabolismo. Grazie a questa attività di termogenesi, a parità di quantità di cibo introdotta e di lavoro muscolare effettuato

il nostro corpo consuma più calorie andandole a prelevare dai tessuti o organi addetti alla riserva energetica (fegato e adipe) con conseguente riduzione del peso corporeo. È controindicato in persone che soffrono di pressione alta.

COLEUS FORSKOHLII

Per l'equilibrio del peso corporeo
Dalla radice della pianta di *Coleus forskohlii* si ottiene un estratto caratterizzato dalla presenza di una sostanza chiamata forskolina. Tale principio attivo è in grado, tramite un complesso meccanismo, di promuovere la riduzione dei grassi corporei e di stimolare la formazione della massa magra. A queste azioni si associa anche una riduzione del senso di fame.



Herpes labiale: cos'è e come prevenirlo

L'herpes labiale è una patologia infettiva causata dal **virus Herpes Simplex di Tipo 1** e caratterizzata dalla formazione di vescicole sulle labbra o attorno ad esse che evolvono in croste. Non è una condizione grave ma, trattandosi di lesioni dolorose, può creare nei soggetti predisposti un forte disagio anche a livello estetico. Il virus si trasmette tramite **contatto diretto** con pelle e mucose **o indiretto**, attraverso l'utilizzo di posate, bicchieri o asciugamani. Questo dà il via a un'infezione cronica recidivante che alterna periodi di quiescenza (quando le lesioni scompaiono e le labbra tornano sane) a periodi di riacutizzazione correlati a particolari condizioni, ad esempio:

- in seguito a un **abbassamento delle difese immunitarie**;
- in periodi di particolare **stress psichico e fisico**;
- in seguito a una scorretta **esposizione al sole** e senza un'adeguata protezione;
- a causa di sbalzi ormonali.

La durata dell'herpes labiale è variabile: in linea generale, l'infezione ha una durata media che

va **dai 7 ai 10 giorni** ma nei casi più gravi o se si tratta della prima manifestazione, può persistere anche più a lungo.

Solitamente, la fase iniziale è quella più contagiosa, motivo per cui è consigliabile evitare di toccare o strofinare le lesioni per non rischiare di propagare l'infezione anche ad altre parti del corpo come occhi, naso o genitali. Una volta formate le croste la contagiosità inizia a diminuire ma il virus è sempre da considerare presente fino a quando le lesioni non si sono completamente rimarginate.

Il trattamento in questo caso prevede solitamente l'applicazione locale di farmaci antivirali ma **la prevenzione** gioca un ruolo fondamentale per evitare recidive. È consigliabile mantenere uno stile di vita sano e una dieta equilibrata per rinforzare le difese immunitarie, ricorrendo eventualmente all'utilizzo di prodotti a base di echinacea, uncaria o tabebuia, evitare situazioni particolarmente stressanti e individuare quali possono essere i fattori che predispongono l'organismo alle ricadute.

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://www.viatrix.com)



Perché la salute è importante, ovunque e sempre

Linea [®]CARDIOLAB

Favoriscono la funzionalità dell'apparato

CARDIO VASCOLARE

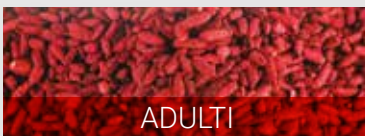
SEGUI il tuo CUORE



ADULTI

Omega3 DHA

Contribuisce al mantenimento di normali livelli di trigliceridi e pressione sanguigna



ADULTI

Policol

Favorisce il controllo del colesterolo plasmatico



ADULTI

Triglicol600

Controlla il metabolismo dei lipidi

BENESSERE CUORE.

Pressione e trigliceridi: EPA e DHA/ Colesterolo: Crespino indiano
Metabolismo lipidico: Olivo

Pancia gonfia come eliminarla



Farla tornare alla forma originaria sembra davvero difficile. Capita spesso: dopo le feste ci si ritrova con la pancia gonfia e farla tornare alla sua forma originaria sembra davvero difficile. Eppure, la forma della nostra pancia ci dà tante informazioni su come intervenire, oltre che sulle cause del suo gonfiore. Ce lo spiega la dottoressa Serena Missori, endocrinologa e diabetologa, nel suo libro “La dieta della pancia” (Edizioni Lswr).

Le cause principali includono:

Accumulo di gas: pasti abbondanti ricchi di zuccheri e carboidrati fermentabili.

Ritenzione idrica: eccesso di sale e alcol.

Squilibrio del microbiota: abbuffate eccessive di zuccheri e grassi.

Infiammazione intestinale: alimenti processati possono irritare la mucosa intestinale.

Questi sintomi sono segnali del corpo, un invito a intervenire gradualmente.

Riconoscere la forma della propria pancia aiuta a capire le cause. Le principali tipologie sono:

Pancia a ciambella: gonfiore sotto l’ombelico, associato a ritenzione di gas. Si consiglia di aumentare fibre e idratazione, evitare zuccheri.

Pancia a punta: addome sporgente verso il basso, con consistenza dura. Si consiglia pasti piccoli e frequenti, ridurre latticini.

Pancia tonda: gonfiore diffuso, addome morbido. Si consiglia di limitare zuccheri e cibi processati, preferire proteine magre.

Pancia a rotoli / a pera: accumuli laterali, addome meno gonfio. Si consiglia di ridurre sale, introdurre tisane drenanti.

Non dobbiamo dimenticare il legame tra cervello e intestino: lo stress può alterare il microbiota, rallentare la digestione e aumentare gonfiore e meteorismo. Infatti lo stress cronico aumenta la produzione di cortisolo, favorendo gonfiore e ritenzione idrica. Stress e tensioni possono peggiorare la digestione e il transito intestinale.

TIRAMISÙ



DIFFICOLTÀ



PREPARAZIONE

10 minuti



DOSI

2 persone



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.

A portrait of Alice Arcuri, a woman with short, wavy blonde hair and bangs. She is wearing a blue sleeveless dress with a red leopard print pattern. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. Her right hand is resting on her left arm, and she is wearing two large, ornate silver rings on her fingers. The background is a plain, light grey color.

Alice Arcuri
una meraviglia
d'attrice

Alice Arcuri è una delle interpreti più versatili e ricercate della sua generazione: da Don Matteo, Blanca e Doc - nelle tue mani, fino a Il Clandestino, ha trasformato la sua folgorante ascesa in un successo. Con una laurea in Lettere Moderne e una solida formazione teatrale alle spalle, ha dimostrato di saper passare con disinvoltura dai classici di Cechov ai set televisivi più seguiti. Entriamo ora nel mondo di Alice!

A 16 anni hai posato il fioretto. Hai sentito di aver perso una parte di te o che quel vuoto serviva a far spazio a qualcosa di più grande?

All'epoca, purtroppo, non avevo la consapevolezza di oggi. Quella certezza che dietro ad ogni imprevisto possa celarsi un plot twist incredibile, una sorpresa non preventivata, qualcosa di migliore di quello che pensavo di desiderare. Non riflettevo troppo su quello che sarebbe successo dopo, vivevo nel presente.

Ricordo invece la sensazione della perdita. Mi era chiaro che quell'evento sarebbe stato un tema importante nella narrazione della mia vita. Solo anni dopo ho capito che quell'impressione di vuoto, quella mancanza che sentivo paragonabile ad una percezione di non appartenenza, quella ricerca di un amico invisibile, ero io. Pezzi di me. Alice scapestrata, beata e spensierata. Sempre io. Dove si era nascosta?

Il tuo tuffo nel cinema e nella TV ha aperto per te nuovi mondi?

Oh sì, ho aperto l'armadio delle Cronache di Narnia. Il teatro, il cinema e la TV rappresentano tre universi paralleli, il linguaggio rimane lo stesso, ma la forma e le meccaniche cambiano.

Sei ambasciatrice di una città bellissima e complessa. Qual è l'odore o il suono di Genova che porti dentro di te quando sei lontano da casa?

L'odore del mare, non ti accorgi della sua potenza e presenza finché tornando a casa ti sbatte in faccia il suo aroma. Quando ci sono le mareggiate a noi genovesi anche i capelli fanno di sale. E il suono... la voce di mio figlio Giovanni.

Con Doc la tua immagine è entrata nelle case di milioni di persone. Cosa prova un'attrice che si è formata nel teatro classico quando, improvvisamente, incontra lo sguardo della gente per strada?

A volte lo sguardo delle persone mi imbarazza, mentirei se dicessi che non mi piace essere riconosciuta, ma provo comunque un senso di spaesamento. Chi si aspettano di incontrare? Me o i personaggi che ho interpretato? Non ho mai avuto paura di perdere la mia essenza e nemmeno la

terra sotto ai piedi. Sono genovese, c'è una parte di noi che non concediamo quasi mai, o non subito. Ho un nucleo primordiale a cui accedo solo le persone dalle quali mi faccio conoscere nel profondo.

Oggi che ti dividi tra grandi produzioni e la profondità di Bergman con Il Rito, qual è la tua routine personale per mantenerti in forma?

La mia routine di benessere è basata sul sonno. Per fortuna dormo ovunque e mi porto sempre dietro dei tappi per le orecchie e la mascherina. Mi prendo cura della mia pelle con prodotti scelti accuratamente e pratico quotidianamente CrossFit. Mangio sano, non bevo alcolici ed evito gli zuccheri. Prendermi cura e rispettare il mio corpo è la mia personale ricetta del benessere.

Quando hai tenuto tra le mani il premio Kinéo a Venezia, a chi hai pensato?

Ho pensato a molte persone. Al mio maestro Marco Sciaccaluga, mancato nel 2021, al quale ho dedicato il premio. A mio figlio, la mia luce, che affronta le mie assenze con grande intelligenza e che non perde mai il buonumore. Ai miei genitori che hanno vissuto con me gioie e dolori e mi hanno sempre presa per mano quando stavo per scivolare. Poi ho fatto una carezza alla Alice del passato, ho battuto il cinque a quella del presente e strizzato l'occhio a quella del futuro.

Se oggi potessi sederti in platea e guardare la tua vita scorrere sul palco, quale scena ti farebbe ancora commuovere per l'orgoglio e quale, invece, vorresti riscrivere?

A teatro c'è questa tradizione. Quando disegnano un costume ex novo per un attore, viene cucito il suo nome dentro al vestito e lì rimarrà per sempre, anche quando il vestito verrà utilizzato da altri. La prima volta che venne disegnato un costume per me era per la Mandragola di Machiavelli, una meraviglia di costume del 1500. Mi esplose il cuore quando lessi in bella grafia ARCURI. Non c'è nessuna scena che vorrei riscrivere, anche quelle più grottesche o dolorose sono state comunque belle. La vita è bellissima anche quando fa schifo.

Quali sono i tuoi progetti futuri?

Adesso sono in tournée con lo spettacolo di Muccino A casa tutti bene e giro la serie Viola come il mare 3. Il futuro? Sono piena di cassette da aprire, o meglio non vedo l'ora di aprire cassette. Mi sento come un faro, faccio luce sul mare aspettando di vedere cosa arriva dall'orizzonte.

*Intervista a cura di
Antonia Cresceri
Esperta di Comunicazione*



Pillole di Salute

MAL DI MONTAGNA: CAUSE, SINTOMI E CONSIGLI UTILI

Il mal di montagna è una condizione che può insorgere quando si sale rapidamente ad alta quota (oltre i 2500 metri) senza dare al corpo il tempo necessario per adattarsi alla diminuzione della pressione atmosferica e alla conseguente riduzione della quantità di ossigeno disponibile nell'aria. Il fenomeno è legato all'ipossia, che mette sotto stress l'organismo, in particolare il sistema respiratorio e quello circolatorio. Il fisico infatti, per adattarsi all'altitudine, aumenta la velocità del battito cardiaco e il ritmo del respiro andando in iperventilazione. Il mal di montagna tende a comparire nelle prime ore o nei primi giorni dopo la salita, di solito entro 6-24 ore dal raggiungimento di una quota elevata e la probabilità di svilupparlo dipende da diversi fattori tra cui:

la **quota raggiunta**, la **velocità di ascesa**, la **sensibilità individuale** all'altitudine ed eventuali **malattie respiratorie o cardiovascolari** preesistenti.

I sintomi possono essere variabili, da lievi a severi a seconda delle diverse condizioni. Quelli più frequenti sono: difficoltà di addormentamento, eccitazione, risvegli frequenti, cefalea, nausea, vertigini, tosse, affanno e spossatezza. Prevenire il mal di montagna è possibile, lasciando al fisico il tempo di acclimatarsi gradualmente, non salendo per più di 300 metri al giorno e riposando una notte ogni 600 metri superati. In questo modo, al cambio di

quota, qualora dovessero comparire i sintomi saranno sicuramente più lievi e regrediranno da soli. È comunque sconsigliabile continuare l'ascesa fintanto che permangono. A volte può essere utile praticare una tecnica respiratoria (per esempio 4 atti inspiratori e 6 espiratori al minuto, di dieci secondi ciascuno) ma se i disturbi dovuti all'ipossia non accennano a diminuire è necessario ridiscendere.

Alcuni farmaci possono avere un'efficacia profilattica sul mal di montagna ma devono essere usati sotto stretto controllo medico. È sconsigliato l'uso di alcolici, invece è molto utile durante l'ascesa bere almeno 2 litri di acqua al giorno per evitare la disidratazione. Alle persone cardiopatiche, con dispnea e nel primo anno di vita si sconsiglia di soggiornare ad altitudini superiori ai 1600 metri.

LIMITE VITA UMANA 125 ANNI, QUASI IMPOSSIBILE SUPERARLO

Esiste un limite invalicabile alla durata della vita umana: 125 anni. Lo suggerisce lo studio, pubblicato su Nature, del Dipartimento di genetica dell'Albert Einstein College of Medicine di New York, secondo il quale la probabilità che una persona possa superare questa soglia è inferiore a 1 su 10.000. Sulla scia del progresso tecnologico, l'aspettativa della vita umana è aumentata notevolmente a partire dal XIX secolo. I dati demografici hanno rivelato non solo una riduzione continua della mortalità, ma anche un aumento della longevità. L'analisi dei ricercatori, coordinati da Jan Vijg, sulla base delle informazioni fornite dallo Human Mortality Database, rivela che in realtà la durata della vita è individuale e soggetta a molteplici variabili legate tra le altre allo stile di vita e al patrimonio genetico.





Le tre S della longevità

Ancora alla ricerca dell'elisir di lunga vita? Anche noi. Tuttavia, la risposta potrebbe essere più semplice del previsto. Se un'alimentazione sana è alla base di una vita lunga e in salute, gli altri alleati sono certamente sonno, sesso e sport.

Il riposo notturno è il momento più importante della giornata per il nostro organismo: è quando il sistema nervoso può elaborare, "resettare" e rigenerare, perché, anche se noi dormiamo, lui non riposa mai. Durante il sonno, numerose molecole favoriscono la sedimentazione della memoria, l'elaborazione degli eventi e l'analisi delle informazioni. Altre, invece, agiscono sul sistema cardiovascolare, sul metabolismo e sull'apparato muscoloscheletrico, promuovendo il rilassamento e la riduzione degli ormoni pro-diabete e pro-ipertensione.

Numerosi studi hanno associato l'insonnia alle più comuni sindromi metaboliche, individuandola inoltre come un fattore predisponente allo sviluppo del diabete. Dormire meno di sei ore a notte può causare alterazioni generalizzate dell'organismo, abbassare le difese immunitarie e ridurre le performance giornaliere.

Per quanto riguarda il sesso, la connessione con la longevità è, forse, la più immediata. Esso, infatti, rientra tra le attività, che regolano dopamina, ossitocina e serotonina, contribuendo, al contempo, a ridurre il cortisolo, l'ormone dello stress.

Segue lo sport, altra attività che stimola la produzione di ormoni utili a mantenerci in salute. Le endorfine, rilasciate dopo l'allenamento, migliorano l'umore, riducono lo stress accumulato durante la giornata, tonificano i muscoli e favoriscono il sonno. È noto che l'attività fisica migliora le performance muscolari e, favorendo il corretto funzionamento dell'apparato muscolare, contribuisca alla prevenzione del diabete, al mantenimento della salute cerebrale e alla riduzione del rischio di patologie cardiovascolari.

In conclusione, la longevità non è (solo) un segreto nascosto nei laboratori, ma il risultato di abitudini quotidiane semplici e costanti. Dormire bene, amare con equilibrio e muoversi con regolarità restano, ancora oggi, i migliori elisir di lunga vita.

a cura di
Lisa Dal Pozzo



Come difendersi dai radicali liberi

I radicali liberi sono molecole molto instabili e reattive, capaci di interagire con le cellule del nostro corpo e danneggiarle attraverso l'ossidazione. Questo processo avviene quando una sostanza cede elettroni a un'altra, rendendo la prima instabile e innescando una reazione a catena che può risultare dannosa per le cellule se non viene fermata.

La produzione di radicali liberi è un fenomeno naturale, essi derivano infatti da processi metabolici essenziali e per questo, il nostro organismo è dotato di meccanismi di difesa in grado di neutralizzarli. Tuttavia, quando la loro produzione diventa eccessiva e supera la capacità di difesa fisiologica, si può instaurare una condizione chiamata stress ossidativo.

I bersagli principali dei radicali liberi sono:

- **Lipidi di membrana:** la perossidazione lipidica è uno dei principali effetti dello stress ossidativo. I radicali liberi attaccano gli acidi grassi della membrana cellulare, alterandone la fluidità e la funzionalità, con conseguente perdita dell'integrità strutturale.
- **Proteine:** l'ossidazione delle proteine porta alla modifica della loro conformazione, alla perdita della funzione enzimatica e alla formazione di aggregati proteici che possono compromettere il funzionamento cellulare.
- **DNA:** il danno ossidativo al DNA può causare

alterazioni strutturali, favorendo processi di invecchiamento cellulare e l'insorgenza di patologie degenerative.

Oltre ai fattori biologici interni, anche elementi esterni possono aumentare la produzione di radicali liberi. Tra questi vi sono l'inquinamento ambientale, il fumo, lo stress, l'alcol, alcuni farmaci, l'esposizione ai raggi UV e sostanze tossiche come pesticidi e metalli pesanti. Anche una dieta squilibrata e un'attività fisica troppo intensa possono contribuire a questa produzione eccessiva.

Per ridurre gli effetti negativi dei radicali liberi, è importante adottare uno stile di vita sano che includa: una dieta equilibrata ricca di antiossidanti, l'esercizio fisico moderato e la riduzione dell'esposizione ai fattori di rischio. Qualora questi accorgimenti non dovessero essere sufficienti, è possibile ricorrere all'utilizzo di specifici integratori alimentari a base di sostanze o preparati vegetali con lo scopo di aumentare le difese dell'organismo contro le specie reattive.

a cura del
Laboratorio della Farmacia

ANTIOX

IDEALE PER:
UOMO
DONNA
SPORTIVO
OVER 70

Migliora le performance a tutte le età.

Inquinamento, fumo, alimentazione non equilibrata ed eccessiva attività fisica tra gli altri, sono tutti fattori che incrementano la produzione di radicali liberi, specie reattive in grado di danneggiare le strutture cellulari.

**CONTROLLA E CONTRASTA L'ATTIVITÀ
DEI RADICALI LIBERI CON LA LINEA ANTIOX.**



I deodoranti *del nostro* Laboratorio



La soluzione efficace
per una pelle fresca e protetta.



TESTATI
DERMATOLOGICAMENTE
SU PELLI SENSIBILI

I COSMETICI DEL NOSTRO LABORATORIO

