FARMACIE COMUNALI RIUNITE

Prevenzione

Vaccinazione, efficace difesa

2

ANNO XXIV NUMERO 4 - 2025

Sani & IN FORMA

LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

Speciale

Svapare: tendenza o dipendenza?

I nuovi rischi per la salute

8

Salute

Quando digerire diventa un peso

5

Bellezza

Forfora: sintomi, cura e consigli

12

Alimentazione

Nuove geometrie nel piatto

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 - Novembre 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 C

La vitamina C, o acido ascorbico, è una vitamina idrosolubile (ovvero che si scioglie in acqua) con numerose funzioni legate alla sua attività antiossidante: facilita l'assorbimento del ferro di origine vegetale, partecipa alla formazione, crescita e riparazione del tessuto osseo e connettivo, mantiene denti e gengive sani, supporta la funzionalità dei vasi sanguigni e aiuta la cicatrizzazione delle ferite.

Dal momento che non viene prodotta dall'organismo e non può essere immagazzinata, deve essere assunta attraverso una dieta sana ed equilibrata, preferendo il consumo di alcuni tipi di frutta e verdura (es. peperoni rossi e verdi, kiwi, arance e agrumi, pomodori, broccoli, cavoli e spinaci). Ai fini di un migliore assorbimento, è consigliato consumare questi alimenti freschi: la vitamina C è termolabile e la cottura potrebbe comportarne la degradazione.

DOSAGGI GIORNALIERI

I dosaggi giornalieri raccomandati dalla Società Italiana di Nutrizione (SINU) variano a seconda dell'età e del sesso:

Lattanti	0-1 anno	40 mg
Bambini	1-3 anni	35 mg
	4-6 anni	45 mg
	7-10 anno	60 mg
Adolescenti	11-14 anni	90 mg (maschi) 80 mg (femmine)
	15-17 anni	105 mg (maschi) 85 mg (femmine)
Adulti	105 mg (maschi) - 85 mg (femmine)	
	gravidanza	100 mg
	allattamento	130 mg

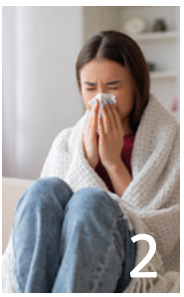
Una grave e prolungata carenza di vitamina C provoca lo scorbuto, malattia diffusa in passato soprattutto tra i marinai durante le lunghe traversate, caratterizzata da apatia, anemia, inappetenza, sanguinamento delle gengive, caduta dei denti, dolori muscolari, emorragie sottocutanee e scarsa guarigione delle ferite. Al contrario, un eccesso può causare sintomi gastrointestinali (diarrea, vomito, flatulenza), mal di testa o calcoli renali.

Questa vitamina è disponibile anche come integratore, in genere sotto forma di capsule o compresse masticabili. Spesso in inverno si tende ad assumerla per prevenire il raffreddore comune, tuttavia le evidenze mostrano che può ridurne la durata, ma non prevenirlo.

Prevenzione

Vaccinazione, efficace difesa

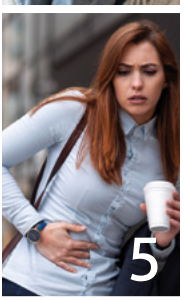
La vaccinazione antinfluenzale è raccomandata, in particolare, per diverse categorie di persone per proteggere se stessi e la comunità.



Salute

Quando digerire diventa un peso

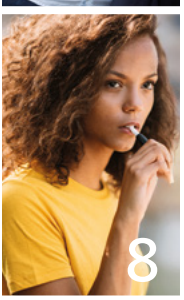
Disturbo comune che può manifestarsi con diversi sintomi: riconoscerli aiuta a intervenire in modo corretto.



Speciale

Svapare: tendenza o dipendenza?

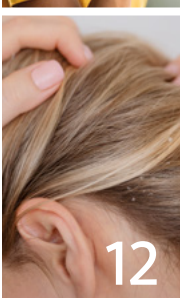
Le dipendenze giovanili sono un fenomeno complesso che coinvolge sempre più spesso l'uso combinato di prodotti diversi.



Bellezza

Forfora: sintomi, cura e consigli

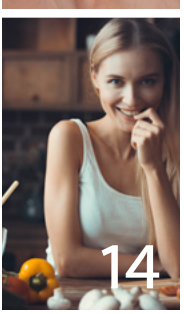
Problema frequente ma gestibile: conoscere le cause aiuta a scegliere trattamenti mirati per ritrovare il benessere del cuoio capelluto.



Alimentazione

Nuove geometrie nel piatto

La nuova piramide alimentare unisce sostenibilità e tradizione, promuovendo equilibrio, varietà e rispetto dell'ambiente.



Editoriale

Scelte di salute

La salute è il risultato di un complesso equilibrio, spesso determinato dalle **scelte** che compiamo tutti i giorni. In questo numero di "Sani&inForma", esploriamo come le nostre abitudini, consapevoli o meno, contribuiscano a determinare il nostro stato di salute.

La prima tematica affrontata riguarda le **dipendenze giovanili**. Nel numero precedente abbiamo analizzato quelle legate alle nuove tecnologie, ma non vanno dimenticati i fenomeni di dipendenza più noti, come ad esempio il fumo. I dati dimostrano che è proprio l'adolescenza il periodo in cui i ragazzi iniziano a fumare, sviluppando una vera e propria dipendenza da nicotina, e la recente diffusione delle sigarette elettroniche sembra aver abbassato la preoccupazione, perché generalmente sono percepite come meno dannose di quelle tradizionali. Tuttavia, scegliere di smettere di fumare è possibile e in questo articolo descriveremo i benefici.

Un'altra scelta responsabile per la propria salute e quella degli altri è la **vaccinazione antinfluenzale**, la forma più efficace di prevenzione dell'influenza e delle sue complicanze, che da alcuni anni è possibile eseguire in farmacia.

Scelte e abitudini alimentari non corrette, sono tra i principali fattori che portano allo sviluppo di **disturbi gastrointestinali**. Un aiuto per seguire una dieta sana viene dalla nuova piramide alimentare, pubblicata recentemente.

Vaccinazione, efficace difesa

Ogni inverno torna puntuale l'influenza: vaccinarsi è il modo più semplice per proteggere noi stessi e chi ci circonda.

PREVENIRE SI PUÒ, MA IN POCHI LO FANNO

Nonostante sia noto che la vaccinazione è la forma più efficace di prevenzione dell'influenza e delle sue complicanze la copertura vaccinale della popolazione a rischio è ancora molto bassa.

Secondo le stime, oltre 16 milioni di italiani hanno manifestato sintomi influenzali lo scorso anno. Circa 600 hanno sviluppato la forma grave della malattia, con ricovero in terapia intensiva, e alcuni di questi sono deceduti. Da una analisi è emerso che il 77,4% non era vaccinato.

Nonostante sia noto che la vaccinazione è la forma più efficace di prevenzione dell'influenza e delle sue complicanze, che non sono solo respiratorie ma possono coinvolgere diversi organi e/o apparati come l'orecchio, i polmoni, il cuore e il cervello, la copertura vaccinale della popolazione a rischio è ancora molto bassa. Nell'inverno 2023-24 solo il 53,3% degli over 65 si è vaccinato, quando sarebbe necessario raggiungere un grado di copertura vaccinale di almeno il 75% in questa categoria di persone per avere un significativo effetto di protezione e garantire un impatto efficace e duraturo sulla salute collettiva, con benefici per l'intera comunità e per il Sistema Sanitario Nazionale.

Chi deve vaccinarsi?

Il maggior numero possibile di persone, a partire ovviamente dalle categorie a maggior rischio, vale a dire: anziani (>60 anni), bambini piccoli (6 mesi-6 anni), donne in gravidanza e persone con deficit della risposta immunitaria o con patologie croniche come asma, BPCO, diabete, malattie del cuore o dei reni, malattie del sangue, malattie congenite e altre condizioni, come indicato dal medico o dal farmacista. Inoltre, la vaccinazione è fortemente raccomandata anche per persone che operano in servizi pubblici essenziali, come personale sanitario, forze di Polizia, Vigili del fuoco.

Due nuovi concetti si sono imposti all'attenzione delle autorità sanitarie in questi ultimi anni e vanno recepiti dalla popolazione per capire quanto sia importante vaccinarsi anche se si è sani:

- ✓ i bambini che frequentano asili nido e scuola dell'infanzia contribuiscono in larga misura

alla trasmissione dell'influenza: vaccinandoli tempestivamente si riduce la trasmissione complessiva della malattia e si proteggono le persone appartenenti ai gruppi a rischio. L'attuale disponibilità di vaccini somministrabili per spray nasale rende la vaccinazione ancora più semplice.

✓ I vaccini sono più efficaci nei bambini e nelle persone sane che negli anziani e nelle persone con malattie croniche: vaccinare bambini e adulti sani aiuta a proteggere anche chi è più a rischio.

Quando vaccinarsi?

In genere la campagna di vaccinazione antinfluenzale inizia a metà ottobre. Tenuto conto che solitamente la circolazione del virus aumenta a partire da dicembre e che occorrono circa 2 settimane perché si sviluppi completamente la risposta immunitaria, è preferibile vaccinarsi entro metà-fine novembre. Nonostante questa indicazione, il Ministero della Salute raccomanda la vaccinazione in qualsiasi momento della stagione, anche se ci si presenta in ritardo o dopo episodi simil-influenzali. Il vaccino antinfluenzale può essere somministrato contemporaneamente ad altri vaccini, compreso quello anti-Covid-19.

Dove vaccinarsi?

La vaccinazione può essere fatta nelle sedi vaccinali dell'ASL, nelle strutture ospedaliere, negli studi dei medici o dei pediatri, nelle strutture residenziali e nelle farmacie aderenti, senza necessità di presentare una prescrizione medica.

Per chi è gratuito?

La vaccinazione è gratuita per tutti gli assistiti dal Servizio Sanitario che rientrano nelle categorie a rischio. Può essere offerto gratuitamente anche a chi non rientra in queste categorie, se il medico lo ritiene opportuno.

Inoltre è facoltà delle Regioni estendere la gratuità a tutti coloro che desiderano vaccinarsi, anche se non appartengono ai gruppi a rischio.

Fare il vaccino in farmacia

Un servizio comodo, sicuro e sempre più diffuso

Da qualche anno in farmacia è possibile **vaccinarsi sia contro l'influenza** che contro il **Covid-19**, servizio molto apprezzato grazie agli orari di apertura estesi e alla **distribuzione capillare** di questi presidi sul territorio.

Per poter effettuare la vaccinazione in farmacia è necessario **essere idonei alla scheda anamnestica,** che viene aggiornata ogni anno da parte delle **Autorità regionali competenti**.

Falsi miti

Sfatiamo le bugie che creano ansia riguardo la vaccinazione

Ci sono molti pregiudizi e credenze tra la popolazione in merito alla vaccinazione antinfluenzale che vanno sfatati sulla base delle conoscenze scientifiche e degli studi epidemiologici.

L'influenza non è grave, quindi non ho bisogno del vaccino.
IN REALTÀ: l'influenza stagionale non è una malattia banale come molti credono. Per alcune categorie di persone (bambini, anziani, donne in stato di gravidanza e persone con malattie croniche) può comportare il rischio di complicanze anche gravi, fino alla morte. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che muoiano nel mondo ogni anno 650.000 persone solo per le complicazioni respiratorie.

Il vaccino antinfluenzale può trasmettere l'influenza.
IN REALTÀ: il vaccino che viene iniettato contiene virus inattivati e quello somministrato per spray nasale (per i bambini) contiene virus vivi attenuati che non possono trasmettere l'influenza. L'eventuale comparsa di febbre dopo la vaccinazione è dovuta ad una normale reazione del sistema immunitario al vaccino e non alla malattia.

Sono incinta, quindi non posso fare il vaccino antinfluenzale.
IN REALTÀ: la vaccinazione antinfluenzale è raccomandata alle donne in qualsiasi fase della gravidanza, in quanto protegge la mamma, diminuendo di almeno il 50% il rischio di ricovero, e il bambino, riducendo significativamente i casi di malattia e otite nei primi due mesi di vita.

Il vaccino antinfluenzale può causare gravi effetti indesiderati.
IN REALTÀ: il vaccino antinfluenzale si è dimostrato estremamente sicuro, se vengono rispettate le eventuali controindicazioni. Gli effetti indesiderati comuni consistono in reazioni locali (quali dolore, eritema, gonfiore nel sito di iniezione) e sistemiche (malessere generale, febbre, dolori muscolari), con inizio da 6 a 12 ore dalla somministrazione della vaccinazione e della durata di 1 o 2 giorni.
Gli effetti collaterali gravi sono estremamente rari: una persona su un milione può contrarre la sindrome di Guillain-Barré, che causa debolezza muscolare e paralisi.

In passato ho fatto il vaccino e ho avuto l'influenza, quindi non funziona.
IN REALTÀ: i virus influenzali cambiano continuamente ed è per questo motivo che le persone possono ancora contrarre l'influenza anche se sono vaccinate. Il vaccino, infatti, è specifico solo per alcuni ceppi, quelli prevalenti in un certo momento, ed essere vaccinati migliora la possibilità di essere protetti dall'influenza. Questo è particolarmente importante per fermare il virus che colpisce le persone con un sistema immunitario vulnerabile.

Quando digerire diventa un peso

Pesantezza, gonfiore, bruciore: sintomi diversi che parlano lo stesso linguaggio. Quello dello stomaco quando chiede attenzione.

A VOLTE BASTA CAMBIARE ABITUDINI

Nella maggior parte dei casi il problema è episodico e passeggero e l'adozione di uno stile di vita corretto può portare a notevole miglioramento; in altri casi potrebbe essere necessario un approfondimento.

Uno dei pilastri fondamentali della nostra salute è l'alimentazione: ciò che portiamo in tavola si trasforma, attraverso un sofisticato processo chimico e meccanico (la digestione), nell'energia che ci permette di svolgere le nostre attività quotidiane. Uno dei passaggi fondamentali avviene nello stomaco, un organo a forma di sacca dotato di pareti muscolari, dove i succhi gastrici (formati da acqua, acido cloridrico ed enzimi) scompongono e trasformano il cibo in una massa semiliquida dalla quale, poi, l'intestino ricava le sostanze nutritive indispensabili (proteine, zuccheri, grassi, vitamine).

In condizioni fisiologiche l'azione corrosiva dei succhi gastrici non danneggia né le pareti interne dello stomaco, grazie alla presenza di un muco protettivo di rivestimento, né le altre strutture dell'apparato digerente collegate (esofago e intestino), grazie all'azione di due valvole che "sigillano" il lume dello stomaco.

A volte, complici le cattive abitudini alimentari o i periodi di stress, questo meccanismo si disequilibra e lo stomaco lancia dei segnali di allarme che è bene conoscere ed interpretare. Nella maggior parte dei casi il problema è episodico e passeggero e l'adozione di uno stile di vita corretto può portare a notevole miglioramento; in altri casi potrebbe essere necessario un approfondimento.

A seconda della sintomatologia prevalente, si parla di **dispepsia** e **malattia da reflusso gastroesofageo**, due condizioni differenti con caratteristiche ben definite.

Dispepsia

Dal greco *dys-pepsis*, significa "cattiva digestione" ed è caratterizzata da dolore o fastidio epigastrico, senso di pienezza precoce, gonfiore addominale dopo i pasti, nausea ed eruttazioni frequenti. Nel caso in cui la sintomatologia sia associata ad una causa specifica (es. ulcera gastrica), si parla di dispepsia organica; tuttavia, nella maggior parte dei casi non è possibile individuare

una condizione scatenante o correlata e quindi si parla di dispepsia funzionale. In questi casi i sintomi possono essere associati o aggravati da fattori psicologici (es. stress), cattive abitudini alimentari (es. eccesso di caffè, alcol, fumo) o terapia con alcuni farmaci (*vedi box*). A volte la presenza di una infezione da Helicobacter pylori, un batterio a forma di elica che si annida nello stomaco provocando una infiammazione che, a lungo andare, potrebbe portare alla formazione di un'ulcera, può aggravare il quadro sintomatico.

Reflusso Gastroesofageo

Si parla di reflusso gastroesofageo quando è presente un malfunzionamento dello sfintere che normalmente previene il passaggio di liquido dallo stomaco all'esofago, il canale che lo collega alla faringe. La conseguente risalita del materiale acido innesca una reazione infiammatoria che si manifesta con bruciore retrosternale (che può irradiarsi fino alla gola) e rigurgito acido.

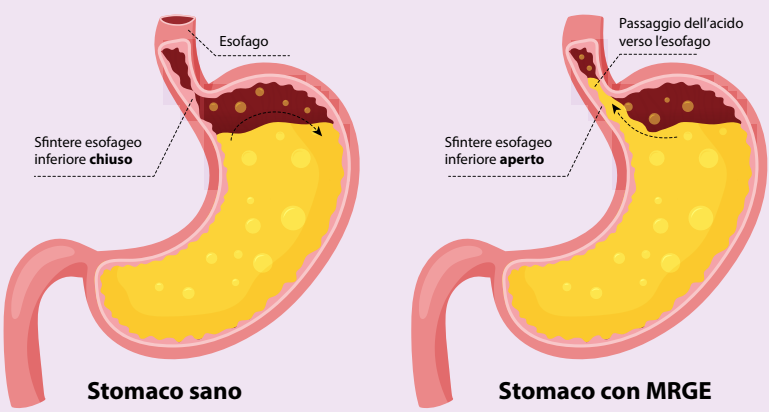
La maggior parte delle persone può presentare occasionalmente questi disturbi, specialmente dopo pasti particolarmente abbondanti, ma se la frequenza aumenta e, soprattutto, se la qualità della vita nel risente, si parla di "malattia da reflusso gastroesofageo" (MRGE).

In questi casi, il prolungarsi dell'infiammazione può causare anche sintomi apparentemente non associabili al reflusso, tra cui tosse secca e persistente (specialmente notturna), raucedine, abbassamenti di voce, mal di gola cronico e, a volte, asma o dolore toracico (che può sembrare un disturbo cardiaco).

Cosa fare

Dispepsia e MRGE possono avere un'origine multifattoriale: la causa principale si individua in uno stile di vita scorretto (sedentarietà, fumo, dieta non equilibrata), ma è sempre più frequente una correlazione con fattori anche di natura psicologica, quali ansia o stress.

Malattia da Reflusso GastroEsofageo (MRGE)



Adottare semplici accorgimenti nella quotidianità costituisce il primo approccio per alleviare i sintomi:

- ✓ consumare pasti piccoli e frequenti, limitando il consumo di cibi che possono rallentare la digestione (es. grassi, fritti, elaborati) o aumentare acidità (es. cibi piccanti, pomodori, cioccolato, ...) o che possono irritare la mucosa (es. bevande gassate, caffè, alcol);
- ✓ durante il pasto, mantenere una postura eretta e masticare lentamente;
- ✓ dopo il pasto, aspettare almeno 1-2 ore prima di stendersi ed evitare di flettere il busto in avanti. Per chi soffre di reflusso notturno, attendere almeno 3 ore prima di coricarsi e dormire con il busto sollevato aiutandosi con dei cuscini;
- ✓ evitare di indossare vestiti troppo aderenti e stretti in vita;
- ✓ praticare attività fisica regolare.

Qualora i sintomi dovessero persistere nonostante l'adozione di uno stile di vita sano, in commercio sono disponibili diversi rimedi, farmacologici o di origine naturale. **Antiacidi** e **alginati** sono tra i farmaci da banco di prima scelta che possono essere assunti al bisogno; i primi agiscono neutralizzando l'acido già formato con un'azione rapida ma breve, mentre i secondi creano uno strato vischioso sulla superficie del contenuto gastrico, impedendo la risalita acida.

Nel caso in cui non risultassero sufficienti oppure in presenza di sintomi indipendenti dal tipo di pasto, è possibile utilizzare gli **inibitori di pompa protonica** (IPP), una classe di farmaci che agisce a monte bloccando la produzione di acido cloridrico.

A differenza delle altre classi, gli IPP devono essere assunti continuativamente per alcuni giorni; tuttavia, possono interferire con l'assorbimento di alcuni farmaci, compromettendone l'efficacia, e un uso non giustificato e prolungato può ridurre l'assorbimento di nutrienti essenziali come magnesio e vitamina B12.
Se i sintomi persistono è bene consultare il medico o il farmacista.

Dispepsia da farmaci

Quando le cure irritano lo stomaco

È un aspetto spesso **sottovalutato**, ma alcuni farmaci possono provocare l'insorgenza di effetti collaterali a carico dello stomaco. Ad esempio, i farmaci antinfiammatori (FANS), i sali di ferro o alcuni farmaci per l'osteoporosi (i bifosfonati) sono noti per la loro **gastrolesività**, mentre alcuni farmaci per la pressione (come i calcio antagonisti o gli ACE-inibitori) potrebbero provocare **reflusso**.

Se non possono essere sospesi, si potrebbe scegliere, all'interno della stessa classe, i **principi attivi meno gastrolesivi** oppure preferire l'assunzione a stomaco pieno, salvo che la presenza di cibo nello stomaco non ne alteri la efficacia. In ogni caso, prima di prendere qualsiasi provvedimento, è consigliato un **confronto** con il proprio medico o farmacista.

Le dipendenze giovanili sono un fenomeno complesso che coinvolge sempre più spesso l'uso combinato di tabacco, alcol e nuove tecnologie. Per prevenire è necessario conoscere.

Svapare: tendenza o dipendenza?

Conoscere le abitudini dei giovani e i rischi per la salute

Nel numero precedente di Sani&inForma abbiamo indagato meglio le cosidette **dipendenze digitali**, ovvero l'uso smodato delle nuove tecnologie, quali internet, social media e videogiochi, che può determinare conseguenze negative sulla salute fisica e psicologica di bambini e adolescenti. Se questo fenomeno, relativamente recente, ha catturato l'attenzione dei media nell'ultimo periodo, non bisogna sottovalutare i fenomeni di dipendenza più noti, quali il fumo e il consumo di alcol. Questi comportamenti continuano ad essere profondamente radicati nelle abitudini dei giovani, sia come forma di integrazione sociale, sia come meccanismi di reazione individuale allo stress o all'ansia.

I numeri

I dati più aggiornati arrivano dal progetto ESPAD Italia (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs), una ricerca sulle abitudini a consumare alcol, tabacco e sostanze psicotrope, da parte degli studenti e delle studentesse di età compresa fra i 15 e i 19 anni. In Italia la ricerca è a cura del Centro Nazionale delle Ricerche (CNR), ma si inserisce nell'omonimo progetto europeo, a cui partecipano 35 Paesi, e che consente di rilevare importanti informazioni sulle abitudini dei più giovani e sull'efficacia degli interventi di prevenzione.

Un dato positivo, per quanto limitato nel tempo, è il leggero calo dei consumi di tutte le droghe, a partire dal consumo di cannabis che, pur mantenendo il primato tra le sostanze illecite, risulta più basso rispetto al passato. A fronte di questa generale contrazione dei consumi illegali si affaccia con maggiore evidenza la diffusione di sostanze sintetiche, in particolare le cosiddette Nuove Sostanze Psicoattive (NPS) che preoccupano perché sono relativamente semplici ed economiche da produrre e, dal punto di vista chimico, molto eterogenee e quindi difficili da classificare.

Per quanto riguarda i prodotti legali, alcol e tabacco, i consumi rimangono stabili ed equiparabili tra maschi e femmine. L'alcol rappresenta la sostanza psicoattiva di più comune utilizzo tra i minorenni che, mediamente, ne fanno uso per la prima volta a 14 anni o meno. La grande maggioranza dei ragazzi tra i 15 e i 19 anni riferisce di aver consumato alcol e circa 4 su 10 dichiarano di essersi ubriacati almeno una volta nella vita. Se culturalmente il consumo è sempre stato legato a vino e birra, le preferenze dei giovanissimi si stanno modificando e vedono crescere superalcolici e alcol pre-mixati tra le scelte di consumo.

Per quanto riguarda il consumo di tabacco si registra una complessiva diminuzione del numero dei fumatori tradizionali, grazie anche alle politiche attuate negli ultimi due decenni. Tuttavia, nell'ultimo anno si è osservato un aumento della quota di giovani che hanno fumato prima dei 14 anni e l'Italia resta tra i Paesi ESPAD con la percentuale più alta di studenti che

> Il consumo di tabacco resta tra le principali cause di mortalità prevenibile e continua a coinvolgere i più giovani, che spesso iniziano a fumare già durante l'adolescenza.

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

fumano (il 58% ha fumato almeno una volta nella vita e il 21% lo fa quotidianamente), senza contare la diffusa diversificazione dei prodotti a base di nicotina, ad esempio le sigarette elettroniche e i prodotti a base di tabacco riscaldato.

Non solo sigarette

Il mercato dei prodotti a base di nicotina ha subito negli ultimi decenni un'enorme dilatazione dell'offerta con la conseguente comparsa di modelli di consumo variegati che comprendono l'uso combinato di sigarette tradizionali con altri prodotti (due o più prodotti contemporaneamente), dimostrando come la nicotina risulti ancora ampiamente utilizzata.

Tra i prodotti preferiti dagli adolescenti ci sono le **sigarette elettroniche** (note anche come e-cig o vape) e i **prodotti a base di tabacco riscaldato** (Heated Tobacco Products, HTP) anche detti sigarette senza combustione. Le e-cig sono dispositivi alimentati a batteria che vaporizzano un liquido aromatizzato (chiamato e-liquid o liquido da svapo), producendo un aerosol che viene inalato. Gli HTP, invece, contengono foglie di tabacco che vengono inserite all'interno di un bruciatore elettrico che le riscalda a una temperatura controllata (generalmente tra i 250°-350°C, a differenza dei circa 900°C della sigaretta tradizionale), producendo un vapore che contiene nicotina e aromi, ma non le sostanze tossiche legate alla combustione, come catrame e monossido di carbonio.

La particolare attrattività di entrambi questi prodotti, soprattutto per i più giovani, è data dagli aromi, che coprono il sapore sgradevole della nicotina. Secondo le stime, oltre 1 milione e 200mila adolescenti, la metà degli studenti italiani, ha fatto uso almeno una volta di e-cig e circa un quarto ha fatto uso di HTP.

Recentemente anche in Italia sono diventate disponibili le **nicotine pouches** (o sacchetti di nicotina), piccoli sacchetti monouso di tessuto non tessuto (polipropilene) contenenti nicotina pura, aromi e altri additivi, senza tabacco. Si posizionano tra gengiva e labbro per rilasciare gradualmente nicotina attraverso la mucosa orale, ma non devono essere deglutiti. Vengono promossi come alternativa più sicura agli altri prodotti contenenti tabacco; tuttavia, rimangono dubbi legati alle concentrazioni di nicotina e ai problemi di salute orale, come irritazione o recesso gengivale e danni ai denti.

La grande diffusione di questi prodotti è anche associata a un diverso atteggiamento dei genitori, che sembrano essere più propensi a tollerare il consumo di e-cig e HTP rispetto alle sigarette tradizionali, probabilmente ritenendoli erroneamente meno dannosi per la salute.

Gli effetti sulla salute

È ormai noto che il consumo di tabacco è una delle principali cause di mortalità prevenibile ed è collegato a numerose patologie, tra cui malattie polmonari, cardiache, ictus e tumori, e contribuisce anche a condizioni di disabilità legate alla salute riproduttiva, immunitaria e orale.

Dalla letteratura scientifica emerge che è proprio l'adolescenza il periodo in cui i ragazzi iniziano a fumare, sviluppando una vera

e propria dipendenza da nicotina. La nicotina è una sostanza presente naturalmente nel tabacco in grado di creare rapidamente dipendenza, grazie alle sue proprietà psicoattive che agiscono sui circuiti cerebrali della ricompensa. Una volta assunta, si diffonde velocemente attraverso il sistema circolatorio, arrivando ai recettori nicotinici presenti nell'amigdala, la parte del cervello che regola le emozioni. L'attivazione di questi recettori determina il rilascio di neurotrasmettitori che provocano sensazioni di rilassamento, controllo di sé ed euforia, ma di breve durata; infatti, in meno di 2 ore la quantità di nicotina nel sangue si dimezza, provocando la necessità di assumerne altra. Si creano così i presupposti per lo sviluppo di una dipendenza sia fisica che psicologica; nei fumatori abituali, infatti, la presenza continuativa di nicotina causa l'assuefazione dei recettori. Inoltre, la nicotina ha effetti anche sul sistema cardiovascolare, determinando un aumento della frequenza cardiaca e vasocostrizione, associandosi a un aumento della pressione arteriosa.

Oltre alla nicotina, il liquido delle e-cig contiene eccipienti come il glicole propilenico e la glicerina vegetale che, quando riscaldati, possono decomporsi in sostanze tossiche come glicidolo, acroleina e formaldeide, responsabile di broncospasmo acuto e riconosciuta per le sue proprietà cancerogene nel lungo termine. Anche gli aromi, presenti sia nelle e-cig che nei prodotti a base di tabacco riscaldato, sono percepiti come innocui, ma possono causare effetti dannosi locali se inalati.

Smettere di fumare

Una scelta che fa bene nel tempo

Interrompere l'assunzione di nicotina e il consumo di qualsiasi prodotto del tabacco porta significativi benefici sulla salute, a breve, medio e lungo termine. I benefici:

8 ORE	L'**ossigeno** contenuto nel sangue torna a livelli normali.
24 ORE	I **livelli ematici** del monossido di carbonio sono fortemente ridotti.
7 GIORNI	Ci si accorge di avere più fiato, più forza, **più energia**, più voglia di fare.
1 MESE	Migliora la **circolazione sanguigna**, si riduce il rischio di infezioni post-operatorie.
3 MESI	La **funzionalità polmonare** migliora; la tosse cronica inizia a ridursi.
5 ANNI	Il rischio di **eventi coronarici** maggiori è tornato ai livelli dei non fumatori.
10 ANNI	Il rischio di sviluppare un **cancro al polmone** si è ridotto al 30 – 50% rispetto a quello di coloro che continuano a fumare, e continua a diminuire.
15 ANNI	Il rischio di morte per tutte le cause è **nuovamente simile** a quello di chi non ha mai fumato.

Altri **benefici** dello smettere di fumare sono: scomparsa dei cattivi odori, pelle e capelli più luminosi e denti più bianchi.
Affrontare un percorso di cambiamento non è una cosa semplice, soprattutto quando coinvolge abitudini consolidate nel tempo che spesso diventano inconsapevoli ed automatiche. Per farlo, ciascuno deve scegliere le modalità che più si adattano alle proprie necessità, anche con il **supporto** di strumenti e strutture dedicate, come i centri antifumo.

PER SAPERNE DI PIÙ
smettodifumare.iss.it

Forfora: sintomi, cura e consigli

Colpisce milioni di persone e può riattivarsi nel tempo. Imparare a gestirla è il primo passo per ridurre sintomi e recidive.

UN PICCOLO PROBLEMA CHE SI VEDE

Sebbene non rappresenti un rischio per la salute, la forfora può generare disagio estetico e impatto sociale ed è segnale di un equilibrio alterato.

La forfora è una condizione dermatologica del cuoio capelluto che si manifesta con una desquamazione visibile dell'ultimo strato dell'epidermide (strato corneo), causato da un accelerato ricambio cellulare. Migrando troppo rapidamente verso la superficie cutanea per un alterato processo di desquamazione, le cellule non completano il loro processo di maturazione e si distaccano prematuramente, portando alla formazione di squame biancastre (*vedi box*). Il tutto è causato dalla *Malassezia furfur*, fungo normalmente presente su pelle e cuoio capelluto, che si nutre del sebo prodotto dai follicoli piliferi e libera sostanze irritanti che accelerano la proliferazione cellulare, generando così un circolo vizioso.

Sebbene non rappresenti un rischio per la salute, la forfora, che compare generalmente tra i 20 e i 35 anni, può generare disagio estetico e impatto sociale ed è segnale di un equilibrio alterato. Alla base del fenomeno si trova un'interazione complessa tra il naturale processo di rinnovamento cellulare, il microbiota del cuoio capelluto, fattori predisponenti (stress, alimentazione squilibrata, predisposizione genetica) e uso di cosmetici non adeguati. A seconda delle caratteristiche, si distinguono due tipi principali:

- **Forfora secca**: le squame sono piccole, biancastre e si staccano facilmente, soprattutto in caso di sfregamento. È la forma più comune, spesso associata a prurito, pelle secca, all'uso di prodotti cosmetici troppo aggressivi o a patologie dermatologiche (es. psoriasi).

- **Forfora grassa**: le squame sono più spesse, giallastre e tendono ad aderire a cuoio capelluto e capelli. Frequentemente correlata alla dermatite seborroica, sono diversi gli elementi che possono contribuirne alla comparsa o al peggioramento.

Come trattare la forfora?

In caso modifiche dello stile di vita (es. gestione dello stress o alimentazione equilibrata) non fossero sufficienti, in commercio sono disponibili diversi trattamenti, la cui scelta dipende dalla gravità e dalla causa sottostante.
Ad esempio, in caso di forfora lieve può essere sufficiente eseguire lavaggi frequenti con shampoo delicati per asportare il sebo, mentre una forfora più importante può essere controllata con trattamenti topici.

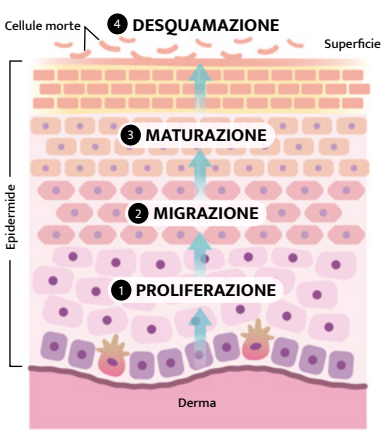
Gli **shampoo antiforfora** rappresentano la prima linea di intervento e si distinguono a seconda del principio attivo. In campo cosmetico gli ingredienti più utilizzati sono lo *zinco piritione*, agente antibatterico e antimicotico in grado di arrestare la diffusione del fungo, il *solfuro di selenio*, che rallenta la proliferazione cellulare (può decolorare i capelli, quindi va risciacquato accuratamente), e l'*acido salicilico*, che ha proprietà esfolianti.

Qualora il loro utilizzo non risultasse sufficiente, si può ricorrere a **shampoo a base di farmaci antimicotici**, come il *ketoconazolo* o il *ciclopirox*. Il trattamento dura generalmente 4 settimane (2 o 3 applicazioni alla settimana) ma, in caso di ricadute frequenti, potrebbe essere necessario un utilizzo regolare, ma distanziato. Nei casi più severi, come quelli associati a dermatite seborroica o psoriasi, il dermatologo può prescrivere corticosteroidi, antifungini o cheratolitici.

In sintesi, sebbene la forfora sia un problema diffuso che può influire negativamente sulla qualità della vita di chi ne soffre, oggi sono disponibili rimedi efficaci e su misura per contrastarla.
Con un trattamento adeguato e costante è possibile tenerla sotto controllo e ritrovare la serenità a partire dalla testa.

Come avviene il rinnovamento cutaneo

Dal ricambio cellulare alla forfora: come e perché si forma sul cuoio capelluto



Il naturale processo di ricambio cellulare della nostra pelle può essere suddiviso in questi passaggi:

1. **PROLIFERAZIONE:** le cellule epidermiche si **formano** nello strato basale del cuoio capelluto.
2. **MIGRAZIONE:** le cellule **risalgono** verso la superficie, maturando progressivamente.
3. **MATURAZIONE:** durante il tragitto le cellule si **cheratinizzano,** diventando più resistenti
4. **DESQUAMAZIONE:** le cellule morte si **staccano** in modo invisibile e fisiologico.

In caso di forfora
Il processo in caso di forfora è **accelerato**: le cellule non maturano completamente e si **staccano precocemente,** formando **scaglie visibili** sul cuoio capelluto.

Nuove geometrie nel piatto

La nuova piramide alimentare unisce sostenibilità e tradizione, promuovendo equilibrio, varietà e rispetto dell'ambiente.

A cura di
Chiara Luppi, dietista
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione e Servizio Sanità Pubblica Veterinaria del Dipartimento di Sanità Pubblica, AUSL Reggio Emilia

Pubblicata più di trent'anni fa, nel 1992, la prima piramide alimentare è sempre stata considerata uno strumento prezioso per divulgare alla popolazione generale raccomandazioni e novità scientifiche a favore di una dieta sana e sostenibile con il fine di prevenire le malattie croniche non trasmissibili come diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tumori.

In questi anni l'attenzione delle società scientifiche sull'importanza di seguire una alimentazione sana è sempre rimasta alta, tant'è che recentemente un gruppo di lavoro della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha elaborato una nuova versione della tradizionale piramide alimentare. Di seguito le novità che la caratterizzano, scopriamole insieme.

LA BASE
le scelte quotidiane

Al **primo livello** si trovano gli alimenti che hanno un forte impatto positivo sia sulla salute umana che sull'ambiente e che, pertanto, andrebbero consumati quotidianamente; si parla di frutta, verdura e olio extravergine d'oliva (evo). La scelta di posizionarli alla base corrisponde ad un'assunzione raccomandata di più volte al giorno, sostenuta da numerose evidenze scientifiche che associano il consumo abituale di frutta e verdura a diversi benefici per la salute, oltre al fatto che rappresentano la tipicità della dieta mediterranea tradizionale.

L'aggiunta dell'olio evo costituisce una novità: è da preferire alle altre tipologie di oli, che risultano avere un profilo di micronutrienti più povero. È stata così riconosciuta l'unicità dell'olio evo come prodotto storico dell'agricoltura dei paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo.

Al **secondo livello** della piramide si trovano altri alimenti indicati per un consumo quotidiano: cereali integrali, ottima fonte di fibra e micronutrienti, frutta secca, semi ole-

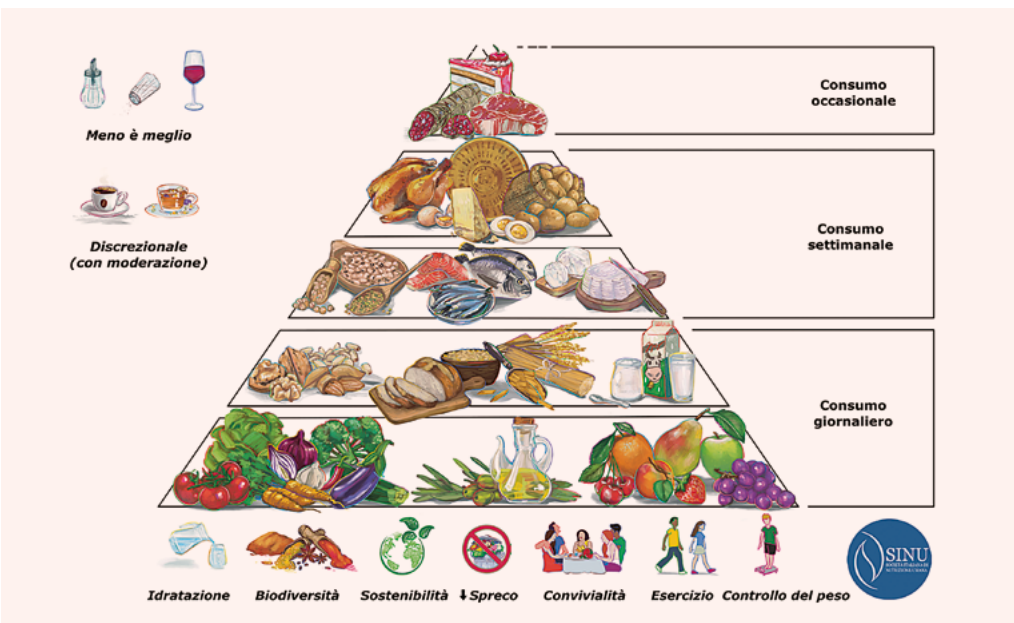
osi, frutta disidratata, latte e yogurt. La scelta di scorporare i latticini dai formaggi è anch'essa una novità, in quanto le evidenze scientifiche affermano che un consumo quotidiano di latte e yogurt apporta una quantità adeguata di acidi grassi e favorisce l'assorbimento intestinale del calcio, mentre è da moderare il consumo quotidiano di formaggi, soprattutto se stagionati.

AL CENTRO
Secondi piatti: alternanza e scelta

Al **terzo livello** della piramide si trovano legumi, pesce e i formaggi freschi. È ormai nota l'importanza di promuovere il consumo settimanale di legumi in quanto prodotti tipici del mediterraneo, ricchi in proteine vegetali e fibre. Un loro consumo maggiore è auspicabile, oltre che per la salute umana, anche per ridurre l'impatto ambientale della produzione alimentare legata ai cibi di origine animale; pertanto, ne viene raccomandata la presenza nelle tavole degli italiani almeno 3-4 volte a settimana.

Anche il consumo del pesce, prediligendo quello comunemente indicato come "pesce azzurro", dovrebbe essere un'abitudine da promuovere più volte nella settimana; per quanto riguarda i formaggi, sarebbero da prediligere quelli freschi, visto che apportano una quota minore di grassi e sale rispetto a quelli stagionati.

Al **quarto livello**, sempre tra i consumi settimanali, sono stati indicati i formaggi a pasta dura, le carni bianche e le uova, tutti alimenti caratterizzati principalmente da proteine di origine animale, ma anche



Modificato da: **Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU)** Sofi, Francesco et al. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, Volume 35, Issue 8, 103919

IL BENESSERE NASCE DALLA TERRA
Scegliere prodotti locali e di stagione significa prendersi cura di sé e dell'ambiente. L'approccio One Health unisce salute, alimentazione e sostenibilità in un unico equilibrio.

da grassi e sale; pertanto è indicato un consumo moderato, alternandone la scelta. Una **novità** è quella di aver spostato il consumo delle patate dalla base alla fascia intermedia: ciò è motivato dal fatto che questo alimento è utilizzato principalmente come contorno, spesso in sostituzione di verdure, e in aggiunta ad altre fonti di carboidrati. Da qui la scelta di limitarne la presenza da giornaliera a settimanale.

AL VERTICE
Moderazione, equilibrio e benessere

Il **vertice** della piramide è occupato da tutti i prodotti che andrebbero consumati occasionalmente: si possono trovare gli alimenti contenenti elevate quantità di zuccheri come dolci, bibite zuccherate, gli snack, ma anche le carni processate, come insaccati e salumi (in quanto ricchi di sale e grassi) e, novità dell'ultima revisione, anche le carni rosse, il cui consumo andrebbe fortemente limitato.

OLTRE LA PIRAMIDE
Stile di vita sano, ogni giorno

Ai lati si è deciso di richiamare l'attenzione sull'importanza dell'assunzione moderata di zucchero, sale e alcool (meno è meglio), al fine di limitare l'insorgenza di alcune malattie croniche; maggiore attenzione è dedicata agli alcolici in quanto non esiste un livello di consumo totalmente privo di rischi.

L'alimentazione vista con l'approccio *One Health*

Un elemento fondamentale della nuova piramide alimentare è la crescente consapevolezza dell'impatto ambientale delle scelte quotidiane, insieme alla riscoperta delle tradizioni locali e del territorio e alla sua accessibilità economica e sociale per tutta la popolazione. La promozione di verdura, frutta, cereali integrali e legumi e l'attenzione a un consumo più misurato di alimenti di origine animale, in particolare carni rosse e trasformate (salumi e insaccati), orientano verso modelli alimentari più sostenibili, seguendo le raccomandazioni globali di FAO e OMS.

La nuova piramide offre una guida completa per adottare uno stile alimentare sano e realmente sostenibile, preservando le tradizioni culturali e affrontando con consapevolezza le sfide nutrizionali e ambientali contemporanee. Biodiversità, sostenibilità, lotta allo spreco e convivialità ne rappresentano le basi, insieme all'importanza di mantenere uno stile di vita attivo, con movimento quotidiano e controllo del peso corporeo.

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

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**".

Tempo fa mi è stata diagnosticata la sinusite e, con periodicità, i sintomi si ripresentano. Cosa posso fare?

In presenza di sintomi che facciano pensare ad un episodio di rinosinusite, una infiammazione dei seni paranasali che può svilupparsi come conseguenza di un raffreddore in forma acuta o cronica, è sempre necessaria una valutazione medica.

Per i primi 7-10 giorni si tende ad utilizzare solo farmaci che agiscono sui sintomi, come il dolore e il naso chiuso. Generalmente si utilizzano analgesici (es. paracetamolo, aspirina, ibuprofene) per alleviare il dolore, vasocostrittori locali (es. ossimetazolina), da usare per un periodo limitato, irrigazioni delle cavità nasali con soluzione fisiologica, un metodo tradizionale efficace e senza effetti indesiderati, e antistaminici, utili soprattutto in caso di allergie stagionali.

Se però i sintomi non passano o si ha un aggravamento, il medico allora valuterà l'opportunità di iniziare una terapia antibiotica in base alle condizioni generali di salute della persona. È importante ricordare che, affinché la terapia abbia successo, non si deve sospenderne l'assunzione prima del previsto, anche se i sintomi sono scomparsi.

Che cosa sono i diverticoli?

La diverticolosi è un disturbo dovuto alla formazione di piccole sacche (diverticoli) lungo le pareti del colon, che dal lume intestinale si estroflettono verso la cavità addominale. Le sacche possono essere presenti in numero estremamente variabile, con dimensioni che possono andare da 5-10 mm fino ai 2 cm.

È considerata una malattia tipica delle aree geografiche con stili di vita "occidentali": poche fibre nella dieta, infatti, si accompagnano ad un rallentamento del transito intestinale con formazione di feci secche e dure che richiedono uno sforzo maggiore per essere espulse. L'aumento della pressione del lume intestinale derivante da questo sforzo favorirebbe la formazione dei diverticoli; una loro infiammazione potrebbe far evolvere, in alcuni casi, la diverticolosi in diverticolite, che si presenta tipicamente con dolore improvviso all'addome, generalmente nella parte inferiore sinistra, febbre, diarrea o stitichezza, riduzione dell'appetito, nausea e stanchezza. Una dieta ricca in fibre è consigliata come prima forma di trattamento per questa sintomatologia: la fibra contenuta nei cereali integrali, ad esempio, è poco solubile e favorisce il transito intestinale, mentre la pectina, presente soprattutto nella buccia di mele e pere, è una fibra solubile che aumenta il volume delle feci.

Su consiglio del medico, può essere utile integrare la dieta con fibre solubili, come le mucillagini di psyllio, che formano una massa gelatinosa che ammorbidisce le feci e ne aumenta il volume, facilitandone l'espulsione con minor sforzo.

Per lavoro indosso i guanti di lattice, ma dopo un po' le mani sono arrossate e squamose. Può essere allergia?

Una reazione allergica al lattice è dovuta alla produzione di anticorpi specifici verso il lattice in seguito ad una prima esposizione a questo materiale, e si manifesta entro pochi minuti dal contatto. I sintomi possono essere limitati alla zona del contatto (es. eruzioni cutanee alle mani) oppure diffusi (es. orticaria localizzata o generalizzata) portando, nei casi più gravi, ad angioedema, broncospasmo fino allo shock anafilattico.

Le forme allergiche da contatto non sono da confondere con la semplice *dermatite irritativa da contatto*, che ha un'insorgenza graduale (nell'arco di più giorni) e si manifesta con arrossamento, screpolature, desquamazione della cute, fino alla comparsa di piaghe, e che può essere dovuta a diversi fattori, come ad esempio la mancata traspirazione della cute e l'esposizione agli agenti chimici presenti nei guanti.

Alcuni sintomi potrebbero essere indicativi di una allergia al lattice, ad esempio prurito o gonfiore alle labbra durante una visita odontoiatrica, alle mani in seguito all'utilizzo di guanti in lattice oppure in area urogenitale in seguito ad una visita ginecologica. In questi casi è opportuno rivolgersi ad uno specialista allergologo per una valutazione dei sintomi e, nel caso, per confermare la diagnosi dopo aver effettuato i test specifici.

FARMACIE COMUNALI RIUNITE

fcr Servizi

Vaccinarsi è semplice nelle Farmacie FCR

Proteggi te stesso e chi ti sta vicino con i vaccini antinfluenzale e anti-Covid-19

Le **Farmacie FCR** sono il luogo ideale per una vaccinazione sicura, accessibile e senza attese.
Con una **rete di 31 farmacie** distribuite sul territorio e **orari estesi**, siamo sempre **vicini a te** e alle tue esigenze di salute.

FCR aderisce alla **Campagna 2025-26** per la vaccinazione antinfluenzale e anti-Covid-19.
È possibile effettuare il vaccino antinfluenzale **gratuitamente*** o a **pagamento**, secondo le disposizioni regionali.
Il **vaccino anti-Covid-19** è gratuito per tutti.

SERVIZIO DISPONIBILE CON PRENOTAZIONE

Inquadra il **QRcode** per effettuare la tua **prenotazione online** oppure visita il sito

agendaservizi.fcr.re.it

AGENDA Servizi fcr

PUOI VACCINARTI IN FARMACIA FCR SE:

- ✓ sei **MAGGIORENNE**
- ✓ sei assistito in **EMILIA-ROMAGNA**
- ✓ hai **GIÀ FATTO** il vaccino
- ✓ non hai **ALLERGIE**
- ✓ non sei un paziente **FRAGILE**
- ✓ non sei in **GRAVIDANZA** o **ALLATTAMENTO**

*La vaccinazione gratuita è riservata agli aventi diritto.

fcr.re.it SEGUICI SU

Il Benessere che conviene.