FARMACIE COMUNALI RIUNITE

Donna

SOS cistite: conosciamola

2

ANNO XXIV NUMERO 2 - 2025

Sani & IN FORMA

LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

Speciale

Morbillo, sembrava passato

Perché se ne parla e cosa sapere oggi

8

Sanità

La farmacia del cuore

5

Bellezza

Capelli e colore, questione di testa

12

Alimentazione

Sale, solo quanto ne serve

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 - Maggio 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

Vitamina **B**

Le vitamine che appartengono al gruppo B vengono comunemente raggruppate perché condividono proprietà chimiche e biologiche (ad es. sono idrosolubili) e svolgono ruoli fondamentali per il metabolismo cellulare, ad esempio trasformano il cibo in energia, e hanno un'azione antiossidante, ovvero riducono il danno e l'invecchiamento delle cellule.

LE VITAMINE DEL GRUPPO B

- Tiamina (**B1**)
- Riboflavina (**B2**)
- Niacina (**B3**, anche detta **PP**)
- Acido pantotenico (**B5**)
- Piridossina (**B6**)
- Inositolo (**B7**)
- Biotina (**B8**)
- Acido folico (**B9**)
- Cianocobalamina (**B12**)

Esistono comunque alcune funzioni che sono caratteristiche delle singole vitamine: ad esempio, la vitamina B1 è necessaria per un il normale funzionamento dei nervi, l'acido folico (B9) è fondamentale per la formazione dei globuli rossi e lo sviluppo del sistema nervoso durante la vita embrionale (infatti viene assunto dalle donne in gravidanza per prevenire la formazione della spina bifida), infine la B12 ha proprietà anti-anemiche e, a differenza delle altre, si trova in quantità significative solo negli alimenti di origine animale.

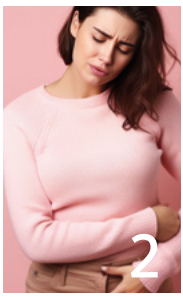
Una loro carenza si può riscontrare in persone con problemi di assorbimento intestinale a causa di patologie (es. malattie infiammatorie intestinali o celiachia), o dipendenza da alcol, oppure in donne in gravidanza (per un aumentato fabbisogno), causando sintomi diversi a seconda del tipo di vitamina più carente (ad es. confusione mentale, depressione, stanchezza, piccole lesioni intorno alla bocca, dermatite, nausea o anemia).

Visto che le vitamine B vengono assunte con l'alimentazione e che il nostro organismo non è in grado di accumularle (ad eccezione della B12), è necessario seguire una dieta completa e varia. Queste vitamine sono presenti principalmente nel fegato, nel tuorlo d'uovo, nel lievito di birra, nei legumi, nei cereali integrali e nelle verdure a foglia verde.
Tuttavia, a volte la loro presenza può diminuire a causa della manipolazione eccessiva degli alimenti, quindi è consigliato conservare correttamente gli alimenti, preferendo comunque cibi freschi rispetto a quelli conservati, e utilizzando cotture rapide e/o a bassa temperatura.

Donna

SOS Cistite: conosciamola

Sebbene spesso non rappresenti una condizione grave, la sintomatologia può impattare sulla qualità della vita



Sanità

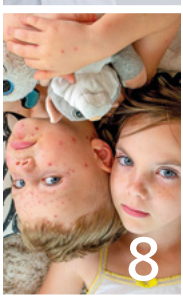
La farmacia del cuore

Da diversi anni molte farmacie si sono dotate di servizi di telemedicina avanzati e affidabili, utili per valutare la salute del cuore

Speciale

Morbillo, sembrava passato

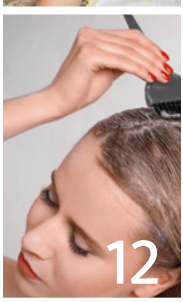
Nella maggior parte dei casi i sintomi scompaiono nell'arco di qualche settimana, ma in un caso su tre possono verificarsi complicanze



Bellezza

Capelli e colore, questione di testa

La tintura per capelli è sempre più diffusa e la scelta del colore non ha età. Come agiscono e quali effetti hanno sulla salute?



Alimentazione

Sale, solo quanto ne serve

Elevati apporti di sodio aumentano la pressione sanguigna e il rischio di sviluppare ipertensione

Editoriale

Vaccinazioni, cuore e benessere

La vaccinazione è una misura di protezione per la salute fondamentale, non solo per l'individuo, ma per l'intera comunità. L'aumento generalizzato di casi di morbillo nel mondo rappresenta una fonte di preoccupazione sia per i rischi per la salute legati alla malattia che, al contrario del sentire comune, non è da sottovalutare, sia perché indica una sempre minore propensione delle persone a vaccinarsi, in parte dovuta alla diffusione di fake news anche da parte di figure istituzionali già note per posizioni no-vax.

I timori nei confronti dei vaccini esistono fin da quando, alla fine del 1700, è stato sviluppato il primo vaccino della storia; tuttavia, il fenomeno è aumentato negli ultimi anni. L'**esitazione vaccinale** è un fenomeno complesso che, nella maggior parte dei casi, è causato semplicemente dalla confusione: domande senza risposta o informazioni contrastanti, la polarizzazione dilagante di ogni dibattito e la disinformazione amplificata dai nuovi media.

In questo numero, come di consueto, trovano spazio altri temi di salute, come quello della cistite, un'infezione delle vie urinarie che può (ri)presentarsi spesso in questo periodo dell'anno, oppure la telecardiologia. Oggi, infatti, molte farmacie offrono servizi con refertazione cardiologica a distanza avanzati e affidabili, utili per valutare la salute del cuore, accanto al tradizionale controllo della pressione. Infine, uno sguardo è dedicato al benessere e alla cura della persona, con un articolo sulle tinte per capelli, che fornisce indicazioni utili per una colorazione sicura e consapevole.

SOS cistite: conosciamola

Caldo e umidità aumentano il rischio di cistite, soprattutto nelle donne. Le strategie efficaci per prevenirla.

UN DISAGIO QUOTIDIANO
Sebbene spesso non rappresenti una condizione grave, la sintomatologia può essere fastidiosa e impattare sulla qualità della vita.

L'arrivo della bella stagione può portare con sé un incremento dell'incidenza della cistite, una infiammazione delle basse vie urinarie causata solitamente da un'infezione batterica. Questa tendenza può essere dovuta a fattori che possono facilitare la proliferazione dei batteri, come l'aumento della temperatura e dell'umidità e la maggiore sudorazione, spesso non compensata da una sufficiente idratazione, con conseguente minore produzione di urina.

Un quadro

Tra le infezioni alle basse vie urinarie, la cistite acuta non complicata è la più frequente e colpisce in particolare le donne; generalmente dopo un primo episodio, circa il 20% delle donne giovani sessualmente attive manifesta successive infezioni, il 25-50% delle quali si verificano entro 1 anno. Si parla di cistite dovuta a recidiva o a reinfezione a seconda di quando si ripresentano le ricadute, rispettivamente entro oppure a distanza di più di 2 settimane. Le reinfezioni rappresentano la causa più comune di cistite ricorrente.

Sebbene spesso non rappresenti una condizione grave, la sintomatologia può essere fastidiosa e impattare sulla qualità della vita. Bruciore durante la minzione, stimolo ad urinare frequentemente e con urgenza, sensazione di non aver svuotato la vescica, urina torbida e maleodorante, sensazione di pesantezza o dolore nel basso ventre sono i sintomi caratteristici di questa condizione. A volte, nei casi più gravi, si possono osservare anche febbre e/o sangue nelle urine.

Solitamente la causa scatenante è un'infezione da *Escherichia coli*, un batterio che fa parte del normale microbiota intestinale ma che, in determinate condizioni, può diventare patogeno, specialmente se entra in contatto con ambienti in cui può facilmente replicarsi. Le donne sono più soggette a episodi di cistite

proprio per motivi anatomici: la brevità dell'uretra (il condotto che collega la vescica all'esterno) e la sua vicinanza con la vagina e l'ano facilitano la risalita dei batteri dall'apparato genitale o intestinale lungo l'uretra, con successiva colonizzazione della vescica. Altri fattori che ne possono facilitare l'insorgenza sono una igiene intima non corretta (ad esempio, pulirsi da dietro in avanti dopo la defecazione o utilizzare un detergente intimo aggressivo e/o a base di antisettici), la presenza di catetere urinario, l'utilizzo del diaframma come metodo contraccettivo oppure avere rapporti sessuali frequenti e promiscui.

Diagnosi e trattamento

Generalmente la diagnosi viene effettuata sulla base della sintomatologia riferita in base alla quale il medico, considerando anche la storia clinica, può stabilire la terapia da effettuare. In alcuni casi, potrebbero essere richiesti l'urinocoltura, una indagine microbiologica che consente di rilevare l'eventuale presenza di germi responsabili di infezioni nelle urine, e l'antibiogramma, ovvero la caratterizzazione dei batteri presenti in modo da stabilirne la sensibilità agli antibiotici per impostare la terapia corretta. Per effettuare l'urinocoltura è sufficiente raccogliere la prima urina del mattino in un apposito contenitore sterile, eliminando il primo e l'ultimo getto e facendo attenzione a non toccare l'interno e i bordi del contenitore. Per evitare qualsiasi tipo di contaminazione, è consigliabile raccogliere il campione dopo aver lavato le mani e i genitali esterni, avendo cura di allontanare completamente la schiuma.

Per il trattamento delle cistiti acute il medico ha a disposizione diversi tipi di antibiotici; tra i più utilizzati si ricordano la fosfomicina, la nitrofurantoina o i chinolonici. Senza necessità di ricetta, in farmacia sono disponibili integratori tradizionalmente utilizzati per sintomatologie lievi o per prevenzione.

Solitamente la causa scatenante è un'infezione da *Escherichia coli*, un batterio che fa parte del normale microbiota intestinale

Il rimedio naturale più conosciuto è il mirtillo rosso (o cranberry), la cui efficacia sembra essere attribuita all'azione di molecole antiossidanti, dette proantocianidine, che impediscono l'adesione dell'E. coli alle pareti della vescica, favorendone l'eliminazione. Una revisione recente degli studi ha dimostrato che succo e integratori a base di mirtillo rosso sono in grado di ridurre il rischio di infezioni urinarie sintomatiche ricorrenti.

Nonostante la valutazione complessivamente positiva, è bene tenere presente che sono necessari ulteriori studi per confermare

Altri "tipi" di cistite

Quella batterica è la più comune, ma la sintomatologia può essere correlata ad altre condizioni, scopriamole

Cistite post-coitale (o "da luna di miele")
È un caso particolare di cistite recidivante i cui sintomi insorgono nelle 24-48 ore dopo un rapporto sessuale. L'attrito sulla mucosa vaginale ne aumenta la permeabilità, con conseguente passaggio in vescica e colonizzazione di batteri patogeni. Alterazioni e stati infiammatori intestinali (es. stipsi, sindrome dell'intestino irritabile), ipertonia del pavimento pelvico o traumi meccanici durante i rapporti (es. a causa di lubrificazione insufficiente) costituiscono alcuni fattori di rischio. Urinare prima e dopo il rapporto sembra che aiuti a eliminare eventuali batteri introdotti nell'uretra durante l'attività sessuale, riducendo la probabilità di colonizzazione.

Cistite interstiziale
È una infiammazione cronica della vescica di origine non infettiva, la cui causa non è ancora del tutto nota, ma sembra essere associata ad una alterazione dello strato superficiale della vescica.
Inizialmente asintomatica, si manifesta con sintomi che tendono ad aggravarsi nel corso degli anni quali dolore, sensazione di pressione o fastidio alla vescica, urgenza e frequenza minzionale, in assenza di infezioni o patologie pelviche.

questi risultati. Nonostante gli eventi avversi siano rari, il cranberry non deve essere assunto da chi è in terapia con farmaci anticoagulanti.

Prevenzione

Bere al almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno e seguire una dieta sana e varia, ricca di frutta e verdura, sono sicuramente tra i consigli più comuni per prevenire le infezioni alle basse vie urinarie. Anche regolarizzare l'intestino è un'importante strategia preventiva perché stipsi e diarrea possono contribuire ad aumentare il rischio di insorgenza di cistite.

Inoltre, è raccomandato non trattenere a lungo lo stimolo a urinare, osservare una igiene intima **corretta** e non indossare indumenti stretti o in tessuto sintetico, come biancheria intima o pantaloni, tutti fattori che possono contribuire ad aumentare il rischio di proliferazione batterica.

PER SAPERNE DI PIÙ
Inquadra il QRcode per leggere il nostro articolo su **Sani&InForma**

La farmacia del cuore

Oggi in molte farmacie è possibile accedere a servizi di telemedicina avanzati e affidabili, utili per valutare la salute del cuore, accanto al tradizionale controllo della pressione.

Prima dei 40 anni si dovrebbe misurare la pressione arteriosa almeno una volta ogni 3 anni e successivamente almeno una volta all'anno. Naturalmente, per chi soffre di ipertensione e/o ha fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, questo controllo deve essere più frequente, in modo da monitorare nel tempo l'efficacia della terapia.

Da molti anni le farmacie offrono un servizio di misurazione della pressione con apparecchi automatici validati e periodicamente tarati. Il progresso tecnologico ha messo a disposizione del farmacista nuovi strumenti, ovvero il monitoraggio della pressione nelle 24 ore (Holter pressorio), l'elettrocardiogramma (ECG) e l'elettrocardiogramma dinamico (Holter cardiaco), che consentono di valutare la salute dell'apparato cardiovascolare in modo più approfondito e sono maggiormente utilizzabili dal medico per la diagnosi o per il monitoraggio della terapia. Ciò che accomuna queste tre indagini è la trasmissione telematica dei dati rilevati dalla farmacia ad un centro medico di riferimento, che provvede in tempi brevi alla refertazione dell'esame, con consegna del risultato al paziente (*vedi box*).

Telemedicina

Cos'è e come funziona

È l'assistenza sanitaria fornita a distanza, quando cioè il professionista della salute e il paziente non si trovano nella stessa località. L'utilizzo di tecnologie digitali consente di effettuare, ad esempio, visite, consulti medici o il monitoraggio di alcuni parametri. La telecardiologia è una delle applicazioni più diffuse di telemedicina: l'esame viene eseguito presso un centro vicino al paziente (ad esempio la farmacia), ma viene refertato da un cardiologo a distanza in tempi che possono variare a seconda del tipo di esame. Alcune regioni italiane, come l'Emilia-Romagna, stanno sperimentando la possibilità di offrire esami di telecardiologia in farmacia a carico del Servizio Sanitario Nazionale, con un beneficio in termini di riduzione dei tempi di attesa, a conferma del ruolo della farmacia come presidio integrato nella sanità territoriale.

ESAMI SENZA FRONTIERE
La telecardiologia è una delle applicazioni più diffuse di telemedicina: l'esame viene eseguito presso un centro vicino al paziente ma viene refertato da un cardiologo a distanza.

Monitoraggio della pressione (Holter pressorio)

Con questo esame si misura la pressione arteriosa nell'arco delle 24 ore. In pratica, in farmacia viene posizionato un normale bracciale per la misurazione della pressione, che va indossato per tutto il tempo, collegato ad un dispositivo di gonfiaggio e registrazione dei valori pressori (fissato in vita o a tracolla). Il dispositivo si attiva ogni 15-30 minuti durante il giorno e ogni 30-60 minuti durante la notte.

Una volta terminato l'esame, il giorno successivo, i dati registrati dallo strumento vengono scaricati e inviati al centro di riferimento per la refertazione. Dal momento che la pressione varia continuamente nell'arco della giornata è buona regola tenere nota delle attività quotidiane svolte durante l'esecuzione dell'esame (es. orari dei pasti, attività fisica, motivi di stress ecc).

A fronte dei possibili disagi che potrebbe causare il dispositivo durante la giornata, soprattutto durante la notte, questo esame offre diversi vantaggi, quali la possibilità di:

- ✓ identificare l'ipertensione da camice bianco e quella mascherata (*vedi box*);
- ✓ eseguire misurazioni in contesti reali e durante le attività abituali;
- ✓ misurare la pressione notturna.

Ipertensione

Non sempre è ciò che sembra

Ipertensione da "camice bianco"
Condizione di temporaneo innalzamento dei valori pressori oltre la norma che si manifesta solo in determinate circostanze, essenzialmente legate a fattori emotivi del paziente come, appunto, il sottoporsi ad una visita medica.

Ipertensione mascherata
Condizione in cui la pressione arteriosa appare normale durante una visita medica, ma risulta elevata quando viene misurata al di fuori di questi contesti, come a casa o al lavoro. Questo può essere dovuto a stress e ansia, attività fisica, ambiente in cui si vive.

Elettrocardiogramma (ECG)

L'ECG è una registrazione dell'attività elettrica del cuore attraverso elettrodi posizionati di solito su braccia e torace.
Ad ogni battito si generano piccoli impulsi elettrici che vengono rilevati dagli elettrodi e trasmessi ad un dispositivo di registrazione (elettrocardiografo).
Ancora una volta, il collegamento telematico della farmacia con un centro cardiologico consente la refertazione in tempi brevi da parte di un medico specialista.
Sono molte le condizioni in cui è giustificato eseguire un ECG, ad esempio in caso di:

- ✓ controlli di follow up;
- ✓ sensazione di battito cardiaco irregolare (es.fibrillazione atriale), ritmo accelerato (es. tachicardia) o rallentato (bradicardia);
- ✓ necessità di rinnovare il certificato medico sportivo per attività non agonistica.

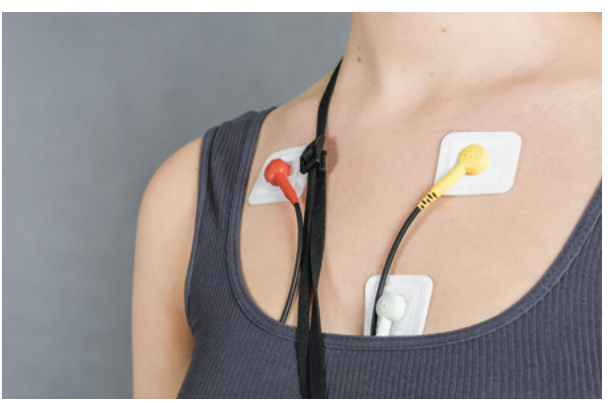
Spesso l'indicazione per eseguire un ECG proviene dal proprio medico, ad esempio per il monitoraggio di problemi cardiaci noti. Tuttavia, non sono rari i casi in cui una persona, con sintomi improvvisi, in farmacia, ha effettuato l'ECG e ha scoperto la presenza di una situazione di vera emergenza.

Elettrocardiogramma dinamico (Holter cardiaco o Holter ECG)

Con l'Holter ECG è possibile effettuare un monitoraggio dell'attività cardiaca in modo continuativo per un tempo prolungato (in genere da 24 a 72 ore) mediante un apparecchio portatile.
In farmacia vengono apposti gli elettrodi sul torace, collegati al dispositivo che registra l'attività elettrica del cuore per tutta la durata dell'esame.
Anche in questo caso le letture vengono trasmesse per via telematica ad un centro cardiologico di riferimento che rilascia un referto.

Questo esame viene utilizzato quando si rende necessario ottenere informazioni più dettagliate e complete sull'attività cardiaca rispetto ad un ECG standard a riposo, della durata di pochi secondi, che potrebbe non rilevare, ad esempio anomalie cardiache intermittenti o correlate all'attività quotidiana, soprattutto disturbi del ritmo cardiaco. Permette, inoltre, di correlare l'attività elettrica del cuore con i sintomi e le attività del paziente nel corso di un periodo prolungato.

CUORE SOTTO OSSERVAZIONE
L'Holter ECG consente un monitoraggio continuo del cuore, utile per individuare anomalie intermittenti che possono verificarsi durante il giorno.



Il morbillo negli ultimi mesi è tornato al centro dell'attenzione mediatica, nonostante fosse considerato quasi debellato grazie alla vaccinazione.

Morbillo, sembrava passato

Perché se ne parla nuovamente e cosa sapere oggi

L'aumento dei casi

Secondo i dati recentemente diffusi dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 2024 in Europa e Asia centrale si è verificato il numero di casi di morbillo più alto degli ultimi 27 anni, circa il doppio rispetto ai casi segnalati nel 2023. Questa tendenza è in linea con l'analisi del Centro Europeo per la Prevenzione e il Controllo delle malattie (ECDC) che, tra il 1 febbraio 2024 e il 31 gennaio 2025, ha contato 32.265 casi di morbillo. Tra i paesi più colpiti c'è anche l'Italia con 1.097 casi, seconda solo alla Romania (27.568), numero che non si vedeva dal 2019, visto che durante gli anni della pandemia di Covid-19 i casi registrati si sono ridotti a poche decine, grazie anche alle misure di contenimento.

L'attenzione della stampa si è concentrata prevalentemente sugli Stati Uniti che hanno visto l'insorgenza di estesi focolai infettivi concentrati soprattutto in Texas, dove, solo nei primi mesi dell'anno, si sono registrati oltre 500 contagi e 2 decessi (bambini non vaccinati).

L'aumento generalizzato di casi di morbillo nel mondo rappresenta una fonte di preoccupazione non solo per i rischi per la salute legati alla malattia che, al contrario del sentire comune, non è da sottovalutare, ma perché indica una sempre minore propensione delle persone a vaccinarsi, in parte dovuta alla diffusione di fake news anche da parte di figure istituzionali già note per posizioni no vax.

Che cos'è il morbillo

Il morbillo è una malattia infettiva causata da un virus (genere *Morbillivirus*). Il suo nome (letteralmente: "piccolo morbo") gli è stato attribuito in contrapposizione alle "grandi malattie", come la peste e il vaiolo, che storicamente mietevano molte vittime; tuttavia, la gravità del morbillo, anche se inferiore, non deve essere trascurata.

I sintomi compaiono 10-12 giorni dopo il contagio e inizialmente sono simili a quelli di un comune raffreddore con febbre, malessere, tosse, congiuntivite. Nei giorni successivi la malattia evolve, portando a febbre alta (39-41 °C) e alla formazione di macchie rosse (esantema), prima sul viso e poi su tutto il corpo, che durano dai 4 ai 7 giorni.

Nella maggior parte dei casi i sintomi scompaiono nell'arco di qualche settimana, ma in un caso su tre possono verificarsi complicanze, talvolta abbastanza serie da portare a danni permanenti o alla

Il virus del morbillo si trasmette principalmente per via aerea ed è altamente contagioso: una persona infetta può contagiare fino a 18 persone, più del doppio di quanto accade per l'influenza

Il morbillo non si previene con la vitamina A

Questa notizia **falsa** è circolata, anche recentemente, perché è noto che carenze di vitamina A possono aumentare il rischio di complicanze in chi ha già contratto la malattia. L'OMS raccomanda l'assunzione ad alte dosi per i bambini infetti che vivono in zone dove il deficit di vitamina A è riconosciuto. In Italia e nei paesi industrializzati non esistono attualmente dati che ne supportino l'utilizzo nei bambini malati in ospedale.

"Con l'eccezione dell'acqua potabile, nessun altro strumento, neppure gli antibiotici, ha avuto un maggior effetto sulla riduzione della mortalità e la crescita della popolazione"

S. Plotkin, medico, 1994

morte. Le più frequenti sono: diarrea, otite media e polmonite, mentre quelle più gravi cecità ed encefalite acuta. Una complicanza molto rara, che può manifestarsi fino a 10 anni dopo l'infezione, è la Panencefalite Subacuta Sclerosante (PESS), una degenerazione del sistema nervoso centrale caratterizzata da deterioramento delle facoltà mentali e convulsioni che portano alla morte. Il virus del morbillo si trasmette principalmente per via aerea ed è altamente contagioso: una persona infetta può contagiare fino a 18 persone (più del doppio di quanto accade per l'influenza) semplicemente trascorrendo poco tempo nello stesso luogo chiuso.

Non esistono farmaci specifici per il morbillo: nell'attesa della guarigione spontanea, la terapia consiste nella gestione dei sintomi con farmaci antinfiammatori e antipiretici, secondo le indicazioni del medico. Nei casi più gravi con complicanze potrebbe essere necessario il ricovero ospedaliero.

Il vaccino

L'unico modo per prevenire l'insorgenza del morbillo è vaccinarsi. Il vaccino contro il morbillo è costituito dal virus vivo in una forma attenuata, tale da far sviluppare la risposta immunitaria senza causare la malattia. Secondo il calendario vaccinale, viene somministrato nei bambini in associazione con il vaccino contro la rosolia e la parotite (gli "orecchioni") in due dosi a 12 mesi e 5 anni di età. Il ciclo completo garantisce una protezione molto alta nei confronti della malattia, presumibilmente per tutta la vita, e la sua somministrazione è sicura, essendo controindicata solo per le persone immunodepresse e per chi ha manifestato gravi reazioni allergiche in seguito ad un precedente vaccino.

Prima dell'introduzione della vaccinazione, il morbillo rappresentava una delle più diffuse malattie infettive dell'infanzia. Attualmente il virus continua a circolare, ma l'infezione è molto meno comune. Obiettivo delle istituzioni sanitarie di tutto il mondo è quello di arrivare all'eliminazione della malattia, ma per farlo è necessario che si vaccini un numero molto elevato di persone (95%). Inoltre, una alta copertura vaccinale permetterebbe di proteggere anche gli individui immunodepressi e i bambini più piccoli che non hanno ancora l'età per essere vaccinati: in una comunità in cui il 95% dei soggetti è vaccinato, chi

non lo è risulta protetto dall'immunità degli altri. Purtroppo, i recenti focolai di morbillo rivelano la crescente minaccia per la salute pubblica che potrebbe essere determinata da un calo delle vaccinazioni.

L'esitazione vaccinale

I timori nei confronti dei vaccini esistono da quando, alla fine del 1700, è stato sviluppato il primo della storia, ovvero quello contro il vaiolo; tuttavia, il fenomeno è aumentato negli ultimi anni, tanto che nel 2019 l'OMS lo ha inserito tra le dieci minacce alla salute globale. Un rapporto UNICEF del 2023 ha rilevato che la fiducia nei vaccini infantili è diminuita durante la pandemia in 52 dei 55 Paesi studiati, e altri Paesi stanno assistendo a una polarizzazione politica sui vaccini.

L'esitazione vaccinale è un fenomeno complesso che comprende comportamenti diversi, ad esempio chi, pur avendo la possibilità di vaccinare se stesso, o i propri figli, rifiuta, rimanda, ha paura o cerca di ricalendarizzare le dosi prestabilite. Nella maggior parte dei casi, l'esitazione è causata semplicemente dalla confusione dovuta a domande senza risposta o informazioni contrastanti, complice la disinformazione, amplificata dai nuovi media.

Il risultato di questo fenomeno è, comunque, la mancata aderenza alle campagne vaccinali, un problema sanitario molto importante perché i vaccini sono una delle misure sanitarie più sicure ed efficaci e ogni volta che una persona decide di non vaccinare se stesso o i propri figli espone se stesso e la comunità in cui vive ad un rischio evitabile.

Falsi miti

Verità e bugie da conoscere

I vaccini NON causano l'autismo.

Questo pregiudizio è stato causato da uno studio pubblicato nel 1998 su una rivista scientifica e poi, a distanza di qualche anno, ritirato a causa degli errori metodologici e degli interessi economici che erano alla base. Numerosi studi scientifici successivi hanno smentito questa associazione, dimostrando che non vi è stato un aumento dei casi di autismo in seguito all'introduzione in commercio dei vaccini.

Le sostanze contenute nei vaccini NON sono pericolose.

Come accade per tutti i farmaci, che, oltre al principio attivo, contengono gli "eccipienti", i vaccini, contengono alcune sostanze specifiche, come gli adiuvanti, che potenziano la capacità del vaccino di fornire una risposta immune, gli stabilizzanti e i conservanti, che mantengono rispettivamente la composizione chimica e la stabilità microbiologica del vaccino. Queste sostanze sono sottoposte a rigorosi test di sicurezza che hanno dimostrato l'assenza di rischi per la salute.

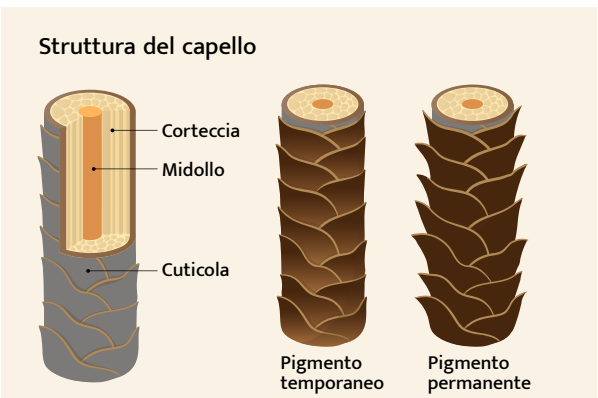
Dopo aver fatto il vaccino per il morbillo NON è possibile diventare contagiosi.

Poiché il vaccino per morbillo, parotite e rosolia è costituito dal virus vivo attenuato, può svilupparsi il timore che i bambini vaccinati possano essere fonte di contagio, ma questo non è vero. Il virus vivo contenuto nel vaccino ha la capacità di stimolare la risposta immunitaria, ma non quella di causare la malattia e, a maggior ragione, di trasmetterla agli altri. I dati successivi all'introduzione del vaccino non hanno mai documentato casi di infezione da parte dei virus contenuti nel vaccino.

Capelli e colore, questione di testa

La tintura per capelli è sempre più diffusa e la scelta del colore non ha età. Ma come agiscono le tinte e quali effetti hanno sulla salute?

Oggigiorno, le tinte per capelli sono tra i cosmetici più diffusi: si stima infatti che vengano utilizzate da più del 60% delle donne e dal 5-10% degli uomini, non solo per coprire i capelli bianchi, ma anche per cambiare il proprio look, specialmente i più giovani. Il trend è in aumento e in commercio esiste un vero e proprio mondo di prodotti che va dalle tinte permanenti (ad azione ossidante e profonda) a quelle semipermanenti e temporanee (con azione più o meno superficiale).



Come agisce una tinta

Sezionando in senso trasversale un capello, si nota una struttura stratificata; in particolare, la cuticola (rivestimento esterno formato da cellule morte) e la corteccia (composta principalmente da cheratina e melanina) definiscono le caratteristiche principali strutturali e visive.

Una tinta permanente penetra in profondità, aprendo le scaglie della cuticola, e altera il pigmento naturale del capello, ricolorandolo in modo definitivo con i precursori dei coloranti presenti nel prodotto. I pigmenti delle tinte semipermanenti o temporanee, invece, non vengono intrappolati bene nella corteccia, quindi con il tempo vengono lavati via.

La sicurezza

Nonostante siano soggette al Regolamento Europeo sui prodotti cosmetici, che ha tra i suoi scopi principali quello di garantire la tutela della salute e l'informazione dei consumatori, le tinte sono

spesso oggetto di dibattito in tema di salute.

La sostanza principale che desta dubbi e paure è sicuramente l'ammoniaca che, presente nelle tinte permanenti, è l'elemento responsabile dell'apertura delle scaglie della cuticola. In alcuni casi viene sostituita dall'etanolammina, un ingrediente simile e con la stessa azione. Nonostante le tinte "senza ammoniaca" diano l'impressione di maggiore sicurezza in quanto "meno chimiche", in realtà mettendo a confronto le due sostanze emerge che l'ammoniaca ha un profilo di sicurezza migliore rispetto a quello dell'etanolammina: entrambe potrebbero causare irritazione, tuttavia solo l'uso di etanolammina è associato ad allergie. Pertanto, per le pelli più reattive è meglio preferire prodotti a base di ammoniaca.

Per quanto riguarda i dubbi sulla possibile cancerogenicità, diversi anni di studio hanno dimostrato il loro profilo di sicurezza quando si parla di uso personale. Nel 2010, infatti, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha pubblicato la sua valutazione in merito e ha stabilito che non esiste alcuna associazione tra l'uso di tinte permanenti e il rischio di ammalarsi di cancro in caso di uso personale, mentre il rischio può aumentare in caso di uso professionale.

Questa differenza è legata alla frequenza e al tempo di esposizione (che per i parrucchieri è quasi quotidiana), quindi anche un rischio minimo può accumularsi e diventare più evidente, specialmente per alcuni tipi di tumori (es. tumore alla vescica). Per questo, le istituzioni hanno classificato le tinte come sostanze "probabili cancerogene" (includendole nel gruppo 2A) esclusivamente per i professionisti.

Per quanto riguarda l'uso in gravidanza, nonostante si tratti di ingredienti che hanno superato i test di tossicità riproduttiva e possono, quindi, essere considerati sicuri, la cautela riguarda la reazione chimica che le tinte devono svolgere per poter espletare la loro funzione. Per questo motivo, molti ginecologi ne sconsigliano l'uso alle donne in gravidanza in via cautelativa.

In conclusione, le tinte per capelli sono un mezzo sicuro e affidabile per cambiare look senza preoccupazioni. Basta scegliere il prodotto e il colore giusti in base alle proprie esigenze e.. via! Con una scelta attenta e informata, è possibile ottenere un risultato soddisfacente e minimizzare i rischi di reazioni avverse.

Sale, solo quanto ne serve

Ogni anno la Settimana Mondiale per la riduzione del consumo di sale ricorda l'importanza di usarne solo quanto ne serve per prevenire malattie e mantenerci in salute.

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

Conosciuto per il suo sapore e per le proprietà biologiche, il sale comune (cloruro di sodio) deve le sue caratteristiche principalmente al sodio, un elemento indispensabile per il nostro organismo, ma che, se introdotto in eccesso, favorisce l'ipertensione, soprattutto nelle persone predisposte, e aumenta il rischio di andare incontro, nel tempo, a problemi al cuore, alla circolazione e ai reni.

Il "sale da cucina", composto da cloruro di sodio, è un esaltatore di sapidità che migliora il **gusto** dei cibi preparati ed è uno dei conservanti più utilizzati nell'industria alimentare. Può essere ottenuto per evaporazione dell'acqua di mare (**sale marino**) o estratto direttamente dai cristalli depositati sul terreno (**salgemma**). Il sale non sottoposto a raffinazione, o sale integrale, contiene anche altre sostanze quali iodio, magnesio, zolfo ecc. mentre il sale raffinato è costituito per il 99,9% da cloruro di sodio. Oggi si trovano in commercio anche sali da cucina che provengono da tutto il mondo come il sale rosa dell'Himalaya, il rosso e il nero delle Hawaii, il blu di Persia, le cui caratteristiche specifiche come colore, gusto e solubilità sono dovute al fatto che contengono particolari minerali e oligoelementi.

La percezione del salato avviene solo quando il cloruro di sodio viene sciolto dalla saliva e può variare con:

- ✓ l'abitudine a regimi alimentari specifici, ad esempio, l'abitudine ad una dieta povera di sodio fa sì che si percepiscano i pasti salati come molto salati;
- ✓ l'avanzare dell'età;
- ✓ il consumo di alimenti troppo caldi o troppo freddi;
- ✓ il consumo di alimenti ad elevato contenuto di grassi.

Il sodio è un elemento indispensabile per il nostro organismo: influenza la pressione esercitata dal sangue sulle pareti capillari e contribuisce

PER SAPERNE DI PIÙ
Inquadra il QRcode per leggere il nostro articolo su **Sani&InForma**

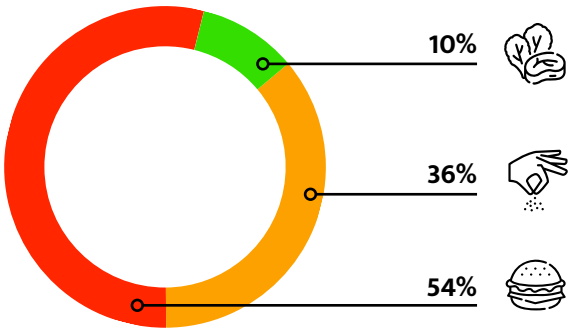
all'equilibrio acido–base. È presente naturalmente nei cibi da cui è assorbito con estrema facilità, quindi la carenza di questo elemento è rarissima mentre è frequente che lo si assuma in eccesso.

Quando il sale è troppo

Numerosi studi clinici effettuati sulla popolazione hanno indagato il rapporto fra assunzione di sodio con gli alimenti e la comparsa di patologie cardio e cerebrovascolari, dimostrando che è proprio l'eccesso di questo elemento a favorire la comparsa di ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte.

Elevati apporti di sodio, infatti, aumentano la pressione sanguigna e, di conseguenza, il rischio di sviluppare ipertensione (si parla di ipertensione quando i valori di pressione minima e massima sono rispettivamente superiori a 90 mmHg e 140 mmHg in modo continuativo). Il rischio è direttamente proporzionale al quantitativo di sale assunto: più se ne consuma, tanto più il rischio aumenta. Per ridurre il sale, è importante conoscere le principali fonti:

- Il **10%** è fornito dagli alimenti che, per la loro composizione, naturalmente lo contengono (carne, frutta, verdura, acqua)
- Il **36%** deriva dall'aggiunta durante la cottura dei cibi o a tavola, salando a piacimento
- Il **54%** è contenuto nei cibi industriali, artigianali o comunque già preparati (prodotti inscatolati, salumi, formaggi).



Nella maggior parte dei casi, la pressione alta non dà sintomi, quindi molte persone possono essere ipertese senza saperlo. La buona notizia è che diminuendo il consumo giornaliero di sale, si abbassa anche la pressione.

Alcuni esempi di fonti nascoste di sale

Alimento	Porzione	Sale (g)
Pane	Una fetta media (50 g)	0,8
Biscotti dolci	2-4 biscotti (20 g)	0,1
Brioche semplice	Una (40 g)	0,4
Merendina (pan di spagna)	Una (35 g)	0,3
Cereali da prima colazione	4 cucchiai da tavola (30 g)	0,2 / 0,3
Olive da tavola conservate	5 olive (35 g)	1,1
Verdure sott'aceto	3 cucchiai da tavola (60 g)	1,2
Prosciutto crudo	3-4 fette medie (50 g)	3,4
Prosciutto cotto	3-4 fette medie (50 g)	0,9
Salame	8-10 fette medie (50 g)	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	Una porzione (50 g)	0,9
Formaggino	Uno (22 g)	0,6
Formaggio grattugiato	1 cucchiaio da tavola (10 g)	0,2
Tonno in scatola	Una scatoletta (52 g)	0,4
Patatine in sacchetto	Una confezione (25 g)	0,4

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinei M. Versione 1.2008. www.ieo.it/bda

A lungo termine il sale può danneggiare cuore, reni, cervello e vasi sanguigni, aumentando così il rischio di infarto e di ictus. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il consumo pro capite di sale è di **2-3 volte superiore** ai valori consigliati di 5 grammi al giorno. In Italia, ad esempio, una persona adulta assume mediamente 9-11 grammi di sale al giorno. Considerando che 1 grammo di sale contiene circa 0,4 grammi di sodio, la quantità introdotta è più del doppio rispetto a quanto raccomandato.

Meno sale per tutti

In seguito alle raccomandazioni dell'OMS numerosi Paesi europei, fra cui l'Italia, si sono impegnati a realizzare azioni concrete per ridurre il contenuto di sale nei cibi.
In particolare, sono state individuate alcune categorie di alimenti responsabili di un elevato apporto giornaliero di sodio, tra cui soprattutto cibi confezionati o precotti, pane, formaggi e salumi (*vedi box*).
Ogni paese ha dovuto realizzare piani nazionali per la riduzione del sale, agendo attraverso accordi con l'industria alimentare e altre associazioni di produttori e attraverso campagne informative.

In Italia il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali hanno avviato i lavori per un accordo con i produttori di pane (sia a livello industriale che artigianale) per diminuire il contenuto di sale del 15% e diverse regioni, tra cui anche l'Emilia-Romagna, hanno già siglato un accordo con l'Associazione dei panificatori invitando i fornai a produrre un pane a ridotto contenuto di sale, mantenendo lo stesso prezzo. Si tratta di una diminuzione modesta che non viene praticamente percepita a livello di gusto, ma importante per prevenire molti casi di infarto e ictus. Infatti, il pane è uno degli elementi che porta a un maggiore consumo di sodio nell'arco della giornata: una sola fetta ne porta circa 0,15 grammi, ma in genere ogni giorno se ne mangia di più.

Più gusto, più benessere

Abitudini quotidiane per ridurre il sale e proteggere la salute

1. **Riduci** in modo consapevole l'uso di sale sia nella cucina quotidiana che a tavola
2. Non aggiungere sale nelle **pappe dei bambini**, almeno per tutto il primo anno di vita
3. Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti **sodio** (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
4. Insaporisci i cibi con **erbe aromatiche** (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (pepe, curry, peperoncino, zafferano, noce moscata)
5. **Esalta** il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto. Leggi con attenzione le **etichette** (sodio, cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio)
6. Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a **basso contenuto** di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.)
7. Consuma solo **saltuariamente** alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi)
8. Per la cottura della pasta aggiungere il sale nell'acqua a **metà cottura** in modo che ne venga assorbito meno
9. Preferisci al sale comune il sale arricchito con **iodio** (sale iodato)

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**".

Ultimamente noto che le mie unghie si sfaldano facilmente: come posso rinforzarle?

Le unghie fragili si manifestano con alterazioni nella forma e struttura, tendendo a sfaldarsi e risultando facili alla rottura e scheggiatura. È un problema spesso associato alla "sindrome da unghie fragili", una condizione in cui le unghie appaiono sottili, molli e opache, con striature e fessurazioni verticali, sfaldamento progressivo degli strati superficiali o irregolarità del margine libero. Questo fenomeno interessa quasi esclusivamente le unghie delle mani. Poiché durezza e resistenza dipendono dalla lamina ungueale, una struttura cheratinizzata, fattori che la danneggiano possono causare fragilità. Le cause includono invecchiamento, infezioni, patologie debilitanti, trattamenti farmacologici (es. antitumorali e antivirali), traumi o esposizione a sostanze (acqua, detergenti, prodotti chimici) che disidratano le unghie, oltre a manicure aggressive che alterano la cheratina.

Anche carenze di vitamine (A, B6, C, D, E) o minerali (ferro, selenio, rame, zinco) possono indebolirle, visto che sono componenti essenziali della struttura ungueale.

Risolvere il problema non è semplice, ma può essere utile applicare regolarmente creme o unguenti idratanti e lozioni a base di oli vegetali per migliorare l'elasticità e l'aspetto delle unghie. È consigliato anche l'uso di guanti protettivi e, in alcuni casi, l'assunzione di integratori a base di biotina.

Scrub e gommage: quali sono le differenze?

Lo scrub è un trattamento esfoliante di tipo meccanico, non aggressivo e adatto a tutte le parti del corpo. Si tratta di formulazioni liquide in cui sono sospesi microgranuli o polveri di origine naturale oppure di sintesi chimica, che, se massaggiati sulla pelle, hanno effetto delicatamente abrasivo e rimuovono parte dello strato corneo, levigando l'epidermide.

Anche il gommage agisce in modo meccanico, ma più delicatamente: i microgranuli sono più fini e dispersi in creme o gel che possono contenere anche sostanze idratanti e lenitive. È indicato per il viso e adatto anche alle pelli più sensibili.

Scrub e gommage devono essere applicati sulla pelle umida e massaggiati con piccoli movimenti circolari, senza esercitare eccessiva pressione; vanno poi sciacquati o eliminati con un dischetto inumidito, eventualmente una soluzione lenitiva, come ad esempio l'acqua termale. A seconda delle esigenze e del tipo di pelle, possono essere eseguiti regolarmente da 2 volte al mese fino a 1-2 volte alla settimana.

Mi sono accorto di sentire meno da qualche giorno e credo di avere un tappo di cerume. Cosa posso fare?

Il cerume è una secrezione cerosa di colore giallo scuro che viene prodotta a livello del canale uditivo per proteggere l'orecchio da batteri, funghi, polvere o altro proveniente dall'esterno. Tuttavia, se la sua produzione diventa eccessiva, si può formare il cosiddetto "tappo"; solitamente una corretta pulizia ne evita la formazione.

In generale, per una corretta igiene è sufficiente usare un fazzoletto di cotone inumidito ed è fondamentale eliminare sempre eventuali residui di acqua dopo la doccia, bagni in piscina o al mare in quanto il cerume con l'acqua tende a rigonfiarsi. L'utilizzo dei comuni bastoncini ovattati è sconsigliato poiché puliscono solo superficialmente e, anzi, spingono il cerume più in profondità.

In presenza di sintomi che facciano supporre la presenza di un tappo di cerume è ragionevole fare un tentativo per rimuoverlo ricorrendo agli appositi solventi disponibili in farmacia: si instillano nell'orecchio alcune gocce (meglio se intiepidite) 2 o 3 volte al giorno, mantenendo l'orecchio rivolto verso l'alto, massaggiandolo. Dopo una decina di minuti, si procede ad una irrigazione con acqua tiepida, spruzzandola delicatamente nel condotto uditivo con uno schizzetto.

FARMACIE COMUNALI RIUNITE

Ready FOR SUMMER

SCONTO 25%

SU TUTTI I SOLARI*

***Offerta valida fino al 31/08/2025 su tutte le linee di solari disponibili in farmacia, salvo esaurimento scorte,** escluse le linee: Bionike, Caudalie, Filorga, Goovi, Isdin, Rephase, Rilastil, SVR, Veralab. Per maggiori informazioni, rivolgiti al personale della tua Farmacia Comunale FCR.

fcr.re.it SEGUICI SU

Il Benessere che conviene.