FARMACIA LABORATORIO

Consigli - Novità - Eventi - Promozioni



Sommario

- 4 EVENTO DEL MESE Osteoporosi e MOC
- 6 SPECIALE COSMESI
 La beauty routine per le pelli sensibili
- 8 VITAMINE E MINERALI
 Per la fragilità delle ossa
- **10 FOCUS SALUTE** Equivalenza di nome e di fatto
- 12 DIETA L'importanza dell'idratazione
- 14 INTERVISTA DEL MESE
 Gloria Peritore, l'atleta che ha
 conquistato il mondo
- 16 NOTIZIE FLASH Pillole di Salute
- 1 7 SPECIALE BAMBINO In attesa del bambino
- 18 FOCUS STAGIONALE
 Come difendersi dai radicali liberi





Mensile n.118 - Novembre 2025 - Q,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.lartegrafica.com

Distribuito in collaborazione con



Seguici su Facebook e Instagram





Scegli i misuratori di pressione OMRON

Rileva la fibrillazione atriale con ogni misurazione della pressione

Monitorare regolarmente la pressione arteriosa aiuta a individuare precocemente eventuali anomalie, spesso prima che compaiano i sintomi.

Si tratta di un passo importante nella prevenzione delle malattie cardiache e nella gestione di condizioni quali l'ipertensione e la fibrillazione atriale (AFib).











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 - 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 consequenza 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

La beauty routine per le pelli sensibili



La sensibilità cutanea è una condizione molto comune che si verifica quando la cute reagisce eccessivamente a stimoli, di per sé innocui, che non hanno nessun effetto su altre persone. È caratterizzata da arrossamenti, screpolature e sensazione di tensione cutanea che può essere in alcuni casi accompagnata anche da prurito. Non esiste ancora una causa precisa che giustifichi tale condizione ma il principale fattore responsabile di questa ridotta tolleranza è la compromissione della funzione barriera dell'epidermide che aumenta la disidratazione cutanea e rende la pelle più vulnerabile all'aggressione di agenti esterni. Freddo, vento, l'eccessiva detersione e l'inquinamento contribuiscono infatti a ridurre le difese naturali della cute. Anche fattori individuali come l'età, lo stress, i cambiamenti ormonali possono rendere la pelle maggiormente reattiva.

La linea Sensitive Skin del Laboratorio della Farmacia è appositamente formulata per rispondere alle esigenze delle pelli sensibili e delicate. Costituita da quattro interessanti prodotti, questa linea ha l'obiettivo di normalizzare le pelli più reattive alleviandone la sintomatologia associata. Sensitive Skin SOS cream è un'emulsione nutriente delicata che protegge la cute rendendola meno reattiva agli insulti esterni. È priva di profumo per garantire una maggiore tollerabilità cutanea. La linea comprende inoltre Restore Sens Cream e Restore Age Cream: la prima soddisfa le esigenze di idratazione delle pelli più giovani mentre la seconda è indicata per le pelli mature in quanto contrasta i segni del tempo e uniforma il colorito naturale del viso. La linea si completa con Restore Serum, un siero specifico per ridurre rapidamente l'insorgenza del rossore e rinforzare la funzione barriera della pelle.

> a cura del Laboratorio della Farmacia



Restore serum Anti Rossore Riparatore . Restore Sens cream Idratante . SOS cream Viso Protettiva . Restore Age cream Antirughe

BENESSERE IMMEDIATO. PROTEGGE E NORMALIZZA LA PELLE STRESSATA.

La protezione specifica per la pelle reattiva: riduce l'insorgenza del rossore e rallenta l'invecchiamento cutaneo.





DERMATOLOGICAMENTE TESTATI SU PELLI SENSIBILI TEST CLINICI DI EFFICACIA

Sensorial

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 adequato 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 mante-

nimento 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 adeguato 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.



Equivalenza di nome e di fatto

Son passati quasi trent'anni da quando i farmaci equivalenti o generici furono introdotti con la Legge n.545 per recepimento della normativa europea. Il Ministero della Salute con la Legge n.149 del luglio 2005, art.1-bis, dispose che la denominazione di "medicinale generico" veniva sostituita con quella di "medicinale equivalente", ponendo l'accento sull'uguale qualità ed equivalenza terapeutica rispetto al farmaco originale. La denominazione del medicinale non è più quella del marchio registrato bensì del solo principio attivo seguito dall'azienda farmaceutica. Il medicinale equivalente contiene la stessa concentrazione di principio attivo del farmaco di riferimento (definito originator); inoltre ha la stessa forma farmaceutica. la stessa via di somministrazione e una bioequivalenza dimostrata da appropriati studi di biodisponibilità, che garantiscono la stessa efficacia e sicurezza. Può differire dal farmaco originale solo nella scelta degli eccipienti e per questo può essere utilizzato alternativamente

al farmaco di marca.

I medicinali equivalenti possono essere utilizzati in sostituzione dell'originator, fatta eccezione in caso di soggetti con intolleranze note. La bioequivalenza viene garantita mediante il rilascio di AIC (Autorizzazione all'Immissione in Commercio) da parte di AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco). I medicinali di marca sono protetti da brevetto per 20 anni, viste le spese di ricerca e di lancio sostenute dall'azienda produttrice. Alla fine di guesto periodo il farmaco potrà essere prodotto da altre aziende farmaceutiche e venduto a prezzi vantaggiosi in quanto gli studi di sicurezza ed efficacia sono già noti. Per questo gli equivalenti rappresentano ad oggi una grande risorsa per il Sistema Sanitario Nazionale.



raggiungere

GENERIQUE

questo traguardo

Viatris, 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 viatris.com

Perché la salute è importante, ovunque e sempre

La FELICITÀ COMINCIA dalla PANCIA



Compresse d'Erbe Grani d'Erbe MannaFichi Junior

Favoriscono il regolare transito intestinale.

PsylloLax

Svolge un'azione emolliente e lenitiva sul sistema digerente con effetto prebiotico.

FibreLiquide

Favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale.

Linea ® REGOLASS





L'importanza dell'idratazione



Nel corpo umano l'acqua è il costituente presente in maggior quantità ed è essenziale per mantenere un ottimale stato di salute.

È infatti coinvolta nello svolgimento di tutti i processi fisiologici che avvengono nell'organismo, come la regolazione del volume cellulare e della temperatura corporea. Favorisce inoltre i processi digestivi e promuove una corretta eliminazione dei prodotti del catabolismo e delle tossine. Infine, preserva la corretta elasticità della pelle e delle articolazioni, supporta e stimola il metabolismo e modula i fattori pro-infiammatori. Idratarsi pertanto significa garantire al corpo la corretta quantità di acqua giornaliera. Secondo i dati dell'European Food Safety Authority (EFSA), per una corretta idratazione, gli adulti dovrebbero assumere almeno 2 litri di acqua al giorno, derivanti sia da bevande come tisane e infusi che dagli alimenti, in particolare frutta e verdura. È altrettanto importante la modalità in cui l'acqua viene assunta: è consigliato bere durante tutto l'arco della giornata, non solo quando si è assetati. Lo stimolo della sete, infatti, è un meccanismo fisiologico tardivo che corrisponde a un iniziale stato di disidratazione. È un messaggio che viene veicolato principalmente mediante la vasopressina, un ormone che agisce sia inducendo il bisogno di bere che limitando la quantità di acqua eliminata. La regolazione dei liquidi corporei, pertanto, è un processo complesso e finemente equilibrato. Tuttavia, la vasopressina è riconosciuta dall'organismo anche come un ormone stressogeno, in quanto induce un adattamento a livello sistemico. Il reclutamento cronico di ormoni stressogeni predispone all'insorgenza di patologie cardio-reno-cerebrovascolari e metaboliche. Pertanto, mantenere la corretta idratazione corporea è un fattore determinante per prevenire l'insorgenza di varie patologie, come diabete di tipo 2, ipertensione e insufficienza renale cronica.

a cura del Laboratorio della Farmacia

*DIETALAB SENTIRSI BENE TUTTO L'ANNO

Gli estratti naturali presenti, ognuno con le sue peculiari caratteristiche, riescono a soddisfare diverse esigenze per favorire il benessere dell'organismo.

FASE 1.2.3



DEPURATIVO

Favorisce le funzioni depurative dell'organismo grazie a carciofo e tarassaco.



DREMANTE AROMA PESCA PAGE 12-3 SENZA FAVORISCE IL DRENAGGI DEI LIQUIDI CORPORE GUD A FRASSINO, GIRASOLE ANANAS E SPIREA CROESTRATTO DA 500 ml

DRENANTE

Favorisce il drenaggio dei liquidi corporei grazie a frassino, girasole, ananas e spirea.



METABOLIC AROMA RIBES AROMA RI

METABOLIC

Favorisce il metabolismo dei lipidi grazie a gimnema e arancio amaro.





Per raccontare la storia della straordinaria campionessa Gloria Peritore, talentuosa pugile e kickboxer professionista, amante dello sport e della comunicazione, si parte da Licata e dall'amore. Si, dall'amore... perché vuol dire avere in testa un'idea che non abbandona mai.

Poco cambia quale sia l'oggetto, l'amore è un vento che spariglia le carte del quotidiano e Gloria ha trionfato cambiando la sua vita per dedicarsi a ciò che ama: gli sport da combattimento.

Gloria Peritore vanta un palmares prestigioso: nella kickboxing, due cinture mondiali ISKA -52KG, un titolo mondiale TKU, 3 volte Oktagon e un titolo mondiale WKU -55kg. Nella boxe professionistica, da Campionessa Europea EBU Sllver ha conquistato la Cintura Europea EBU nei Pesi Gallo lo scorso 10 maggio.

Chi è Gloria Peritore?

Sono una donna che ha scelto una strada difficile: essere fighter. Ho cercato di far pace con le mie ferite e di trasformarle tramite la passione per gli sport da combattimento. Sono un'atleta, ma prima di tutto una persona che ha imparato a conoscere il proprio valore cadendo e rialzandosi molte volte. "The Shadow" è il mio soprannome, ma rappresenta anche il mio percorso: ho imparato a stare nelle mie ombre, ad attraversarle, a usarle come forza. Oggi combatto sul ring e nella vita per creare spazi dove chiunque possa sentirsi libero di essere sé stesso/a, anche nella propria vulnerabilità.

Gloria, come nasce la passione per il ring?

Quando ho iniziato, nel 2010, avevo bisogno di forza mentale dopo una relazione tossica e lo sport è stato il mio appiglio. Ho esordito da professionista solo dopo 3 anni, bruciando moltissime tappe: nei successivi 3 anni ho partecipato a 5 edizioni di Oktagone ho scritto la mia storia vincendo il Bellator in America. Dopo sono arrivati i titoli mondiali e nel 2023 la boxe: dopo 6 match da professionista e due anni super intensi, ho conquistato il titolo europeo. È stato un sogno per me conquistare questa cintura.

Quali sono le tue strategie per il recupero? Come hai superato gli infortuni?

Con il tempo ho capito che la vera forza non si allena solo in palestra. La curo molto anche fuori dal ring. Dormire bene, mangiare con equilibrio, rispettare i segnali del corpo... oggi sono parte integrante del mio lavoro. Anni fa finivo spesso in overtraining: credevo che spingere sempre fosse l'unico modo per diventare più forte.

Adesso ho imparato che è molto meglio fare un allenamento in meno, ma preservare la qualità, la lucidità e anche il piacere di allenarsi.

Da circa un anno ho scoperto anche la meditazione, quella silenziosa, ispirata al buddismo. Niente app, nessuna guida: solo silenzio e respiro. All'inizio la usavo solo prima dei match, ma ora la sto integrando anche nella quotidianità. Mi dà centratura, consapevolezza, lucidità. Mi aiuta a sentirmi nel corpo e nella mente, e tutto questo si riflette sulla mia energia di tutti i giorni. In questi mesi sto anche recuperando da un infortunio importante, avvenuto durante gli ultimi round del titolo europeo che ho vinto a maggio, rompendomi la mano destra. È stata una prova di pazienza e non è stato semplice perché non avevo mai subito un'operazione prima né un infortunio così importante. Ma fin da subito ho deciso di non fermarmi: ho chiesto aiuto al mio preparatore e abbiamo lavorato su altri aspetti che solitamente trascuravo perché troppo presa dagli allenamenti tecnici. Anche questo è allenarsi: trasformare un limite in un'opportunità.

Sei costantemente sotto i riflettori. Qual è il tuo rapporto con la cosmetica e la cura della pelle?

Diventando un personaggio pubblico, ho imparato a gestire la mia immagine e a prendermi cura della mia pelle, con cui non ho sempre avuto un bel rapporto. Il primo passo è stato accettarmi, smettere di nascondere le imperfezioni ed iniziare ad amarle. Solo così ho potuto davvero divertirmi anche sotto i riflettori.

Sto molto attenta ai prodotti che uso: pochi, ma buoni. Anche in allenamento giriamo spesso video o scattiamo foto, e sì, mi capita di andare truccata in palestra. Uso prodotti waterproof, leggeri, che resistono al sudore e non danno fastidio agli occhi. A chi dice che non ci si trucca in palestra, rispondo con una cosa semplice: ognuno deve fare ciò che lo fa sentire a proprio agio. Ma non è una questione di immagine: è di sentirsi bene in primis con sé stesse.

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



Pillole di Salute

LA MANCANZA DI SONNO, COME IL CONSUMO DI ALCOL, AUMENTA IL RISCHIO D'INCIDENTI D'AUTO

Se ci si mette alla guida dopo aver dormito meno di cinque ore, si ha lo stesso rischio di provocare incidenti come da ubriachi. Lo afferma un rapporto della Foundation for Traffic Safety statunitense, secondo cui chi dorme cinque o sei ore ha una probabilità doppia rispetto a chi ne dorme sette o otto di fare un incidente nelle 24 ore successive. Il rapporto si basa sull'analisi di oltre 7mila persone coinvolte in più di 4500 incidenti, da cui è emerso che ogni ora dormita in meno rispetto alle sette raccomandate raddoppia il rischio. Se si dorme sei ore, scrivono gli esperti, la probabilità di incidente è 1,3 volte più alta, se si dorme quattro ore è 4,3, mentre al di sotto di questa soglia il rischio di andare a sbattere è 11,5 volte più alto. «Chi non riesce a mantenere un salutare ritmo

del sonno - afferma Jake Nelson, uno degli autori - può voler dire mettere se stessi o gli altri in grave rischio. I sintomi per capire se sta per arrivare un colpo di sonno al volante - sottolinea la Fondazione - sono: difficoltà a tenere gli occhi aperti, a mantenere la corsia di marcia e a ricordare gli ultimi chilometri percorsi, ma in metà dei casi ci si addormenta senza nessun segno premonitore. I consigli sono di viaggiare ad orari in cui normalmente si è svegli, fare una pausa ogni due ore, se possibile viaggiare con un passeggero sveglio, guidare a turno ed evitare cibi pesanti e/o farmaci che compromettono l'attenzione.





In attesa del bambino

L'attesa di un bambino genera sempre molta eccitazione nei neo genitori ed è sempre più frequente osservare come gli stessi non vogliano farsi cogliere impreparati.

COSA PROCURARSI

Normalmente, subito dopo la dimissione, il neonato possiede ancora il moncone ombelicale, che deve essere curato per facilitarne l'essiccazione e la caduta. Per questo motivo ciò che non dovrebbe mancare nel nostro armadietto lo vediamo di seguito:

- garzine sterili formato 10 per 10 in cotone o tnt
- soluzione fisiologica in bottiglia da 1 lt (per eventuali pulizie in zone delicate)
- soluzione fisiologica in fialette (per eventuali lavaggi oculari/nasali)
- acqua ossigenata
- disinfettante cutaneo
- pannolini Newborn

Un occhio di riguardo va dato ai prodotti per l'igiene quotidiana, perché dovrebbero rispondere a caratteristiche ben precise: non dovrebbero essere troppo schiumogeni e non alterare il pH della pelle del neonato, che durante le prime settimane di vita è compreso tra 5,5 e 6,5, poiché il film idrolipidico non si è ancora ben formato; non dovrebbero avere profuma-

zioni particolari, in quanto gli stimoli olfattivi tra mamma e neonato svolgono un'importante funzione. Quali prodotti possiamo utilizzare serenamente?

- saponi neutri senza profumazioni
- olio di mandorle dolci spremute a freddo per massaggini
- una crema specifica per gli arrossamenti delle zone più delicate (es. Calenduline crema di Laboratorio della Farmacia)
- prodotti corpo/capelli non schiumogeni.

SET PER MANI, PIEDI, CAPELLI

In commercio esistono dei kit contenenti l'occorrente per il taglio o la limatura delle unghiette, spazzoline e pettinini per i bimbi più capelloni. Questo vuol essere soltanto un piccolo vademecum di ciò che potrebbe servire durante i primi giorni di vita del neonato, ma strada facendo, potremmo aver bisogno di implementare il nostro armadietto con molti altri prodotti, che ci torneranno utili. Il farmacista di fiducia saprà sempre come aiutarci ad orientarci verso l'acquisto del prodotto più utile per la nostra esigenza.

a cura di **Silvana Parisi** Puericultrice



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, poiché derivano da processi metabolici essenziali. Il nostro organismo possiede meccanismi di difesa interni, come il glutatione, il coenzima Q10 ed enzimi specifici (superossido dismutasi e catalasi), per neutralizzarli. Tuttavia, quando la loro produzione diventa eccessiva e supera la capacità di difesa fisiologica, si crea 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

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 da danneggiare le strutture cellulari.

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





UNA **NUOVA LINEA**PER IL TUO MAKE-UP
QUOTIDIANO.



