FARMACIE COMUNALI RIUNITE

& Sicurezza

Meno alcol, più salute

2

ANNO XXIV NUMERO 1 - 2025

Sani & IN FORMA

LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

& Speciale

Mangiare bene per crescere in salute

Suggerimenti mirati per un corretto stile di vita alimentare

8

& Sanità

L'autoanalisi in farmacia

5

& Igiene

Igiene intima, le regole base

12

& Alimentazione

Conoscere per mangiare meglio

14

L'angolo delle domande

Hai dubbi o desìderi capire meglio un argomento per la tua salute e il tuo benessere? Scrivici via mail a

sids@fcr.re.it

Una selezione di domande e risposte verrà pubblicata in ogni numero in fondo alla rivista, nella sezione "**L'angolo delle domande**".

Sani & IN FORMA
LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

A cura della redazione di **Sani&inForma**
Servizio Informazione e Documentazione Scientifica (SIDS)
Farmacie Comunali Riunite (FCR)
Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia (RE).
fcrinforma.fcr.re.it

DIRETTRICE RESPONSABILE
Laura Silingardi

PROGETTO EDITORIALE
Marcello Ascari

STAMPA E ALLESTIMENTO
Tipolito Bolondi Srl
Via Montali 11/1 - 42020 S. Polo d'Enza (RE)
Stampato a Reggio Emila - Febbraio 2025

Registrazione presso il Tribunale di Reggio Emilia n. 1080 del 17/09/02.

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

Alfabeto della salute

Acne

L'acne è uno fra i più diffusi problemi della pelle, che compare per lo più sul viso, ma è frequente anche su collo, spalle, dorso e sulla parte superiore del torace. È un'infiammazione del follicolo pilo-sebaceo che si manifesta attraverso lo sviluppo di eruzioni cutanee, quali punti neri, punti bianchi, papule e, nei casi più gravi, cisti.

Nelle sue forme più lievi è tanto frequente da essere quasi considerata una normale manifestazione della crescita: colpisce infatti circa l'80% degli adolescenti durante la pubertà, più precocemente nelle femmine rispetto ai maschi (rispettivamente 14-16 anni e 16-19 anni).

Non è una condizione ereditaria, ma esiste una predisposizione genetica a sviluppare l'acne. Sui fattori predisponenti esistono credenze diffuse tra la popolazione; ad esempio, è convinzione comune che il consumo di particolari alimenti (quali cioccolato, latte e derivati, grassi o alimenti ad elevato contenuto in zuccheri), lo stress, la scarsa pulizia del viso, l'esposizione al sole possano indurre l'acne, tuttavia nella letteratura scientifica da tempo ne sottolinea la scarsa influenza.

In commercio sono disponibili diversi trattamenti i cui obiettivi principali consistono nel limitare la durata delle lesioni, attenuare il disagio psicologico e prevenire gli esiti cicatriziali. Tra questi, ricordiamo i farmaci derivati della vitamina A che possono essere prescritti per trattare le forme severe. Le scelte terapeutiche infatti sono condizionate dalla gravità delle lesioni e sarà il dermatologo ad indicare, caso per caso, la terapia da seguire.

Vitamina **A**

La vitamina A, o retinolo, è una vitamina liposolubile, ovvero viene assorbita assieme ai grassi, e svolge diverse funzioni fisiologiche importanti; ad esempio, è importante per la vista (in particolare per la visione notturna), per lo sviluppo ed il rafforzamento di ossa e denti e per il sistema immunitario.

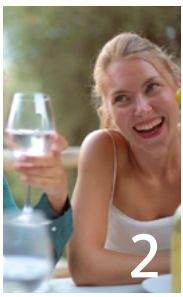
La vitamina A è presente soprattutto negli alimenti di origine animale (in particolare, nel fegato, in latte e derivati e nelle uova), mentre in molti alimenti di origine vegetale (ad esempio frutta e verdura di colore rosso, giallo e arancione) sono contenuti i carotenoidi, ovvero i suoi precursori. È consigliabile assumere questi alimenti crudi o cotti brevemente, in quanto la vitamina A è sensibile al calore.

Generalmente la carenza di vitamina A è molto rara nei paesi occidentali: una dieta bilanciata ne assicura un quantitativo sufficiente. Infatti, l'uso di integratori deve essere consigliato solo in alcuni casi.

& Sicurezza

Meno alcol, più salute

L'alcol non solo compromette la capacità di guida, ma può avere effetti anche sulla salute e interferire con alcuni farmaci.



& Sanità

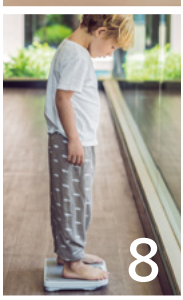
L'autoanalisi in farmacia

Grazie alla "Farmacia dei Servizi" è possibile monitorare anche in farmacia alcuni parametri importanti per la salute.

& Speciale

Mangiare bene per crescere in salute

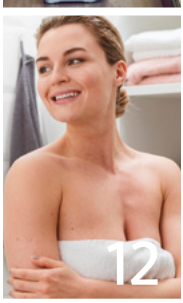
In Italia la percentuale dei bambini obesi è stabile. Ecco alcuni suggerimenti per corretti stili di vita mirati alla prevenzione.



& Igiene

Igiene intima, le regole base

Una routine di igiene intima corretta è fondamentale per prevenire fastidiosi disturbi sia nell'uomo che nella donna.



& Alimentazione

Conoscere per mangiare meglio

Le etichette dei prodotti alimentari contengono informazioni preziose per fare scelte consapevoli a favore della salute.

Editoriale

Siamo quello che mangiamo…e beviamo

Si dice che mangiare sia uno dei piaceri della vita, ma mangiare bene non significa solo guardare al gusto.

Gli studi scientifici lo dimostrano: la salute si costruisce a tavola, sulla base del cibo e delle bevande che scegliamo di assumere tutti i giorni. È quindi molto importante costruire un equilibrio alimentare, un rapporto sano con il cibo che non si limiti al singolo pasto, ma che si basi sulle buone abitudini quotidiane, applicate con costanza e fin da bambini.

Con questa consapevolezza, il 4 marzo di ogni anno si celebra la Giornata Mondiale per l'Obesità che ha l'obiettivo di sensibilizzare e promuovere la prevenzione, anche verso i più piccoli. Secondo le ultime indagini la maggior parte di loro mostra di avere abitudini alimentari scorrette e uno stile di vita sedentario.

Non parliamo solo di cibo, però: anche il consumo di bevande alcoliche apporta calorie, troppo spesso non percepite. L'alcol fa parte della nostra cultura, ma tendiamo a sottovalutarne i rischi: influisce sul rischio di insorgenza di numerose patologie ed è uno dei principali imputati in caso di incidente stradale.

Quali strumenti possono aiutarci a migliorare la consapevolezza di ciò che mangiamo? Le etichette nutrizionali sono un valido aiuto: consultarle quando si fa la spesa è una buona abitudine per mantenere una dieta sana ed equilibrata. Anche tenere monitorati alcuni parametri del sangue, come glicemia e lipidi, è fortemente raccomandato, specialmente dopo una certa età. Oggi è possibile farlo anche in farmacia con esami semplici e poco invasivi.

Meno alcol, più salute

L'alcol fa parte della nostra cultura, ma tendiamo a sottovalutarne i rischi. Influisce sul corpo, sulla salute e aumenta il pericolo alla guida: ne siamo davvero consapevoli?

ALCOL E GUIDA, RISCHIO FATALE
L'alcol è uno dei principali imputati in caso di incidente stradale e, in Italia, la prima causa di morte alla guida tra i giovani

Nel tentativo di arginare le "stragi del sabato sera" e contenere l'aumento del numero delle vittime di incidenti stradali, il nuovo codice della strada ha acceso l'attenzione sulla guida in stato di ebbrezza o sotto l'effetto di sostanze stupefacenti. L'**alcol** è indicato da tutte le indagini come uno dei principali imputati in caso di incidente stradale e, in Italia, la prima causa di morte alla guida tra i giovani.
Questa sostanza, infatti, possiede la capacità di deprimere l'attività del Sistema Nervoso Centrale (SNC), rendendoci meno attenti agli stimoli ambientali e rallentando l'acquisizione delle informazioni e la loro elaborazione. Una volta assunto, l'alcol viene assorbito e passa nel sangue, arrivando così rapidamente al cervello: la reazione di leggera euforia e il senso di benessere che si avvertono sono la testimonianza tangibile degli effetti della sua influenza sul SNC. Ma lo sono anche la sonnolenza e il rallentamento dei riflessi, effetti che influiscono negativamente sulla capacità di guida.

L'intensità degli effetti dell'alcol dipende dalla sua concentrazione nel sangue (alcolemia). Una alcolemia pari a 0,5 g/L rappresenta la soglia di rischio: già a partire da questa concentrazione, infatti, il tempo di frenata raddoppia, si ha una riduzione del campo visivo, un'alterazione della capacità di percepire in tempo adeguato le distanze, i tempi di frenata e gli ostacoli, e le manovre di guida sono più soggette ad errori. Le risposte che richiedono una perfetta coordinazione psicomotoria diventano così insufficienti e pericolosamente tardive, compromettendo la capacità di guida.

Se bevo non guido!

I limiti dei tassi alcolemici non cambiano con la nuova legge e rimangono gli stessi, ovvero: 0,5 g/L tranne per i minori di 21 anni, i neopatentati e i conducenti professionisti per i quali il limite è pari a 0 g/L. Il controllo viene effettuato con un

alcol test (anche noto come "*prova del palloncino*") attraverso cui si misura la concentrazione dell'alcol nell'aria espirata, che è direttamente correlata alla concentrazione nel sangue. Infatti quando il sangue, passa nei polmoni per ossigenarsi, l'alcool, che è una sostanza volatile, viene in parte eliminato attraverso il respiro.
Non è possibile stabilire con sicurezza quanto si può bere prima di raggiungere il limite consentito.
La risposta e la tolleranza all'alcol differiscono in modo così rilevante da una persona all'altra che la stessa quantità può comportare in più soggetti livelli di alcolemia diversi. Questo può dipendere da tanti fattori, quali: il sesso, l'età e la corporatura della persona, la velocità di assorbimento dell'alcol, la presenza di cibo nello stomaco (gli effetti a digiuno sono ovviamente più rilevanti), l'abitudine agli alcolici (chi non è abituato a bere può raggiungere con poco soglie pericolose).

Per avere una stima teorica dei livelli di alcolemia in seguito alla assunzione di bevande alcoliche è possibile consultare apposite tabelle dell'Istituto Superiore di Sanità che hanno calcolato i valori in base a sesso, peso e presenza di cibo nello stomaco, tenendo conto delle diverse gradazioni delle bevande.

È bene precisare però che questi valori si riferiscono ad una assunzione entro i 60-100 minuti precedenti e che si tratta di valori indicativi.

La tolleranza all'alcol varia da persona a persona e la stessa quantità può causare livelli di alcolemia differenti.

APPROFONDISCI ONLINE
Inquadra il QRcode e consulta la tabella del tasso alcolemico

Alcol e farmaci, un'associazione pericolosa

È buona regola evitare qualsiasi bevanda alcolica quando si sta assumendo una qualsiasi terapia farmacologica, sia per evitare effetti indesiderati, sia per garantire che le terapie effettuate mantengano la loro efficacia. Molti farmaci, infatti, vengono metabolizzati nel fegato dagli stessi enzimi che metabolizzano l'alcol e questo comporta un duplice rischio.

ALCOL E RIFLESSI
L'assunzione di alcol rende insufficienti e tardive le risposte che richiedono una coordinazione psicomotoria come la guida.

Miti da sfatare

È falso che...

- **... l'assunzione di bevande alcoliche aumenti la resistenza alla fatica** e, nel caso specifico, la resistenza alla guida. Bere quando si è stanchi porta semmai al risultato inverso: gli effetti negativi dell'alcol sui riflessi si sommano con quelli dovuti alla stanchezza. Quando ci si sente affaticati la soluzione sta, pertanto, nel riposo.
- **... un buon "amaro" aiuti a digerire dopo un pasto abbondante**. Anche in questo caso si commettono due errori: uno, esagerare a tavola e, due, bere alcol prima di mettersi al volante. Perciò: pasti leggeri e, se proprio non si riesce a fare a meno di un bicchiere di vino, non guidare per almeno un'ora (questo è il tempo che occorre all'organismo per eliminare l'alcol).
- **... le bevande alcoliche dissetino**. Al contrario, disidratano sia a causa del metabolismo sia per la maggiore perdita di acqua attraverso le urine.
- **... l'alcol riscaldi.** In realtà, la vasodilatazione di cui è responsabile produce soltanto una fugace e ingannevole sensazione di calore che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo.
- **... chi è abituato a bere non risenta degli effetti dell'alcol**: anzi, proprio perché è abituato a farlo, potrebbe essere portato ad eccedere.
- **... gli uomini reggano l'alcol meglio rispetto alle donne**: su entrambi l'alcol ha gli stessi effetti, ma la maggiore massa corporea degli uomini consente, di norma, di eliminarlo più rapidamente.

Se alcol e farmaci venissero assunti in concomitanza, potrebbe verificarsi un rallentamento nell'eliminazione dei farmaci e, di conseguenza, possibili fenomeni di sovradosaggio. Al contrario, se la persona è abituata a bere regolarmente, potrebbe verificarsi un'accelerata eliminazione del principio attivo, con possibile riduzione dell'efficacia terapeutica.

Questa associazione è da evitare soprattutto se si assumono farmaci che agiscono sul SNC (es. tranquillanti, antidepressivi, antistaminici) in quanto l'alcol ne potenzia gli effetti sedativi.

Le conseguenze sulla salute

Oltre agli effetti che provoca sulla guida, l'assunzione di bevande alcoliche determina importanti conseguenze sulla salute.

L'alcol infatti è una sostanza tossica ed è ormai noto che il suo consumo è responsabile, o aumenta il rischio, dell'insorgenza di numerose patologie, ad esempio a carico dell'apparato gastrointestinale o cardiovascolare ed è causa dell'insorgenza di tumori maligni.

L'autoanalisi in farmacia

Molte farmacie italiane offrono oggi analisi rapide con risultato immediato per misurare importanti valori nel sangue. Quali benefici ne derivano per la salute?

Con la nascita della Farmacia dei Servizi molte farmacie si sono dotate di strumenti facili da utilizzare e largamente impiegati anche nei reparti ospedalieri. I risultati prodotti sono affidabili, anche se non possono sostituire i test di un laboratorio clinico, soprattutto quando si voglia confermare una diagnosi di malattia.

Test per la glicemia

La misura della concentrazione di glucosio nel sangue è detta *glicemia*. Il glucosio è uno zucchero che proviene principalmente dagli alimenti a base di carboidrati (es. l'amido presente nelle farine o nelle patate) o a base di zuccheri (es. frutta); nel nostro organismo fornisce energia alle cellule, come la benzina per una macchina. Normalmente la quantità di glucosio nel sangue a digiuno è mantenuta ad una concentrazione di 70-100 mg/dL grazie a due ormoni, l'insulina e il glucagone, prodotti dal pancreas. Quando la glicemia è troppo alta, l'insulina aiuta a far entrare il glucosio nelle cellule e a immagazzinarlo come glicogeno. Al di sotto di certi valori, interviene il glucagone che scinde il glicogeno liberando il glucosio.

Per controllare la glicemia esistono diversi tipi di dispositivi, generalmente definiti glucometri. Quelli utilizzati in farmacia consentono di effettuare il test in pochi minuti grazie al prelievo di una goccia di sangue di un polpastrello. Per avere risultati accurati, è necessario effettuare il test al mattino a digiuno da almeno 8 ore.

I pazienti diabetici usano glucometri simili per fare il test quotidianamente, anche più volte al giorno, per controllare che la glicemia non si abbassi eccessivamente per effetto dei farmaci che assumono: valori troppo bassi possono portare ad una condizione molto pericolosa. Da qualche tempo sono disponibili dispositivi per la misurazione continua che utilizzano un sensore impiantato sotto cute.

QUANDO CONTROLLARE LA GLICEMIA

Secondo le indicazioni delle società scientifiche più accreditate: un adulto sano, senza fattori di rischio per il diabete dovrebbe effettuare un test di controllo per la glicemia almeno ogni 3 anni a partire dal 35° anno di età.

Test per l'emoglobina glicata

Un altro test importante per chi soffre di diabete è quello dell'emoglobina glicata, che misura l'andamento della glicemia negli ultimi 3 mesi. Si utilizza principalmente per valutare l'adeguatezza del trattamento antidiabetico, in pratica per capire se i livelli di glucosio nell'ultimo periodo sono stati sotto controllo. Questo test non si può fare con i glucometri normali, ma molte farmacie hanno apparecchiature adatte per rilevarlo. Se si misura solo l'emoglobina glicata non è necessario essere a digiuno.

Test del profilo lipidico

Il test del profilo lipidico valuta la concentrazione di grassi (lipidi) presenti nel sangue: colesterolo e trigliceridi.

Il colesterolo è una sostanza presente in tutte le cellule del nostro corpo, dove viene utilizzata per diversi scopi, ad esempio per la produzione di diversi ormoni, della vitamina D e dei sali biliari, oppure per la formazione delle membrane cellulari. Può essere prodotto dal fegato oppure essere introdotto con la dieta, principalmente tramite alimenti di origine animale, come carne, tuorlo d'uovo, latte e prodotti caseari.

I trigliceridi sono le sostanze normalmente conosciute come "grassi", presenti negli oli vegetali e nei grassi solidi animali (es. burro). I trigliceridi si accumulano nel tessuto adiposo, dove vengono immagazzinati e rappresentano la principale riserva di energia per l'organismo ed una barriera protettiva contro la dispersione del calore alle basse temperature.

La concentrazione di lipidi nel sangue (profilo lipidico) deve essere monitorata perché, se troppo alta, può causare malattie cardiovascolari. I grassi possono depositarsi nelle arterie formando placche (cosiddette placche aterosclerotiche) che ostruiscono il passaggio del sangue e aumentano, quindi, il rischio di infarto, ictus e malattie arteriose periferiche. Inoltre, l'eccesso di trigliceridi aumenta il rischio di sviluppare malattie del fegato e del pancreas.

Quando si effettua il test del profilo lipidico vengono forniti quattro valori:

Colesterolo totale: è la somma del valore di colesterolo LDL e HDL. Questo singolo valore non basta per determinare un eccesso di colesterolo nel sangue: è necessario infatti valutare il rapporto fra le singole frazioni (LDL e HDL).

Colesterolo LDL: noto come "colesterolo cattivo", è quello che può formare le placche arteriose; i valori misurati dovrebbero idealmente restare al di sotto del valore soglia.

Colesterolo HDL: noto come "colesterolo buono", funge da spazzino per le arterie ostacolando la formazione delle placche; i valori misurati dovrebbero essere almeno pari o superiori al valore soglia.

Trigliceridi: la loro concentrazione nel sangue dipende molto dall'alimentazione e dall'esercizio fisico: valori alti sono riscontrati più facilmente in chi mangia cibi molto calorici (dolci, grassi, bevande alcoliche) e conduce una vita sedentaria.

I valori ritenuti "normali" variano a seconda dell'età del soggetto, dei suoi fattori di rischio (es. precedente infarto), della metodica analitica utilizzata e dei riferimenti fissati dalle varie società scientifiche. Per quanto riguarda il colesterolo totale è considerato desiderabile un valore inferiore a 200 mg/dL.

In caso di misurazione del profilo lipidico completo è preferibile essere a digiuno da almeno 12 ore, in modo che il risultato non venga influenzato dal pasto, specialmente se ricco di grassi.

Come e quando eseguire i test

Per l'esecuzione dei test in farmacia non è necessaria una prescrizione medica. Il costo è fissato da ogni farmacia e attualmente non è rimborsato dal Servizio Sanitario Nazionale, ma è detraibile con pagamento tracciabile.

Secondo le indicazioni delle società scientifiche più accreditate: un adulto sano, senza fattori di rischio per il diabete dovrebbe effettuare un test di controllo per la glicemia almeno ogni 3 anni a partire dal 35° anno di età.

Un adulto sano, di età compresa fra i 20-40 anni, senza fattori di rischio per le malattie cardiovascolari dovrebbe misurare il proprio profilo lipidico (colesterolo + trigliceridi) almeno ogni 5 anni.

Le persone appartenenti ad altre categorie di età, con fattori di rischio noti, in terapia con farmaci specifici per il diabete e/o malattie cardiovascolari, dovrebbero eseguire il test più frequentemente secondo le indicazioni del loro medico.

FATTORI E RIFERIMENTI
I valori ritenuti "normali" variano a seconda dell'età del soggetto, dei suoi fattori di rischio della metodica utilizzata e dei riferimenti fissati dalle società scientifiche.

A mangiare bene si comincia da piccoli. A casa e a scuola semplici accorgimenti possono aiutare a correggere abitudini alimentari scorrette che sono alla base dell'aumento di casi di obesità tra i bambini.

Mangiare bene per crescere in salute

Obesità infantile: come correggerla e prevenirla

Secondo i dati elaborati dal sistema di sorveglianza nazionale dell'Istituto Superiore di Sanità, in Italia, il 19% dei bambini e le bambine di 8-9 anni sono in sovrappeso e il **9,8% sono obesi** (di questi il 2,6% con obesità grave). Rispetto ai dati raccolti negli anni precedenti, la percentuale di bambini in sovrappeso mostra un andamento in diminuzione, mentre quella di obesità rimane tendenzialmente stabile. I genitori hanno riportato che quasi 2 bambini e bambine su 5 non fanno una colazione adeguata al mattino, più della metà consuma una merenda abbondante a metà mattina, 1 su 4 beve quotidianamente bevande zuccherate/gassate e consuma frutta e verdura meno di una volta al giorno. Il 37% consuma i legumi meno di una volta a settimana e più della metà di loro mangia snack dolci più di tre giorni a settimana; anche i dati sull'attività fisica evidenziano uno stile di vita prevalentemente sedentario.

La raccolta dati è parte dell'iniziativa dell'OMS "*Childhood Obesity Surveillance Initiative*-COSI" che da diversi anni monitora i livelli di sovrappeso e obesità infantile in Europa, dimostrando come queste due condizioni continuino a rappresentare un importante problema di salute pubblica e una delle principali cause di morte e disabilità nella Regione Europea dell'OMS.

Con questa consapevolezza, nel 2015 è stata istituita la **Giornata Mondiale dell'Obesità** (*World Obesity Day*), che si celebra il **4 marzo** di ogni anno, con l'obiettivo di sensibilizzare cittadini e istituzioni sull'impatto dell'obesità sullo stato di salute e a livello sociale e promuoverne la prevenzione.

L'obesità infantile può avere gravi conseguenze e, senza intervento entro i 10 anni, tende a persistere fino all'età adulta.

Che cosa si intende per obesità infantile?

Un bambino si considera affetto da obesità quando il suo peso è molto al di sopra del peso normale per la sua età e la sua altezza. A differenza degli adulti, per cui è sufficiente conoscere se il valore dell'indice di Massa Corporea (IMC o BMI dall'inglese *Body Mass Index)* è superiore o uguale a 30, per i bambini non esiste un valore fisso, a causa della variabilità continua della qualità della crescita. Per questo motivo i pediatri confrontano l'IMC calcolato con apposite "tabelle dei percentili" elaborate dalle istituzioni sanitarie, ovvero tabelle che tengono conto del genere e dell'età e che interpretano l'IMC di un bambino in relazione ad altri bambini dello stesso sesso ed età. Un bambino si considera sovrappeso se il suo IMC è compreso tra 85° e 95° percentile e si considera obeso se l'IMC è superiore al 95° percentile. Un altro parametro di cui il pediatra può tenere conto è la misura della circonferenza vita, un indice utile per valutare le possibili complicazioni dell'obesità poiché il grasso che si accumula nell'addome determina problemi all'equilibrio metabolico dell'organismo.

Quali sono i rischi?

I bambini con obesità corrono il rischio di sviluppare ipertensione, colesterolo alto, malattie cardio-

vascolari, diabete di tipo 2 e danno epatico, oltre a problemi respiratori e un aumentato rischio di sviluppare neoplasie.

Le tre regole per prevenire

1 Alimentazione corretta

Sono innanzitutto i genitori che devono dare il buon esempio anche a tavola: è più facile che il bambino segua un buon esempio che un buon consiglio! C'è un insieme di fattori sociologici e psicologici familiari che favoriscono una alimentazione sregolata: spesso i genitori non hanno tempo o non sono preparati ad educare i propri figli ad una corretta alimentazione. Un errore frequente, ad esempio, è quello di chiedere al bambino, anche molto piccolo, cosa vuol mangiare, ma il bambino non ha gli strumenti per decidere. Il ruolo dei genitori è perciò fondamentale, sia nella scelta del menù giornaliero che della spesa.

Cosa si dovrebbe fare è noto, quello che si può ragionevolmente fare dipende però da molti fattori. Il cambiamento può avvenire anche gradualmente, ad esempio adottando poco alla volta questi provvedimenti.

Più acqua e meno bibite

Quando il bambino ha sete è bene dare acqua e non bibite, che sono zuccherate e dissetano meno. Lo stesso vale per i succhi di frutta, anche quelli senza zuccheri aggiunti, poiché contengono comunque gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta e possono contribuire a un eccesso di calorie se consumati frequentemente.

Una buona colazione

Non fare colazione crea difficoltà di concentrazione e di memoria. Alla mattina, quindi, è bene prendersi il tempo per fare una buona colazione perché permette di iniziare la giornata con energia, senza arrivare stanchi ed affamati al pranzo.

Non trascurare la merenda di metà mattina

A scuola, durante la ricreazione, uno spuntino leggero e nutriente. Bastano uno yogurt oppure un frutto o un piccolo panino (30-50 g). Non è necessario eliminare completamente merendine e dolci, dovrebbero semplicemente rappresentare l'eccezione e non la regola.

Buona colazione
Ecco un esempio

- ✓ 1 tazza di latte o 1 yogurt
- \+ biscotti o cereali o pane/fette biscottate, con qualche cucchiaino di crema di cioccolata, marmellata o miele
- \+ 1 frutto

Cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura

Piccoli accorgimenti possono favorire l'assunzione di frutta e verdura, ad esempio preparare piatti

SI MANGIA A TAVOLA!
Mangiando mentre guarda la TV, studia o gioca, il bambino si isola e rischia di mangiare di più senza accorgersene!

unici con pasta e verdura o legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli) oppure stimolare il bambino anche attraverso il gioco (ad esempio preparare insieme spiedini di frutta, tagliarla a forme divertenti, oppure preparare una ciotola di pinzimonio colorato).

Una buona routine
Ecco un pratico programma

- ✓ 1 frutto a colazione
- ✓ 1 frutto per merenda al mattino, un'insalata a pranzo
- ✓ 1 frutto per lo spuntino pomeridiano
- ✓ verdura cotta o cruda o un passato di verdura a cena

2 Più movimento

Movimento = divertimento! Il movimento fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche alle ossa, al cuore e persino all'umore. L'attività fisica non è solo lo sport praticato 1 o 2 volte alla settimana, ma è soprattutto il movimento associato al gioco all'aperto, all'andare in bicicletta o a correre. Il gioco all'aperto con gli amici, inoltre, non fa bene solo al corpo ma aiuta la socializzazione e contribuisce ad uno sviluppo equilibrato. L'ideale sarebbe almeno 1 ora al giorno!

Qualsiasi occasione va bene per fare del moto, ad esempio, se possibile, andare a scuola a piedi o in bicicletta e non prendere l'ascensore per salire un paio di piani.

I divieti sono sempre controproducenti e la moderazione sarebbe già un buon risultato: un paio di ore al giorno fra videogiochi, computer e TV rappresentano un limite che sarebbe opportuno non superare.

3 Dormire di più

Se il bimbo ha tra i 3 e i 5 anni dovrebbe dormire almeno 11-13 ore, per poi arrivare a 9-10 ore dai 6 ai 10 anni e almeno 8-9 ore dagli 11 ai 13 anni. Dormire poco aumenta il rischio di obesità ed è associato nei bambini a maggiore aggressività, umore depresso e difficoltà d'attenzione a scuola.

Rispettare i ritmi sonno/veglia, oltre a diminuire il rischio obesità, serve ad evitare l'instaurarsi di abitudini scorrette (sindrome dell'alimentazione notturna).

Quando c'è già qualche chilo di troppo

Il pediatra è il professionista sanitario in grado di intercettare precocemente una situazione di sovrappeso attraverso le visite di controllo periodiche, fondamentali per monitorare la crescita e lo sviluppo del bambino. Tuttavia, la cura dell'obesità infantile prevede un intervento multidisciplinare che coinvolge professionisti diversi, come il dietista, lo psicologo ed eventualmente l'esperto in scienze motorie e il medico dello sport.

Questo approccio consente di integrare competenze specialistiche con l'obiettivo di modificare stabilmente lo stile di vita: migliorare le abitudini alimentari, ridurre la sedentarietà e aumentare l'attività fisica. Senza ossessionarli o punirli, occorre aiutare i bambini a capire che cosa è meglio mangiare ed indirizzarli verso un rapporto sano ed equilibrato con il cibo: insegnare a nutrirsi significa anche educare a volersi bene, cominciando dal rispetto per il proprio corpo.

Igiene intima, le regole base

L'igiene intima quotidiana è essenziale per prevenire irritazioni e infezioni, mantenere il pH equilibrato e ridurre odori sgradevoli: la curi nel modo giusto?

Una corretta igiene intima si compone di due semplici e fondamentali step quotidiani, indispensabili per mantenere il benessere e l'equilibrio della zona intima:

✓ **detersione** accurata e regolare con un detergente intimo appropriato una o due volte al giorno. Al contrario di quanto si possa pensare, una igiene eccessiva potrebbe risultare aggressiva

✓ **asciugatura**, tamponando accuratamente e delicatamente da davanti verso dietro, in modo da evitare contaminazioni

In commercio è disponibile un ampio assortimento di prodotti specifici per l'igiene intima, ma è bene tenere presente che le zone intime maschili e femminili hanno caratteristiche molto diverse (es. pH), pertanto è necessario verificarne le caratteristiche in modo da scegliere quello appropriato alle proprie esigenze.

In linea generale, è consigliato utilizzare detergenti delicati e ipoallergenici, senza parabeni, profumi o alcol, in modo da minimizzare l'eventuale irritazione.

Igiene intima femminile

L'ecosistema vaginale è un ambiente estremamente dinamico, la cui composizione e caratteristiche cambiano nel corso della vita principalmente per le variazioni ormonali. Durante l'infanzia e fino al raggiungimento della maturità sessuale, il pH vaginale è alcalino (6-8) e la flora batterica presente è costituita prevalentemente da una popolazione microbica mista.

Dalla pubertà e per tutto il periodo fertile, invece, la donna acquisisce una tipica microflora dominata da lattobacilli (dei quali il più rappresentativo è il lattobacillo di Döderlein), i quali, attraverso la produzione di acido lattico, mantengono un ambiente acido (pH 3,8-4,4).

Il ciclo mestruale può temporaneamente alterare il pH, portandolo

verso la neutralità e facilitando la formazione di odori sgradevoli.

In menopausa, invece, a causa della diminuzione degli estrogeni, il pH aumenta a 5-7,5, causando sintomi che includono secchezza, prurito o bruciore.
La mucosa vaginale poco lubrificata è così più sensibile ai traumi e agli agenti infettivi, la cui proliferazione è favorita anche dall'innalzamento del pH.

Al fine di evitare l'alterazione della composizione del microbiota e delle caratteristiche fisiologiche dell'ambiente vaginale, in ogni fase della vita è opportuno utilizzare un detergente intimo con un pH più vicino possibile a quello fisiologico.

In commercio sono disponibili prodotti con funzioni specifiche con estratti naturali, quali aloe, bisabololo o timo, che conferiscono al detergente attività disinfettanti o lenitive. In caso di secchezza può essere indicato utilizzare formulazioni oleose (eventualmente in associazione a gel o creme a base di sostanze idratanti con proprietà emollienti, lenitive e dermoprotettive), che risultano più delicate su una mucosa già sensibilizzata.

Igiene intima maschile

Al contrario di quello femminile, il pH intimo maschile si avvicina a quello cutaneo (circa 5) e non cambia con l'avanzare dell'età.

Salvo esigenze specifiche, quali condizioni in cui sia presente una secchezza a livello del glande a seguito, ad esempio, di utilizzo del preservativo, generalmente è sufficiente un detergente intimo a pH neutro e delicato, privo di profumazione e poco schiumoso.

Qualche consiglio al femminile

1. Imparare a pulirsi correttamente dopo ogni evacuazione, utilizzando la salvietta dal davanti verso dietro, in modo da ridurre il rischio di infezioni urinarie.
2. Educare le adolescenti al corretto utilizzo di assorbenti, tamponi o coppetta mestruale, consigliando il cambio frequente per evitare irritazioni.
3. Prediligere la biancheria intima in cotone.
4. Lavarsi con acqua dopo i rapporti sessuali in modo da rimuovere eventuali residui di secrezioni, lubrificanti o anche batteri che potrebbero portare a irritazioni o infezioni.
5. Effettuare i controlli regolari dal/la ginecologo/a è essenziale per monitorare la salute intima.

Conoscere per mangiare meglio

L'etichetta alimentare indica valori nutrizionali ed energia degli alimenti. Leggerla è essenziale per una dieta sana: sai davvero interpretarla?

A cura di
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL di Reggio Emilia

La scelta di alimenti e bevande condiziona la nostra dieta in termini di apporti ed equilibrio nutrizionale.

Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perché ci consente di fare scelte più sane e consapevoli.

L'etichetta riporta diverse informazioni e tra queste si trova la *dichiarazione nutrizionale*, una tabella che si trova generalmente sul retro della confezione e che indica le quantità di nutrienti presenti nell'alimento riferite a 100 grammi o 100 millilitri di prodotto.

Quali sono le informazioni obbligatorie?

La tabella nutrizionale di un alimento deve indicare:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

I produttori possono poi integrarla con ulteriori elementi, purché essi siano presenti in quantità significativa, indicando:

- acidi grassi monoinsaturi
- acidi grassi polinsaturi
- polioli
- amido
- fibre
- sali minerali o vitamine

Che cosa significano?

L'indicazione del **valore energetico** si riferisce alla somma delle calorie apportate da ciascun nutriente. Ricordiamo che il valore di riferimento come assunzione giornaliera per un adulto medio è di 2000 Kcal al giorno.

I **grassi** contenuti negli alimenti possono essere presenti naturalmente (carne, pesce, formaggi e frutta secca) o aggiunti durante la lavorazione (biscotti, cracker, ecc..).

Gli **acidi grassi** possono essere: *saturi* (si trovano prevalentemente negli alimenti di origine animale, ma anche nell'olio di palma, di cocco...) ed *insaturi* (si trovano prevalentemente, ma non esclusivamente, negli alimenti di origine vegetale). È importante conoscere il contenuto in *acidi grassi saturi* in quanto esiste una stretta correlazione tra un loro consumo eccessivo e rischio cardiovascolare.

Riportare il contenuto in *acidi grassi insaturi* risulta un'utile informazione in quanto, non essendo sintetizzati dal nostro organismo, devono essere introdotti con l'alimentazione; sono fonte di sostanze antiossidanti e, regolando la colesterolemia, svolgono un'azione preventiva nei confronti dell'aterosclerosi.

I **carboidrati** sono i costituenti principali di cereali, legumi, frutta e altri prodotti vegetali. Nell'etichetta troviamo indicati con questo termine tutti i carboidrati metabolizzati dall'uomo, compresi i dolcificanti artificiali utilizzati nei prodotti dietetici per il loro basso apporto calorico (mannitolo, sorbitolo, xilitolo, isomaltolo, lattitolo).
I *carboidrati semplici* (comunemente chiamati **zuccheri**) si suddividono in: monosaccaridi, come glucosio, galattosio e fruttosio (nella frutta), e disaccaridi, come maltosio, saccarosio (zucchero da tavola) e lattosio (nel latte).
L'**amido**, contenuto in alimenti come pane, pasta, riso o patate, è invece un *carboidrato complesso*.

Le **proteine** sono una fonte importante di amminoacidi essenziali, indispensabili per la formazione dei tessuti, degli ormoni e degli enzimi. Non tutte le proteine hanno la stessa qualità e composizione di amminoacidi: vi sono infatti proteine ad alto valore biologico negli alimenti di origine animale (latte, formaggi, uova, carne e pesce), proteine a medio valore biologico nei cereali (pane, pasta) e legumi, mentre abbiamo un basso tenore di proteine in frutta, ortaggi e tuberi.

La "dichiarazione nutrizionale" è una tabella che si trova sul retro delle confezioni e indica le quantità di nutrienti presenti nell'alimento riferite a 100 gr o 100 mL di prodotto.

Il **sale** (cloruro di sodio) può essere naturalmente presente negli alimenti e nelle bevande oppure aggiunto durante le trasformazioni artigianali, industriali o della ristorazione (spesso presente anche sotto forma di altri sali quali: glutammato di sodio, bicarbonato di sodio, nitrito di sodio, benzoato di sodio...). Il contenuto in sale deve essere riportato in quanto esiste una stretta correlazione tra un suo consumo eccessivo e l'ipertensione arteriosa; infatti, riducendolo anche di pochi grammi al giorno, si ottiene una riduzione dei valori di pressione sanguigna con conseguente riduzione del rischio cardiovascolare. L'OMS raccomanda, per la popolazione adulta, di non superare i 5 grammi di sale al giorno (l'equivalente di 1 cucchiaino da the).

Fra le indicazioni facoltative, e solo se sono presenti in quantità significative, si possono trovare le fibre, i sali minerali e le vitamine.

Le **fibre** sono quella parte degli alimenti vegetali che non viene attaccata dagli enzimi digestivi; quindi, non vengono né digerite né assorbite nell'intestino umano. Poiché danno una sensazione di pienezza, aiutano a ridurre l'assunzione di alimenti, regolano le funzioni intestinali e possono modulare l'assorbimento dei nutrienti.

I **minerali** e le **vitamine**, importanti «bioregolatori» delle attività metaboliche e delle funzioni cellulari, sono definiti «micronutrienti», perché sono richieste dall'organismo in piccolissime quantità.

Infine è bene specificare che alcuni alimenti (19 categorie) sono esentati dal presentare la dichiarazione nutrizionale in etichetta.

Caffeina
Assumerla con moderazione

Le bevande contenenti un elevato tenore di caffeina devono riportare sull'etichetta la scritta "Tenore elevato di caffeina" affiancato dall'avvertenza: "Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento".

E gli integratori?

Gli integratori alimentari sono prodotti che contengono fonti concentrate di nutrienti o sostanze dall'effetto nutrizionale o fisiologico. Come dice il nome, si ricorre agli integratori per integrare una dieta standard, correggere eventuali carenze e per essere sicuri di assumere una quantità sufficiente di determinate sostanze nutritive.

Gli integratori non possono essere considerati sostituti di una dieta equilibrata. Generalmente nella popolazione adulta e in salute l'utilizzo non è quasi mai indispensabile; tuttavia, alcune condizioni particolari di tipo fisiologico e/o patologico possono richiedere il loro utilizzo.
In materia di etichettatura, gli integratori seguono una normativa specifica che stabilisce nel dettaglio i requisiti che devono essere riportati. Tali requisiti comprendono:

- ✓ i nomi delle categorie di sostanze nutritive o sostanze che caratterizzano il prodotto o indicazione della natura di tali sostanze o sostanze nutritive;
- ✓ la porzione di prodotto consigliata per il consumo quotidiano;
- ✓ l'avvertimento di non superare la dose quotidiana definita come raccomandabile;
- ✓ la raccomandazione di non usare gli integratori alimentari come sostituti di una dieta varia;
- ✓ la raccomandazione di tenere i prodotti fuori dalla portata dei bambini.

L'angolo delle domande

Le tue domande, tutta la nostra esperienza per risponderti

Hai dubbi o desideri capire meglio un argomento per la tua salute e il tuo benessere?
Scrivici via mail a:
sids@fcr.re.it

Una selezione di domande e risposte verrà pubblicata in ogni numero nella sezione "**L'angolo delle domande**".

Da qualche giorno ho difficoltà a mangiare perché ho una piccola afta in bocca, cosa posso fare per alleviare il dolore?

Le afte sono tra le affezioni della mucosa orale più frequenti, non sono contagiose e possono comparire a tutte le età, ma più spesso nei bambini e nelle donne. La guarigione avviene in genere in pochi giorni senza lasciare cicatrici. Generalmente le afte che si verificano in modo occasionale si originano da traumatismi, quali: una piccola lesione da intervento odontoiatrico, una morsicatura, uno spazzolamento energico dei denti, l'uso di apparecchi ortodontici o protesi poco stabili, oppure dall'esposizione ad agenti irritanti, come il fumo di sigaretta o trattamenti di chemio e radioterapia. In caso di afte recidivanti è ipotizzabile, invece, una particolare predisposizione o suscettibilità individuale correlata ad una riduzione dell'immunità locale.
Il trattamento delle afte è sintomatico e mira a proteggere la zona ulcerata e accelerare la guarigione. In commercio sono disponibili piccoli cerotti e gel a varia composizione da applicare direttamente sulle lesioni, dove formano una pellicola protettiva che dona sollievo e favorisce la cicatrizzazione. In caso di ulcere molto dolorose, il medico può prescrivere toccature con corticosteroidi topici, da applicare sulle lesioni precocemente.

Mi capita, alla sera, di avere il bisogno irresistibile di muovere continuamente le gambe, cosa posso fare?

La sindrome delle gambe senza riposo è un disturbo caratterizzato da una sintomatologia localizzata alle gambe che può manifestarsi a qualunque età, anche se è più comune tra le persone con più di 50 anni, in particolare nelle donne. Oltre al bisogno irresistibile di muovere le gambe, possono manifestarsi bruciore, prurito o formicolii, crampi, insensibilità o debolezza e a volte dolore. I sintomi tendono a manifestarsi nel tardo pomeriggio o nelle ore serali.

Anche se la sindrome è generalmente una condizione permanente per la quale non esiste una cura, può essere utile adottare alcuni accorgimenti, come:

- ✓ adottare una buona igiene del sonno
- ✓ fare un bagno o una doccia calda prima di dormire
- ✓ evitare l'assunzione serale di bevande che interferiscono con il sonno
- ✓ regolare la temperatura della stanza da letto per evitare che vi sia troppo caldo
- ✓ dedicarsi ad un'attività rilassante
- ✓ massaggiare leggermente le gambe, una volta a letto
- ✓ se i sintomi si presentano nel corso della notte non insistere a rimanere a letto; è meglio alzarsi e fare due passi in casa o esercizi di intensità moderata

Da qualche tempo l'unghia del mio alluce sembra sollevata e ha un colore diverso dalle altre, cosa posso fare per rimediare?

Potrebbe trattarsi di onicolisi, ossia del distacco della lamina dal letto ungueale, che si verifica in seguito a traumi, infezioni (spesso da funghi patogeni) o in caso di malattie che coinvolgono anche le unghie (es. psoriasi). In alcuni casi, anche un'umidità eccessiva e l'azione combinata fra alcuni farmaci (ad esempio un gruppo di antibiotici chiamati tetracicline) e l'esposizione al sole possono esserne la causa. In genere lo scollamento non provoca dolore, a meno che non avvenga per cause traumatiche, e potrebbe portare a perdita dell'unghia. Il trattamento dell'onicolisi dipende dall'eventuale associazione con una patologia specifica; questa valutazione è in capo al medico. Generalmente, solo il tempo (dai 4 ai 6 mesi) permette all'unghia di recuperare il suo aspetto originale, ma non sempre questo avviene. Nell'attesa, è sempre bene curare l'unghia tagliandola accuratamente, mantenendola corta.

FARMACIE COMUNALI RIUNITE

fcr Servizi

In farmacia FCR ti aspetta il nutrizionista

Scopri quali elementi occorrono al tuo corpo per migliorare il tuo **Benessere**

Il servizio di consulenza è affidato a un biologo nutrizionista, professionista **esperto in alimentazione**.
Potrà esserti d'aiuto, ad esempio, per:

- impostare una **dieta equilibrata** con il corretto apporto di nutrienti
- valutare la composizione corporea attraverso l'analisi impedenziometrica (BIA)
- prevenire e gestire stati di **sovrappeso** e **sindrome metabolica**
- migliorare la convivenza con **allergie**, **intolleranze alimentari** e alcuni disturbi specifici

Puoi prenotare l'appuntamento in **Farmacia FCR** oppure online su **Agenda Servizi FCR**

AGENDA Servizi fcr
www.agendaservizi.fcr.re.it

Inquadra il QR code per **prenotare**

SERVIZIO DISPONIBILE IN:

Farmacia Centrale
piazza Camillo Prampolini, 3
Tel. 0522 541800

Farmacia Pappagnocca
via Maiella, 63
Tel. 0522 334228

Farmacia Ospedale H24
viale Risorgimento, 57/a
Tel. 0522 282666

Farmacia Via Fratelli Cervi
via Fratelli Cervi, 7/A
Tel. 0522 303542

fcr.re.it SEGUICI SU

Il Benessere che conviene.