FARMACIE COMUNALI RIUNITE

Salute

Mal d'orecchi, guida pratica

2

ANNO XXV NUMERO 1 - 2026

Sani & IN FORMA

LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

Speciale

Connessioni che fanno bene

Allenare il "muscolo sociale"

8

Sanità

Acquisto di farmaci online

5

Prevenzione

Geloni: i segnali da non ignorare

12

Alimentazione

Ultra-processati, perché evitarli

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&inForma
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 - Gennaio 2026

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

Sani&inForma è frutto dell'impegno collettivo della nostra redazione: un team di farmacisti che lavora con passione dietro le quinte per selezionare e trasformare contenuti scientifici in risposte ai dubbi di salute quotidiani. Questi contenuti mirano a migliorare la consapevolezza del lettore, ma non devono mai sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

Alfabeto della salute

Vitamina **D**

La vitamina D è una vitamina liposolubile, cioè si scioglie nei grassi. In natura ne esistono due forme principali: la vitamina D2 (ergocalciferolo), di origine vegetale, e la vitamina D3 (colecalciferolo), di origine animale.

Tutte le vitamine sono essenziali per il nostro organismo e devono essere introdotte tramite l'alimentazione. La vitamina D fa parzialmente eccezione: solo il 10-20% del fabbisogno giornaliero proviene dalla dieta, mentre la restante viene prodotta dal nostro organismo in seguito all'esposizione al sole. La radiazione ultravioletta, infatti, trasforma un grasso simile al colesterolo presente a livello cutaneo in colecalciferolo. La vitamina D prodotta nella pelle, o introdotta con l'alimentazione assorbita nell'intestino, passa poi nel sangue ed arriva a tutti gli organi.

La funzione principale della vitamina D è il supporto alla salute delle ossa: favorisce il processo di mineralizzazione del tessuto osseo, aumentando l'assorbimento intestinale di fosforo e calcio e diminuendo l'eliminazione di calcio nell'urina. Inoltre, la vitamina D svolge anche altre funzioni, tra cui quella di contribuire al buon funzionamento del sistema immunitario attraverso la modulazione della risposta infiammatoria.

A livello alimentare, la vitamina D si può trovare nel pesce grasso (es. salmone, sardine, aringhe, sgombri), fegato, tuorlo d'uovo, cioccolato, tuttavia per molte persone l'esposizione solare regolare è il modo più naturale ed efficace per garantirsi un apporto sufficiente. Alla nostra latitudine, una persona sana e senza particolari fattori di rischio dovrebbe essere in grado di ottenere quantità sufficienti di vitamina D attraverso l'esposizione ai raggi solari.

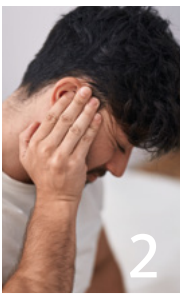
PROTEZIONE SOLARE E VITAMINA D

Spesso si teme che la protezione solare impedisca la produzione di vitamina D. Tuttavia, diversi studi non mostrano differenze rilevanti dei livelli di vitamina D tra chi utilizza regolarmente la protezione e chi non la utilizza, anche in diverse fasce d'età e condizioni di esposizione. Fondamentale è, quindi, ricordarsi di applicare la protezione solare, in modo da prevenire danni da raggi UV e ridurre il rischio di invecchiamento cutaneo e tumori della pelle.

Salute

Mal d'orecchio: guida pratica

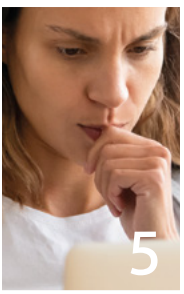
Quasi tutti lo hanno provato: ecco qualche consiglio utile a riconoscerlo e curarlo.



Sanità

Acquisto di farmaci online

Orientarsi nel complesso mondo del web non è semplice, ma è necessario per tutelare la propria salute.



Speciale

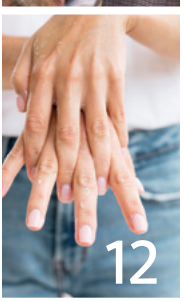
Connessioni che fanno bene

La socialità è come un muscolo: con piccoli gesti quotidiani possiamo coltivare relazioni di qualità.

Prevenzione

Geloni: i segnali da non ignorare

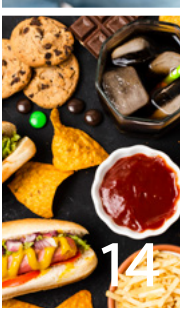
Piccole lesioni reversibili da freddo su mani e piedi: come riconoscerle e cosa fare.



Alimentazione

Ultra-processati, perché evitarli

Il loro consumo è associato ad un maggior rischio di numerose malattie croniche. Una classificazione.



Editoriale

Il Benessere come rete di connessioni

Hai mai pensato che una chiacchierata in più, o un incontro con un amico, può farti stare davvero più in salute? Spesso tendiamo a considerare le relazioni come una componente piacevole ma marginale, della nostra vita, dimenticando che il benessere è un equilibrio dinamico tra salute fisica, mentale e sociale. In questo numero scopriamo che la solitudine e l'isolamento sociale sono fattori di rischio, paragonabili a stili di vita scorretti.

La tecnologia può essere d'aiuto (a patto che sia utilizzata in modo appropriato!) non solo per creare e mantenere relazioni, ma anche come ponte per l'accesso ai servizi di cura: la possibilità di acquistare farmaci online è senza dubbio un'opportunità che tuttavia richiede consapevolezza per scongiurare il rischio di acquistare da rivenditori non autorizzati.

Il numero prosegue con l'approfondimento di alcuni disturbi tipici della stagione invernale, come i geloni e l'otite; quest'ultima è una patologia che quasi tutti hanno provato almeno una volta nella vita, ma scopriamo che esistono diverse forme e modalità di intervento.

Infine, lo spazio dedicato alla nutrizione approfondisce il tema degli alimenti ultra-processati: cibi gustosi, convenienti, a lunga conservazione e pratici da consumare, ma non ottimali per la nostra salute. Riconoscerli è utile per orientarsi verso scelte di benessere quotidiano.

Mal d'orecchio: guida pratica

Quasi tutti l'hanno provato: come riconoscere le diverse forme e intervenire? Strumenti pratici per sintomi e cure.

COLPISCE PIÙ I BAMBINI
Le cause possono essere diverse (batteriche, virali e, più raramente, fungine) e, sebbene possa colpire persone di tutte le età, i bambini risultano particolarmente vulnerabili

L'otite rappresenta una delle patologie più comuni dell'apparato uditivo, la cui incidenza tende ad aumentare durante la stagione invernale a causa di raffreddori e infezioni respiratorie tipiche di questo periodo, manifestandosi come infiammazione o infezione dell'orecchio.

Le cause possono essere diverse (batteriche, virali e, più raramente, fungine) e, sebbene possa colpire persone di tutte le età, i bambini risultano particolarmente vulnerabili: quasi tutti i piccoli in età prescolare sperimentano almeno un episodio di otite e circa la metà affronta tre o più episodi entro i primi tre anni di vita. A seconda della localizzazione dell'infezione si distinguono tre differenti tipi; vediamoli in dettaglio.

OTITE ESTERNA

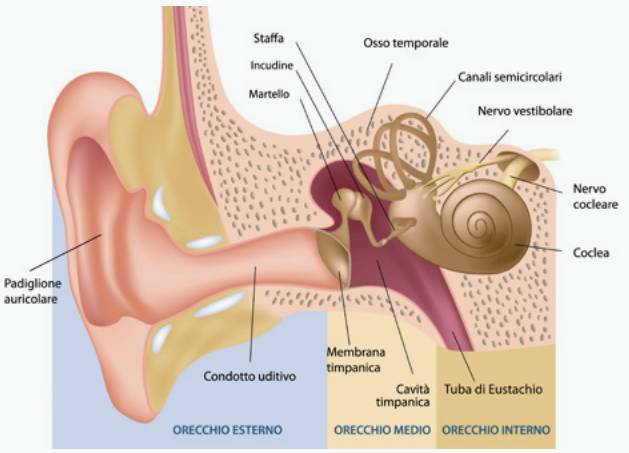
Infiammazione del condotto uditivo esterno, il canale che collega il padiglione auricolare al timpano. Comunemente nota come "orecchio del nuotatore", é tipica dei mesi estivi, quando l'umidità e il contatto con l'acqua anche in modo prolungato, come ad esempio in piscina o al mare, favoriscono la proliferazione di microrganismi (soprattutto batteri, come *Pseudomonas aeruginosa* e *Staphylococcus aureus*).

Può svilupparsi, in alcuni casi, in seguito al contatto con acque contaminate o sostanze irritanti, che alterano la naturale barriera protettiva del condotto uditivo, mentre in altri è favorita da microlesioni della pelle del canale uditivo, spesso provocate da un uso scorretto dei cotton-fioc o da manovre di pulizia troppo aggressive.

Anche condizioni predisponenti come dermatiti, eczemi o secchezza del condotto uditivo, che rendono la mucosa più vulnerabile, possono contribuire e aumentano il rischio di sviluppare l'infezione. I sintomi comuni sono dolore intenso (che aumenta toccando o tirando il padiglione auricolare), prurito, arrossamento del condotto e secrezioni maleodoranti.

Anatomia dell'orecchio

L'orecchio è un organo complesso che ha due funzioni : udito ed equilibrio. È composto da tre parti in continuità tra loro, a partire dal padiglione auricolare, che raccoglie i suoni,fino alle piccolissime strutture dell'orecchio interno.



Le parti e le funzioni

1. **ESTERNO** Raccoglie i suoni
2. **MEDIO** Trasmette le vibrazioni
3. **INTERNO** Udito ed equilibrio

OTITE MEDIA

Infiammazione che interessa la cavità situata dietro al timpano, l'orecchio medio, dove può accumularsi del liquido. Colpisce principalmente i bambini ed è più comune nella stagione invernale, spesso associata a raffreddore, febbre o infezioni respiratorie, soprattutto nei primi anni di vita, e in caso di raffreddori ricorrenti. Ne esistono due varianti principali: l'otite media acuta e l'otite media effusiva (*vedi box*).

OTITE INTERNA

Infiammazione molto meno frequente delle precedenti, prende anche il nome di *labirintite* a causa dei sintomi vestibolari che la distinguono nettamente dalle altre forme. Si manifesta con vertigini improvvise, perdita di equilibrio, nausea, vomito, acufeni, riduzione dell'udito e senso di nausea, talvolta molto intensi, con esordio anche improvviso, e richiede l'intervento di un medico per essere trattata sin dai primi sintomi.

Patologie a confronto

L'Otite Media Acuta ed Effusiva

L'**otite media acuta** è una delle patologie più comuni in età pediatrica: si stima che oltre il 60% dei bambini sotto i tre anni abbia almeno un episodio e che circa il 24% ne presenti tre o più. Quando gli episodi si ripetono con una certa frequenza (almeno tre episodi in sei mesi o quattro in un anno), si parla di forma ricorrente. I bambini sono particolarmente vulnerabili perché la conformazione dell'orecchio favorisce la risalita di batteri e virus dalle vie respiratorie superiori, soprattutto durante raffreddori. L'infezione provoca l'accumulo di liquido dietro al timpano, responsabile del dolore e, nei casi più gravi, della perforazione con fuoriuscita di secrezioni. Il sintomo principale è il dolore, spesso accompagnato da febbre, ipoacusia e sensazione di pressione. I bambini possono manifestare irritabilità, rifiutare il cibo e talvolta vomito o diarrea.

L'**otite media effusiva** spesso si presenta dopo una non completa guarigione e può persistere per settimane o mesi. Il sintomo principale è la riduzione dell'udito, che si manifesta con comportamenti insoliti (ad esempio, alzare il volume del televisore o chiedere di ripetere), mentre sono assenti sintomi tipici dell'infezione acuta come dolore o febbre. La causa esatta non è nota, ma si ritiene derivi da una disfunzione della tuba di Eustachio, seguita da una risposta infiammatoria con produzione di liquido che resta intrappolato nell'orecchio medio. La riduzione dell'udito spesso si risolve spontaneamente ma, se si cronicizza, possono comparire disturbi del linguaggio, dell'attenzione o dell'adattamento sociale. Dopo la diagnosi del pediatra, la gestione viene spesso affidata allo specialista in otorinolaringoiatria.

COSA FARE E COME CURARLA

La terapia mira soprattutto a ridurre i sintomi con farmaci, oltre al riposo e alla riduzione degli stimoli. È fondamentale la valutazione specialistica per prevenire complicazioni permanenti sull'udito e sull'equilibrio

Cura e trattamento

Il trattamento dell'otite esterna, è basata soprattutto su terapie locali. Come prima cosa, è importante mantenere il condotto uditivo pulito e asciutto utilizzando tamponi di cotone per rimuovere le secrezioni, evitando però irrigazioni e lavaggi con acqua. Possono essere utilizzate gocce auricolari antibiotiche accompagnate da analgesici per alleviare il dolore. Ai casi più gravi o complicati sono riservati gli antibiotici sistemici, che non vanno mai somministrati senza indicazione medica perché aumentano il rischio di effetti collaterali e di resistenze batteriche.

L'otite media acuta viene trattata inizialmente con analgesici e antipiretici, come paracetamolo o ibuprofene, per ridurre dolore e febbre. In molti casi si adotta una strategia di "vigile attesa", poiché l'infezione può risolversi spontaneamente, ma se i sintomi sono severi o persistono oltre le 48 ore il pediatra o il medico curante può ricorrere all'utilizzo di antibiotici sistemici. Questa malattia rappresenta una delle principali cause di prescrizione di antibiotici nei bambini, arrivando a incidere fino al 25% del totale delle terapie antibiotiche in ambito pediatrico.

L'otite interna, o labirintite, è meno frequente ma più debilitante. Il trattamento dipende dalla causa: se l'origine è infettiva, possono essere prescritti antibiotici o antivirali e, in presenza di forte infiammazione, si utilizzano corticosteroidi secondo indicazione medica.

La terapia mira soprattutto a ridurre i sintomi con farmaci, oltre al riposo e alla riduzione degli stimoli nei giorni successivi. È fondamentale la valutazione specialistica per prevenire complicazioni permanenti sull'udito e sull'equilibrio.

Acquisto di farmaci online

L'acquisto di farmaci online da siti non autorizzati può essere pericoloso. Ecco come riconoscerli e comprarli in modo sicuro.

ACQUISTI ONLINE IN SICUREZZA
Acquistare farmaci online può essere comodo, ma richiede attenzione: non tutti i siti garantiscono la stessa affidabilità con possibili rischi per la salute

Oggigiorno la possibilità di fare acquisti online è diventata una normalità, tanto che ci si aspetterebbe di poter acquistare qualsiasi cosa comodamente dal divano di casa. Quando parliamo di farmaci, però, non è così semplice. Sempre più spesso la cronaca segnala casi di gravi reazioni avverse dovute all'assunzione di presunti farmaci acquistati online. I prezzi scontati e la facilità di ottenere prodotti che richiederebbero ricetta medica possono indurre ad acquistare senza preoccuparsi troppo dei rischi. Orientarsi nel complesso mondo del web non è semplice, ma è necessario per tutelare la propria salute. In questo articolo cerchiamo di fare chiarezza.

La vendita di medicinali online in Italia e nell'Unione Europea è regolamentata in modo molto rigido proprio per garantire la sicurezza dei cittadini. In base alla normativa, **non è possibile acquistare online i farmaci che richiedono prescrizione medica**, ma solo i medicinali da banco (OTC) e senza obbligo di prescrizione (SOP).

La vendita online è consentita solo alle farmacie o parafarmacie autorizzate alla vendita sul territorio che devono ottenere un'apposita autorizzazione dal Ministero della Salute. I siti online regolari sono riconoscibili dalla presenza sulle pagine di un "logo identificativo nazionale" definito secondo i criteri della Commissione Europea, che riporta la bandiera italiana e che, se cliccato, rimanda all'elenco delle farmacie autorizzate alla vendita online a livello nazionale. Questo sistema aiuta i consumatori a identificare i siti affidabili perché è possibile verificare istantaneamente se il venditore è regolarmente registrato.

Un altro aspetto regolamentato dalla normativa è la presentazione delle pagine web che propongono i farmaci in vendita: possono essere raffigurate le fotografie o le rappresentazioni grafiche delle confezioni, ma non devono essere presenti messaggi

che spingano ad un consumo eccessivo o improprio del prodotto. Qualsiasi messaggio pubblicitario deve essere verificato e autorizzato dal Ministero della Salute.

È anche possibile inserire le informazioni sul farmaco fornite dal produttore (ad esempio indicazioni, controindicazioni, precauzioni d'impiego, interazioni, avvertenze speciali ed effetti indesiderati), che devono essere trascritte integralmente e senza modifiche dal foglietto illustrativo. Inoltre, proprio per evitare dinamiche speculative, il prezzo del farmaco proposto online deve essere uguale a quello praticato in farmacia.

Il problema dei farmaci contraffatti

Nonostante queste regole siano in vigore da oltre 10 anni, il mercato parallelo dei farmaci con ricetta medica venduti illegalmente online è un fenomeno in crescita. Si tratta di prodotti che vengono spacciati per farmaci autentici, ma che non sono sottoposti ai regolari controlli e, pertanto, non soddisfano gli standard previsti di qualità, sicurezza ed efficacia. Ad esempio, possono contenere una quantità eccessiva o insufficiente di principio attivo, oppure, nel peggiore dei casi, un principio attivo sbagliato o sostanze tossiche. Nella maggior parte dei casi, inoltre, sono preparati in condizioni igieniche insufficienti e non sono garantite le condizioni di conservazione corrette. Recentemente, sia l'Agenzia Europea per i Medicinali (EMA) che quella italiana (AIFA) hanno acceso l'attenzione su questo problema, in particolare riguardo alla circolazione di versioni contraffatte di farmaci molto richiesti, come quelli per il trattamento del diabete e dell'obesità, quelli che riguardano la sfera sessuale e gli psicofarmaci. Questi prodotti, venduti illegalmente su siti non autorizzati, hanno causato gravi conseguenze sulla salute in diversi paesi europei. Il rischio non è solo l'inefficacia della terapia, ma l'insorgenza di reazioni avverse imprevedibili e potenzialmente fatali. Per arginare questo fenomeno, da molti anni in Italia è operativa una task-force nazionale antifalsificazione che si occupa del monitoraggio del web e dell'oscuramento dei portali irregolari.

L'importanza del farmacista

I farmaci senza obbligo di ricetta sono spesso percepiti erroneamente come innocui e l'acquisto "da remoto" senza l'intermediazione fisica di un professionista potrebbe avvalorare pericolosamente questa percezione. Tuttavia, si tratta a tutti gli effetti di medicinali che, se usati impropriamente, possono causare effetti collaterali o interagire negativamente con altre terapie. Anche nei canali online, quindi, è sempre possibile contattare la farmacia prima dell'acquisto ed è bene farlo, specialmente in caso di assunzione di altri farmaci. Il consiglio del farmacista può guidare l'utente nella scelta, indicando le modalità d'uso del farmaco e verificando che non ci siano interazioni o potenziali controindicazioni.

Le regole per un acquisto online in sicurezza

Acquistare farmaci online può essere comodo, ma richiede attenzione: non tutti i siti garantiscono la stessa affidabilità e, in alcuni casi, possono nascondere prodotti non conformi o contraffatti, con possibili rischi per la salute. Per evitare acquisti incauti è importante diffidare di offerte sospette e controllare con cura le condizioni di vendita e consegna. Di seguito, alcune semplici regole per orientarsi e comprare in sicurezza.

- ✓ Puoi acquistare online solo farmaci senza obbligo di ricetta medica. Diffida di qualunque sito che proponga antibiotici, ormoni o farmaci per la disfunzione erettile.
- ✓ Acquista solo da siti autorizzati dal Ministero della Salute che presentano il logo identificativo nazionale. Clicca sul logo: se vieni indirizzato sul sito del Ministero della Salute il sito è legale.
- ✓ Diffida di sconti mirabolanti e ricorda anche che il prezzo del farmaco venduto online deve essere uguale a quello praticato in farmacia.
- ✓ Leggi attentamente le condizioni generali di vendita e controlla che i tempi di consegna siano compatibili con le tue esigenze.
- ✓ Se assumi altri farmaci, contatta la farmacia per verificare che non ci siano interazioni.

La consegna a domicilio

Come funziona e quando usarla

L'acquisto online di farmaci non deve essere confuso con **la consegna a domicilio**. Quest'ultimo è un servizio consentito dalla normativa e proposto da molte farmacie per agevolare soprattutto cittadini con difficoltà di spostamento, anziani o pazienti cronici.

A differenza dell'acquisto online, la consegna a domicilio **può riguardare anche i farmaci con ricetta medica**. Quello che è essenziale è che l'atto professionale, cioè la spedizione della ricetta e la preparazione del medicinale, avvenga in farmacia. Il farmacista inoltre deve garantire, oltre alla sicurezza, le corrette condizioni di conservazione dei medicinali che arrivano al domicilio del paziente. La consegna poi può essere effettuata anche da personale non farmacista.

Quando si usufruisce della **consegna a domicilio**, è importante assicurarsi che il servizio sia gestito da una farmacia di fiducia o tramite piattaforme certificate che garantiscano la corretta conservazione dei medicinali durante il trasporto, specialmente per quei farmaci che richiedono temperature controllate (catena del freddo).

La salute non riguarda solo il nostro corpo, ma anche la mente e le relazioni sociali . Solitudine e isolamento incidono sul benessere e sono dei fattori di rischio di malattia, al pari di stili di vita scorretti. Bastano piccole azioni quotidiane per allenare il nostro "muscolo sociale".

Connessioni che fanno bene

Allenare il "muscolo sociale" per proteggere la salute

Quando si parla di salute, si tende a pensare alle regole per il benessere fisico: muoversi con regolarità, dormire a sufficienza, seguire un'alimentazione equilibrata, evitare fumo e abuso di alcol. Eppure, fin dagli anni '40, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) aveva definito la *salute* come "*uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale*" e non semplicemente come "assenza di malattie o infermità".

Negli ultimi anni, soprattutto tra bambini e adolescenti, sembrano manifestarsi maggiormente disturbi come ansia, insonnia e sofferenza emotiva, in parte legati all'impatto della pandemia. Questa considerazione nasce dall'ultimo Rapporto OsMed (Osservatorio Nazionale sull'Impiego dei Medicinali) da cui emerge che l'uso di psicofarmaci in età pediatrica (0–17 anni), pur restando limitato, nel tempo è aumentato, arrivando ad essere la quarta categoria di farmaci più prescritta in questa fascia di popolazione.

La salute è un equilibrio dinamico tra corpo, mente e relazioni: se paragonassimo il nostro stato di benessere completo ad un tempio, la **salute mentale** (ovvero lo stato di benessere in cui ogni individuo possa realizzare il suo potenziale, affrontare il normale stress della vita, lavorare in maniera produttiva e fruttuosa e apportare un contributo alla propria comunità) e la **salute sociale** (ovvero la qualità e la solidità dei legami, il sentirsi parte di una rete, il poter contare su qualcuno e, a propria volta, essere una risorsa per gli altri) sarebbero due colonne portanti, ciascuna con lo stesso peso della salute fisica. Tuttavia, nonostante le evidenze, si tende a sottovalutarne l'importanza.

Salute mentale e sociale sono spesso collegate: la prima influenza il modo in cui l'individuo pensa, sente e agisce nella vita, e di conseguenza anche il modo in cui si relaziona con gli altri. Tuttavia, non tutte le relazioni sono uguali, ma differiscono per quantità, varietà e qualità: caratteristiche diverse hanno un impatto differente sulla nostra vita.

La salute è un equilibrio dinamico tra corpo, mente e relazioni: una rete solida di relazioni di qualità è associata a minor rischio di disagio psicologico.

Questo spiega perché una persona potrebbe avere una moltitudine di relazioni, ma sentirsi comunque solo: in caso di bassa qualità, il benessere sociale non è "nutrito" completamente. Viceversa, una rete solida di relazioni di qualità è associata a minor rischio di disagio psicologico. Del resto, il bisogno di socialità fa parte della neurobiologia dell'essere umano: il suo mancato soddisfacimento può contribuire, nel tempo, a peggiorare alcuni indicatori di salute e ad aumentare la vulnerabilità a diverse condizioni.

Solitudine e isolamento sociale

Nonostante sembrino sinonimi, hanno connotazioni differenti: la solitudine è la percezione della mancanza di connessioni significative (dimensione soggettiva), mentre l'isolamento sociale riguarda la rete di contatti e la frequenza dei rapporti (dimensione oggettiva). Oltre ad essere stati emotivi dolo-

rosi, diverse evidenze dimostrano che la mancanza di relazioni sociali è considerata un fattore di rischio al pari di stili di vita non salutari. Alcune metanalisi indicano un aumento del rischio di mortalità prematura e di eventi cardiovascolari, come coronaropatia e ictus. Studi più recenti collegano la solitudine anche a un maggiore rischio di declino cognitivo e demenza.

Viste queste evidenze, alcuni paesi stanno sperimentando il cosiddetto *social prescribing*, un percorso che consente ai medici di medicina generale e ad altri professionisti sanitari di indirizzare i pazienti verso alcuni servizi locali non clinici (es. gruppi, attività) con l'obiettivo di rispondere a bisogni che riguardano la sfera psicologica, sociale o pratica. L'idea è semplice: se solitudine, stress, sedentarietà o difficoltà quotidiane peggiorano le condizioni di salute, allora "prescrivere comunità" può diventare parte della cura. Le prime evidenze mostrano risultati incoraggianti, ma questo ambito deve essere ancora approfondito.

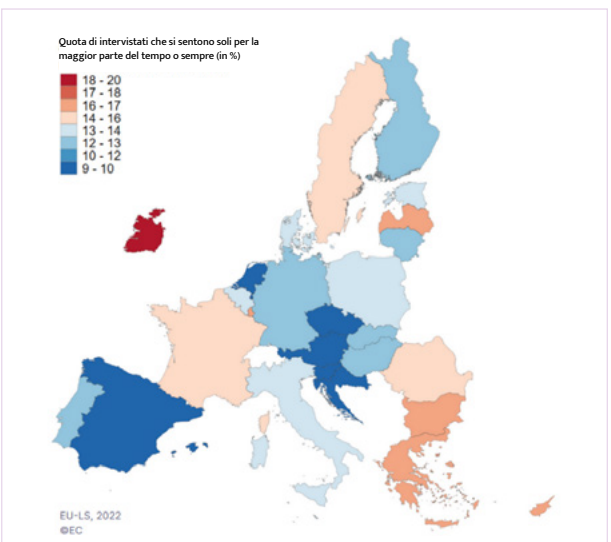
I dati chiave

Secondo l'OMS circa 1 persona su 6 a livello mondiale sperimenta solitudine, mentre in Europa si stima che il 13% delle persone si senta sola "spesso o sempre" e 35% almeno qualche volta (EU Loneliness Survey 2022, JRC), con differenze importanti tra i vari paesi, probabilmente per differenze culturali e demografiche *(vedi immagine)*.

In Italia, l'isolamento sociale ha un andamento specifico nelle varie fasce di età. Per gli over65, i dati della sorveglianza PASSI d'Argento dell'ISS del biennio 2023-24 indicano che il 14% vive in una condizione di isolamento sociale (assenza di contatti e di partecipazione sociale in una settimana "tipo"); la percentuale è molto più alta negli ultra85enni ed è maggiore in chi ha bassa istruzione e difficoltà economiche. Negli anni la condizione di isolamento degli anziani è progressivamente migliorata ma ha subito un rallentamento a causa della pandemia. Parallelamente, tra i giovani emergono segnali coerenti con una riduzione delle interazioni in presenza. Da studi recenti emerge un aumento di adolescenti che passano il tempo libero prevalentemente soli e che incontrano raramente gli amici. Questi profili sembrano associati a bassa autostima, pressione e ansia sociale, mancanza di fiducia relazionale, paura delle interazioni tra pari.

La buona notizia è che la salute sociale è una competenza che può essere allenata, con passi piccoli ma concreti, giorno dopo giorno.

SOLITUDINE IN EUROPA
Il grafico mostra, per ciascun Paese, la quota di persone intervistate che si è sentita sola per la maggior parte del tempo o sempre nelle quattro settimane precedenti l'indagine.



Cosa fare ogni giorno

Alcuni esperti hanno paragonato la capacità di instaurare relazioni a un muscolo che può essere allenato: si tratta di rendere più intenzionali le abitudini sociali per migliorare la nostra condizione con piccoli gesti quotidiani.

Per rendere più concreta e supportare la divulgazione di questi concetti, è stata recentemente diffusa una sorta di *scheda di allenamento* per il muscolo sociale, (il cosiddetto "metodo 5 3 1"), che si basa su tre principi:

5 ogni settimana, vivere un incontro diverso con almeno 5 persone o gruppi sociali diversi (es. familiari, amici, colleghi), in modo da ampliare il ventaglio di relazioni;

3 almeno 3 volte al mese, dedicarsi a relazioni con chi si sente più vicino, in modo da aumentare l'intimità autentica;

1 ogni giorno, investire almeno un'ora in una interazione sociale, perché il bisogno di relazione è fisiologico e va soddisfatto regolarmente.

Nella pratica, può aiutare, innanzitutto, proteggere la qualità degli incontri in presenza mettendo da parte lo smartphone. Per creare occasioni di incontro e nutrire il nostro bisogno di appartenenza, è utile scegliere contesti ripetuti (es. praticare sport, frequentare un corso, un gruppo di cammino o un'associazione) o partecipare ad attività di comunità o di volontariato. Anche creare occasioni di incontro partendo da micro-azioni (es. un messaggio, una telefonata breve) può riattivare legami dormienti. Se tuttavia il ritiro persiste, è importante chiedere supporto: quando solitudine e isolamento si accompagnano a umore depresso, ansia o insonnia importante, un confronto con il medico o un supporto psicologico può aiutare a ripartire con più serenità.

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

Iperconnettività

Social e relazioni

Le tecnologie possono essere un ponte prezioso in alcune situazioni, ad esempio in caso di distanze geografiche, barriere o fragilità. Negli ultimi anni, però, si sta registrando un utilizzo sempre più diffuso, conseguenza anche del lockdown e dell'isolamento imposto dalla pandemia da Covid-19.

È utile distinguere un uso *intenso* da un uso *problematico* di social media e smartphone: entrambi sono caratterizzati da una frequenza di contatto elevata (es. essere quasi sempre online), ma solo l'uso problematico è caratterizzato dalla presenza di sintomi di dipendenza (es. perdita di controllo sull'uso, sensazione di ansia o depressione quando non si può accedere ai social, trascurare altre attività per stare online). In un recente numero del Sani&InForma è stato approfondito il tema delle **dipendenze digitali**.

Essere costantemente connessi può generare un senso di appartenenza e legami con altre persone, specialmente all'interno delle cosiddette "community", ma se l'online sostituisce la presenza o interrompe i momenti condivisi, la qualità della relazione può risentirne. Il **phubbing** (neologismo che definisce l'atto di ignorare le persone presenti per consultare lo smartphone), ad esempio, è associato a minore qualità percepita della conversazione ed a minor piacere provato durante le interazioni vis à vis. Non a caso, uno dei dieci consigli dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) per un 2026 in salute è proprio quello di limitare l'uso dei dispositivi elettronici per riprenderci il nostro spazio mentale.

Geloni: i segnali da non ignorare

Con il freddo arrivano i geloni: piccole lesioni reversibili da freddo e umidità su mani e piedi, dolorose e pruriginose.

PROTEGGERSI DAL FREDDO
Per diminuire il rischio di sviluppare geloni è molto importante coprire adeguatamente le parti del corpo più esposte al freddo.

Tipiche dell'esposizione al freddo intenso, queste lesioni cutanee rientrano nelle cosiddette "patologie da freddo" e compaiono quando il corpo è sottoposto a temperature molto basse, soprattutto in presenza di elevata umidità e vento o quando le misure di protezione risultano insufficienti. In queste condizioni, la riduzione della circolazione sanguigna periferica può favorire una risposta infiammatoria localizzata, provocando arrossamento e fastidio nelle aree più esposte. Le parti maggiormente vulnerabili restano le estremità (mani, piedi, orecchie, naso) in cui il raffreddamento è più rapido.

Come riconoscerli

I **geloni** sono lesioni della pelle che tendono a comparire alcune ore dopo l'esposizione a freddo intenso se la zona interessata viene riscaldata troppo rapidamente a causa di una reazione anomala del sistema circolatorio. In caso di esposizione al freddo, i vasi sanguigni superficiali si restringono, mentre in presenza di calore si dilatano. Se questo avviene troppo rapidamente, può verificarsi una fuoriuscita di liquidi dai vasi al tessuto circostante, provocando disturbi cutanei caratteristici:

- ✓ Piccole aree rosse e pruriginose, spesso accompagnate da fastidio persistente
- ✓ Gonfiore localizzato
- ✓ Sensazione di bruciore o dolore, che peggiora con il caldo
- ✓ Alterazioni del colore, che passa dal rosso al blu-violaceo
- ✓ Vesciche o ulcere cutanee, che compaiono nei casi più gravi

In alcuni soggetti, si possono verificare rigidità articolare nelle zone colpite o una maggiore sensibilità al tatto, rendendo difficoltose le attività quotidiane.

Se trascurati, possono evolvere in lesioni più profonde e dolorose,

aumentando il rischio di infezioni cutanee. Questa condizione può interessare persone di qualsiasi età e genere, ma predisposizioni o alcune caratteristiche comportamentali (es. cattiva circolazione, familiarità, esposizione regolare a freddo o umidità, basso peso corporeo o abitudine al fumo), malattie infiammatorie croniche (es. il lupus eritematoso sistemico) o la sindrome di Raynaud (caratterizzata dal restringimento dei capillari di mani e piedi) aumentano il rischio di svilupparla.

Trattamento e prevenzione

Nella maggior parte dei casi i geloni tendono a risolversi spontaneamente nell'arco di massimo 1-2 settimane. Per attenuare prurito, dolore e infiammazione è possibile ricorrere a lozioni lenitive facilmente reperibili in farmacia ed eventualmente assumere analgesici, quali paracetamolo o ibuprofene. Nei casi più gravi o di recidive, il medico può prescrivere creme a base di corticosteroidi oppure farmaci che favoriscono la dilatazione dei vasi sanguigni e il miglioramento della circolazione. Il rischio più grave è quello di sviluppare infezioni o ulcere: per questo è molto importante non grattare o sfregare l'area colpita e tenerla pulita utilizzando prodotti antisettici e medicazioni sulle eventuali lacerazioni. Le persone con diabete dovrebbero fare particolare attenzione, controllando regolarmente i piedi perché la sensibilità potrebbe essere alterata.

Oltre ai trattamenti farmacologici, riscaldare gradualmente la zona colpita evitando massaggi, sfregamenti o fonti di calore diretto, e mantenere la pelle asciutta e protetta sono ottimi rimedi casalinghi. Tuttavia, l'approccio più efficace resta la **prevenzione**.

Per ridurre il rischio di sviluppare geloni è importante coprire adeguatamente le parti del corpo più esposte al freddo (particolare attenzione a mani, piedi e orecchie), evitando indumenti stretti e utilizzando guanti, calze spesse e calzature impermeabili, evitare bruschi sbalzi di temperatura e cambiare immediatamente guanti o calze bagnati.

Smettere di fumare è un altro passo fondamentale, insieme ad una dieta equilibrata ricca di vitamine come la C e la D, che supportano la salute della pelle e dei vasi sanguigni, e ad un'attività fisica moderata, che aiuta a stimolare la circolazione. Infine, l'applicazione regolare di creme emollienti e idratanti mantiene la pelle elastica e resistente alle aggressioni del freddo.

Ultra-processati, perché evitarli

Spesso se ne parla, ma che cosa si intende per cibi ultra-processati e come si possono riconoscere? Ecco alcuni strumenti per orientarsi meglio

A cura di
Alessandra Palomba,
biologa nutrizionista,
Gruppo Nutrizione SIAN,
AUSL Reggio Emilia

Gustosi, convenienti, a lunga conservazione e pratici da consumare: sono queste le caratteristiche dei cibi **ultra-processati**, studiati con caratteristiche specifiche per essere scelti da molti consumatori. Non è un caso se li desideriamo quando siamo tristi o stanchi o semplicemente quando cerchiamo "qualcosa di buono". Gli studi scientifici dimostrano che questi alimenti stanno rapidamente sostituendo i cibi freschi in tutto il mondo, costituendo il 60% dell'apporto calorico giornaliero di nei paesi ad alto reddito. Anche in Italia il loro consumo risulta in aumento. Ma perché questi alimenti sono così irresistibili?

Perché combinano grassi, zuccheri e sale in proporzioni adeguate a stimolare meccanismi naturali di sazietà e i centri del piacere nel cervello, rendendo più difficile controllare l'appetito e favorendone consumo. Inoltre, sono progettati con un packaging sofisticato e attraente, sono molto presenti nella pubblicità sui media, con un marketing rivolto "pericolosamente" sia ai bambini che agli adolescenti.

La classificazione

Un aiuto arriva dal sistema di **classificazione NOVA**, messo a punto da un gruppo di studio brasiliano, che ha suddiviso gli alimenti in quattro gruppi in base al grado di lavorazione industriale.

GRUPPO 1
Cibi non trasformati o minimamente trasformati

Possono essere sia parti commestibili di piante, animali o funghi a cui non viene applicato alcun processo di trasformazione, sia alimenti naturali sottoposti ad una minima lavorazione, effettuata con lo scopo di conservare gli alimenti o renderli sicuri, commestibili e palatabili.

Esempi: frutta fresca/verdura cruda o congelata/legumi secchi o cotti/carne, pesce, uova/latte e yogurt naturale.

GRUPPO 2
Ingredienti culinari

Sono sostanze estratte dal gruppo 1 (ad esempio grassi, oli, zuccheri e amidi) o dalla natura (come il sale) utilizzate per cucinare e condire alimenti non trasformati o minimamente trasformati, che non vengono consumate quindi tal quali.

Esempi: olio d'oliva o altri oli vegetali/zucchero, miele, sciroppi/ sale/ burro e altri grassi per cucinare.

GRUPPO 3
Cibi processati

Prodotti industriali che vengono realizzati aggiungendo alimenti del gruppo 2 ad alimenti del gruppo 1.

Esempi: verdure in scatola o sott'olio/formaggi semplici/pane fresco artigianale/ pesce in conserva o salato.

GRUPPO 4
Cibi ultraprocessati

Sono formulazioni ottenute da una serie di processi industriali, molti dei quali richiedono apparecchiature e tecnologie sofisticate.
Gli ingredienti caratteristici degli alimenti di questo gruppo includono sostanze alimentari di uso culinario (gruppo 2), come zucchero, proteine e derivati dell'olio, e additivi in modo da rendere più appetibile il prodotto finale. Si tratta di prodotti industriali che solitamente utilizzano diversi ingredienti.

Esempi: bibite gassate e succhi zuccherati/snack confezionati (patatine, biscotti)/ cereali da colazione elaborati / torte e miscele per dolci /pasti pronti surgelati o istantanei/ yogurt aromatizzati.

Gli insospettabili
Né sani...né ipocalorici

Un occhio non attento potrebbe non accorgersi che alcuni alimenti che vengono considerati sani e/o poveri di calorie, spesso consigliati nelle diete o pubblicizzati come sani, in realtà risultano non salutari perché hanno subito lunghe e ripetute lavorazioni industriali.

Alcuni esempi sono: barrette sostitutive dei pasti, cereali zuccherati per la colazione, pane in cassetta confezionato (anche se integrale), yogurt alla frutta zuccherati e aromatizzati, purè di patate istantaneo, sughi pronti, zuppe o minestre istantanee, succhi di frutta industriali, burger industriali...

PERCHÉ RIDURLI È IMPORTANTE
Campagne pubblicitarie e strategie di marketing aumentano la diffusione degli alimenti ultra-processati, rendendo le scelte sempre più difficili. Ridurne il consumo dovrebbe essere una priorità di sanità pubblica.

Rischi per la salute?

Gli alimenti ultra-processati contengono spesso additivi (es. dolcificanti artificiali, emulsionanti, coloranti,...) e, in alcuni casi, durante i processi industriali o di riscaldamento possono sviluppare sostanze tossiche (ad esempio acrilammide e nitrosammine). A questo si aggiunge un profilo nutrizionale non favorevole: elevato contenuto calorico e scarsità di nutrienti essenziali come fibre e vitamine.

Per queste caratteristiche gli alimenti ultra-processati possono provocare disbiosi (alterazione del microbiota intestinale), riducendo l'efficienza delle funzioni nutritive e protettive della parete intestinale. Inoltre, diversi studi scientifici dimostrano che il loro consumo elevato è associato ad un maggior rischio di numerose malattie croniche, come obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, depressione, tumori e mortalità precoce.

Scelte consapevoli

Nella valutazione complessiva di un alimento è importante considerare non solo il grado di trasformazione industriale, ma anche la composizione nutrizionale, la quantità e la frequenza di consumo. Per avere uno sguardo critico, il primo passo è imparare a leggere le etichette alimentari: questo garantirà, al momento della spesa, di scegliere in modo più consapevole prodotti semplici, con apporti nutrizionali adeguati e utili alla salute. In questo senso, la **dieta mediterranea** rappresenta un riferimento efficace, perché basata su alimenti minimamente processati, principalmente vegetali e a basso impatto ambientale. Campagne pubblicitarie e strategie di marketing aumentano la diffusione degli alimenti ultra-processati, rendendo le scelte sempre più difficili. Ridurne il consumo dovrebbe essere una priorità di sanità pubblica, promuovendo modelli di acquisto e consumo consapevoli, sostenibili e salutari.

Cosa fare ogni giorno

- ✓ Privilegiare gli alimenti freschi o minimamente processati come frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce, uova e carni magre.
- ✓ Inserire gradatamente piccoli cambiamenti quotidiani, ad esempio: sostituire uno snack confezionato con frutta fresca o yogurt naturale, mantenere il cambiamento nel tempo e, solo quando consolidato, aggiungerne uno nuovo.
- ✓ Preferire alimenti con pochi ingredienti (è più probabile che siano salutari), ponendo particolare attenzione ai primi presenti in etichetta.
- ✓ Educare i bambini e le famiglie ad uno stile alimentare sano e sostenibile, in linea con i principi della "Dieta Mediterranea".

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**".

Cosa sono gli energy drinks?

Da quasi un millennio l'uomo ha imparato ad utilizzare le bacche di caffè tostate per ricavarne una bevanda dal sapore gradevole e dall'azione energetica grazie al contenuto di **caffeina**. Questa sostanza è presente anche in altre bevande "tradizionali" consumate da tempo immemorabile nei vari paesi del mondo (the, cioccolato matè) e, da alcuni anni, se ne sono aggiunte altre che potremmo definire "moderne" note come *energy drinks* ossia "bevande energetiche". Si tratta di prodotti che, oltre alla caffeina, contengono acqua, aminoacidi (es. taurina, carnitina), zuccheri, vitamine B e altri ingredienti a seconda delle varie formulazioni (es. ginseng, d-glucuronolattone, aromi). Promettono di aumentare la capacità di concentrazione, l'attenzione, di dare più energia da spendere nello sport e più resistenza alla fatica, ma non vanno confusi con gli sport-drinks che contengono invece soprattutto acqua, sali minerali e aminoacidi. Nell'assunzione degli energy drinks l'attenzione è d'obbligo, soprattutto per i ragazzi che dovrebbero assumerne solo quantità limitate e con frequenza sporadica. Inoltre, vanno evitati nei bambini, in chi è sensibile alla caffeina e non vanno mai miscelati con bevande alcoliche.

Ho avuto una colica renale, come prevenire altri episodi?

Il dolore tipico della colica insorge quando uno o più calcoli ostruiscono l'uretere, il condotto che collega ciascun rene alla vescica che, avvertendo la presenza di un corpo solido estraneo, cerca di espellerlo contraendosi violentemente.
Di solito la colica compare a notte fonda o al mattino presto con dolore lombare intermittente, a ondate della durata di 20-60 minuti, che a volte si irradia fino all'inguine o ai genitali, e può essere accompagnato da nausea, vomito, bisogno frequente e urgente di urinare, e a volte presenza di sangue nell'urina. La maggior parte dei calcoli viene espulsa spontaneamente nel giro di qualche ora o di alcuni giorni, a seconda delle dimensioni: quelli di diametro inferiore a 5 mm hanno una buona probabilità di passare spontaneamente. Spesso chi "fa una colica" è soggetto a sperimentarla nuovamente. Per prevenirla si possono adottare accorgimenti per evitare la formazione dei calcoli renali.

Nella maggior parte dei casi i calcoli sono formati da calcio ossalato; meno frequenti sono quelli costituiti da acido urico. A seconda della composizione si possono adottare strategie preventive mirate, ma per tutti la migliore **prevenzione** consiste nel bere almeno 2,5 litri di acqua al giorno. Non è assolutamente necessario bere acqua minerale a basso contenuto di sali di calcio, anzi l'acqua calcarea ("dura") del rubinetto previene maggiormente la formazione di calcio ossalato a livello renale. Il consumo di bibite gassate e zuccherate contenenti come acidificante acido fosforico sembra invece aumentare il rischio di calcoli.

Quale collutorio utilizzare?

I collutori sono soluzioni acquose pronte all'uso o da diluire con acqua, destinate al cavo orale. In larga parte, la soddisfazione per il prodotto scelto dipende dalle sue caratteristiche organolettiche (sapore, odore) e dalla sensazione finale che lascia in bocca, ma è bene fare alcune distinzioni. I **collutori antinfiammatori** sono medicinali contenenti principi attivi usati nel trattamento di stati infiammatori e dolorosi, come benzidamina, flurbiprofene, ketoprofene ecc. Possono essere acquistati senza ricetta ma, essendo medicinali, dovrebbero essere utilizzati su consiglio del medico o del farmacista. Invece i **collutori per l'igiene orale** non sono prodotti medicinali e si possono acquistare anche al di fuori della farmacia. Contengono però sostanze attive che richiedono un utilizzo conforme alle istruzioni del produttore. In questa categoria rientrano collutori antisettici, antiplacca e antitartaro, preventivi della carie dentaria, e collutori a base di clorexidina, in grado di ridurre la carica microbica della bocca da utilizzare dopo un'estrazione dentaria. Bisogna ricordare che il collutorio è un complemento e non un sostituto di spazzolino, dentifricio e filo interdentale, strumenti indispensabili per la salute della bocca.

FARMACIE COMUNALI RIUNITE

Servizi fcr

Il tuo Infermiere dedicato

Solo in Farmacia FCR

SERVIZIO A PAGAMENTO

- Iniezioni
- Medicazioni
- Rimozione punti
- Applicazione farmaci

SERVIZIO DISPONIBILE IN:

FCR Ospedale H24
viale Risorgimento 57/A

FCR Pappagnocca
via Maiella 63

FCR Via Fratelli Cervi
via Fratelli Cervi 7/A

PRENOTA IN FARMACIA FCR OPPURE ONLINE
Inquadra il **QRcode** per effettuare la tua **prenotazione online** oppure visita il sito
agendaservizi.fcr.re.it

AGENDA Servizi fcr

fcr.re.it SEGUICI SU

Il Benessere che conviene.