FARMACIE COMUNALI RIUNITE

Salute

Emorroidi, come trovare sollievo

2

ANNO XXV NUMERO 3 - 2026

Sani & IN FORMA

LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

Speciale

Protezione solare, impatto ambientale

Proteggere la pelle senza dimenticare il mare

8

Igiene

Borraccia, salute & igiene

5

Infanzia

Dermatite da pannolino: i rimedi

12

Alimentazione

Mangiare bene contro il caldo

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 - Luglio 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.

Emergenza caldo

Gli sportelli di assistenza aperti per il tuo Benessere durante tutta l'estate

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni più caldi e che possono avere bisogno di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, è attivo il

Centro di ascolto

0522 320666

DA GIUGNO A SETTEMBRE
Giorni feriali (lunedì - venerdì)
dalle 9.00 alle 12.00
Giorni festivi e prefestivi
dalle 9.00 alle 18.00

Il Centro di ascolto è gestito in collaborazione tra Comune e Azienda Usl di Reggio Emilia e Associazioni di Volontariato Auser, Croce Verde e Croce Rossa.

LE SEDI ATTIVE A REGGIO EMILIA

Polo Est	via G. Vecchi 2/a
Polo Ovest	via F.lli Cervi, 70
Polo Nord	via Trento e Trieste, 11
Polo Sud	via Gandhi, 20/a

Per contattare lo Sportello Sociale e poter chiedere informazioni o un appuntamento, sono attivi i seguenti riferimenti:
Tel 0522 585472
Email appuntamentisportellosociale@comune.re.it
Sito www.comune.re.it/polisocialiterritoriali

GLI SPORTELLI SOCIALI ATTIVI IN PROVINCIA

Unione Terra di Mezzo
Piazza Libertà 1 - Cadelbosco Sopra
Tel 335 7678626
Orari 9.00-13.00 (LUN, MAR, MER, VEN) / 14.30-17.00 (GIO)
9.00-12.00 (SAB)

Unione Colline Matildiche
Casa della Salute di Puianello
Via Amendola 1 - Puianello
Tel 0522 880565
Orari 9.30-12.00 (LUN, MER, GIO, VEN)

& Salute

Emorroidi, come trovare sollievo

Prurito, bruciore, dolore e sanguinamento sono i sintomi caratteristici. Qualche consiglio per gestire questo disturbo.

& Igiene

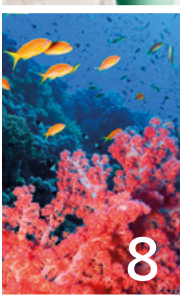
Borraccia, salute & igiene

Utilizzare le borracce è una buona abitudine che ci aiuta a salvaguardare l'ambiente.

& Speciale

Protezione solare, impatto ambientale

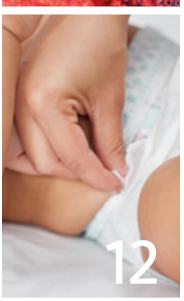
Utilizzare la protezione solare è un gesto importante per la nostra salute. Facciamolo sempre rispettando l'ambiente.



& Infanzia

Dermatite da pannolino: i rimedi

Sfregamento e umidità sono i principali fattori di rischio, qualche consiglio per la prevenzione.



& Alimentazione

Mangiare bene contro il caldo

Frutta, verdura, acqua e pasti leggeri sono gli alleati dell'estate: strategie per affrontare il caldo.

Editoriale

I nostri consigli per un'estate in salute

L'estate è finalmente arrivata e con lei il desiderio di vivere all'aria aperta, ma anche la consapevolezza che, con l'aumento delle temperature e l'esposizione al sole, dobbiamo mettere in pratica alcuni accorgimenti per proteggerci. Molti potrebbero essere ormai noti, ma approfondirne le ragioni e gli ultimi aggiornamenti può aiutarci nel metterli in pratica.

Primo fra tutti: utilizzare le creme solari. Proteggere la pelle dai raggi UV è un gesto imprescindibile per la prevenzione del melanoma e dell'invecchiamento cutaneo. Forse non tutti sanno che recentemente alcuni filtri UV sono stati attenzionati come "inquinanti emergenti" per i loro possibili effetti negativi su coralli e organismi acquatici.

Il secondo consiglio riguarda la cura dell'alimentazione: in estate la parola d'ordine è idratazione! Quando siamo fuori casa, utilizzare le borracce riutilizzabili è certamente una buona abitudine perché sono amiche dell'ambiente, pratiche ed economiche, a patto però che vengano lavate regolarmente: il semplice risciacquo veloce sotto acqua corrente non è sufficiente.

Infine, alcuni consigli per la prevenzione e gestione di due disturbi che potrebbero accentuarsi con l'aumento delle temperature: le emorroidi, aggravate dalla vasodilatazione periferica, e la dermatite da pannolino, che può peggiorare con caldo e umidità.

Emorroidi, come trovare sollievo

Una condizione molto comune che può causare dolore, bruciore e sanguinamento ma che, nella maggior parte dei casi, si controlla con cure adeguate e buone abitudini.

UN DISTURBO COMUNE
Anche se è difficile determinarne l'incidenza, si tratta di una condizione molto frequente che interessa circa un adulto su quattro, con effetti sulla qualità della vita.

Normalmente associate ad una fastidiosa infiammazione, in realtà le emorroidi sono strutture vascolari fisiologiche, caratterizzate da cuscinetti di tessuto vascolarizzato presenti nella porzione terminale del retto e dell'ano, partecipano ai fisiologici processi di continenza ed evacuazione.

In condizioni normali la loro presenza non genera alcun fastidio, ma quando questa struttura si ingrossa o si infiamma compare il quadro caratteristico della "*malattia emorroidaria*", che si manifesta con congestione vascolare e scivolamento verso il basso dei cuscinetti emorroidari.

Anche se è difficile determinarne l'incidenza, si tratta di una condizione molto frequente che interessa circa un adulto su quattro (con una prevalenza fino al 50-80% nella fascia d'età dai 50 anni in poi), con effetti sulla qualità della vita.
I sintomi caratteristici sono prurito, bruciore, dolore e sanguinamento rosso vivo alla fine della defecazione, accompagnato dalla presenza di muco nelle feci. A seconda della gravità, le emorroidi possono essere *interne* (generalmente invisibili e non dolorose, ma possono sanguinare durante la defecazione) o *esterne* (prolasso visibile della mucosa che circonda l'ano; può risolversi spontaneamente oppure necessitare di un intervento manuale e, nei casi più gravi, la fuoriuscita può essere permanente). In alcuni casi di emorroidi esterne può verificarsi la formazione di un coagulo di sangue (trombo) a livello della vena emorroidaria. Si tratta di una delle possibili complicanze della malattia: la trombosi emorroidaria, che provoca un dolore acuto ed intenso, generalmente scompare spontaneamente nell'arco di 7-10 giorni.

Tra le *cause* principali che contribuiscono allo sviluppo di malattia emorroidaria ci sono la stitichezza cronica o la diarrea (per gli sforzi ripetuti durante la defecazione), uno stile di vita

sedentario, una dieta povera di fibre (che può portare a indurimento delle feci, con traumi locali dei tessuti e sanguinamento), gravidanza od obesità. Altri fattori predisponenti sono familiarità, lavori che comportano il sollevamento di pesi e rimanere seduti a lungo sul water, una cattiva abitudine che può portare, nel tempo, a rilassamento del tessuto anale.

Quali sono i rimedi?

Generalmente il trattamento della malattia emorroidaria si basa sull'attenuazione dei sintomi: si possono applicare localmente creme o supposte a base di anestetici, in grado di alleviare il dolore e dare sollievo in caso di prurito, eventualmente associati a cortisonici, utili per la loro azione antinfiammatoria. Entrambe le preparazioni vanno applicate 2-3 volte al giorno fino alla risoluzione dei sintomi, senza comunque superare 7-10 giorni poiché un'applicazione prolungata può indurre sensibilizzazione o atrofia in caso di preparati a base di cortisone. Tra le due formulazioni, meglio preferire le pomate perché si applicano più facilmente e il principio attivo si distribuisce meglio, anche nelle zone più esterne. In caso di attacco acuto con dolore intenso si possono assumere analgesici per bocca (es. paracetamolo, ibuprofene).

In commercio sono disponibili, inoltre, prodotti a base di bioflavonoidi, sostanze di origine vegetale presenti in numerosi alimenti (quali agrumi, mirtilli, cereali) che, assunti per bocca, possono contribuire a rinforzare le pareti vascolari e a ridurne la permeabilità grazie alle loro proprietà capillaro-protettrici e antiossidanti. Sembrano avere un ruolo nella riduzione degli episodi di sanguinamento, del numero di ricadute e della gravità dei sintomi associati all'attacco acuto e rappresentano quindi un complemento al trattamento topico. Anche curare l'igiene intima è importante: la pulizia va effettuata con detergenti delicati, privi di alcol e profumi.

CURA QUOTIDIANA
L'igiene intima è importante: la pulizia va effettuata con detergenti delicati, privi di alcol e profumi.

Estate & prevenzione
Come limitare i disturbi

Con la stagione estiva molte persone possono avvertire un peggioramento dei sintomi tipici della malattia emorroidaria, spesso a causa delle alte temperature. Per quale motivo?
Per mantenere correttamente la temperatura corporea, il nostro organismo reagisce al caldo inducendo vasodilatazione periferica, un meccanismo che può portare ad un maggior afflusso di sangue ai vasi che irrorano i cuscinetti emorroidari.

Inoltre, tendenzialmente in estate si modificano stile di vita e abitudini alimentari, soprattutto durante le vacanze: pranzi veloci consumati di fretta o grandi abbuffate e un aumento del consumo di bevande alcoliche aumentano le probabilità di stitichezza e diarrea, che possono indurre a problemi emorroidari. Anche una scarsa idratazione può portare a stitichezza e riduzione della capacità di mantenere feci morbide, rendendo la defecazione più difficile e dolorosa.

Quali strategie adottare?
In generale, ma soprattutto in estate, è consigliato:

- ✓ aumentare l'apporto giornaliero di fibre, ad esempio assumendo cereali integrali (pane, pasta), frutta e verdura. Nel caso in cui l'apporto sia insufficiente possono essere utilizzati integratori contenenti fibra (es. Psyllio);
- ✓ mantenere una buona idratazione bevendo molta acqua;
- ✓ evitare cibi piccanti e alcolici che possono aumentare l'infiammazione;
- ✓ praticare regolarmente attività fisica, facendo comunque attenzione a quegli sport che sollecitano troppo la zona interessata (sollevamento pesi, bicicletta);
- ✓ utilizzare biancheria intima in cotone e prediligere indumenti comodi e traspiranti;
- ✓ effettuare spesso lavaggi con acqua tiepida per alleviare dolore e prurito;
- ✓ assecondare lo stimolo della defecazione.

È preferibile lavarsi ed asciugarsi tamponando la zona, senza sfregare. Può essere utile effettuare bagni tiepidi per 10-15 minuti 2 o 3 volte al giorno: il tepore dell'acqua fa rilassare la muscolatura anale e diminuisce la pressione esercitata sulle emorroidi.

Quando rivolgersi al medico?
Se il trattamento mirato al sollievo dei sintomi non è risolutivo e/o se il disturbo si protrae nel tempo, è importante consultare un medico, soprattutto in caso di sanguinamento persistente e abbondante che dura per diversi giorni, dolore intenso e/o in presenza di sintomi aspecifici (es. febbre, calo ponderale, debolezza marcata o anemia) o presenza di sangue scuro nelle feci.

Durante la visita, il medico può classificare le emorroidi in base a dimensioni e gravità e prescrivere eventuali interventi più o meno invasivi: un possibile primo approccio è rappresentato dalle tecniche non chirurgiche, eseguibili in ambulatorio e senza anestesia. L'efficacia è in genere parziale e transitoria (ad esempio la legatura con fascia elastica o la "scleroterapia", ovvero iniezioni di una soluzione che occlude i vasi con conseguente riassorbimento dell'edema).

Negli stadi più avanzati è invece necessario ricorrere ad interventi chirurgici, che possono consistere nella rimozione del tessuto in eccesso o nella riduzione del flusso sanguigno per bloccare il sanguinamento. In entrambi i casi si tratta di interventi sicuri ed efficaci; la scelta del tipo viene effettuata dallo specialista in base al quadro clinico del paziente.

Borraccia, salute & igiene

Amiche dell'ambiente ma, se non ben manutenute, le borracce possono diventare potenziali nemiche della salute. Ecco alcune regole per un utilizzo consapevole.

NON BASTA RISCIACQUARE
Il semplice risciacquo veloce sotto acqua corrente non è sufficiente: essendo oggetti che entrano a contatto con bocca e alimenti, devono essere lavate dopo ogni utilizzo.

Ogni anno in Italia vengono consumate circa 11 miliardi di bottiglie in plastica, di cui solo meno della metà vengono riciclate. Per questo, sempre più persone, per bere acqua fuori casa, preferiscono utilizzare borracce riutilizzabili al posto di bottigliette usa e getta. Il mercato delle borracce è cresciuto notevolmente negli ultimi anni, tanto che quasi tutti, ormai, ne possiedono almeno una. Il fattore ambientale rappresenta sicuramente il motivo principale, ma anche altre ragioni, come la praticità d'uso e la possibilità di risparmiare, hanno contribuito a farne un accessorio di tendenza.

Utilizzare le borracce è certamente una buona abitudine ma, se vogliamo garantire che ogni sorso dell'acqua che beviamo abbia la stessa qualità di quella che abbiamo utilizzato per riempirle, dobbiamo conoscere e rispettare alcuni facili principi di igiene. Infatti, il semplice risciacquo veloce sotto acqua corrente non è sufficiente: essendo oggetti che entrano a contatto con bocca e alimenti, le borracce devono essere lavate dopo ogni utilizzo.

Diversi studi hanno dimostrato infatti che, se non lavate regolarmente, possono diventare serbatoi di batteri e funghi, anche oltre i limiti di carica microbica raccomandati per l'acqua potabile. La loro proliferazione è favorita dall'umidità costante, dalla temperatura ambiente e dai residui organici introdotti con la saliva o il cibo quando la bocca è a contatto con la borraccia. La contaminazione si sviluppa molto rapidamente, già nelle prime 8 ore di utilizzo, ed è accelerata dalla formazione di biofilm sulle superfici interne: i batteri si organizzano in strutture complesse che li proteggono dai comuni detergenti e ne permettono la sopravvivenza prolungata. Anche le superfici esterne, a contatto con l'ambiente, possono fungere da veicoli di trasmissione.

Le conseguenze sulla salute possono essere maggiori per i soggetti più vulnerabili, come anziani e/o

persone immunodepresse; tuttavia alcuni batteri, come *Escherichia coli* o *Pseudomonas aeruginosa*, possono provocare disturbi, come gastroenteriti o diarrea, anche nei soggetti sani.

Materiale e forma: come influenzano la pulizia?

Le borracce sono disponibili in una grande varietà di materiali, ciascuno con caratteristiche particolari che è bene conoscere per farne l'uso corretto nel quotidiano. In linea generale, prima dell'utilizzo è opportuno leggere attentamente le modalità di utilizzo e manutenzione.

Le borracce in **plastica**, generalmente costituite da polimeri diversi (ad esempio: tritan, polipropilene, polietilene, polietilentereftalato) sono forse le più diffuse. Sono leggere, versatili e con un costo generalmente moderato. Prima del commercio vengono testate per il rilascio di sostanze indesiderate negli utilizzi prolungati, tuttavia la plastica, rispetto ad altri materiali, può rilasciare più facilmente microparticelle che costituiscono un potenziale pericolo per la salute umana, specialmente se il materiale è danneggiato o usurato o se a contatto con liquidi caldi o acidi. In presenza di tagli, graffi o scolorimenti è meglio sostituirla subito. Le borracce in plastica possono essere lavate in lavastoviglie, tuttavia non è chiaro se e quanto assorbano il detersivo ed è quindi consigliabile sciacquarle e asciugarle dopo ogni lavaggio, oppure optare per il lavaggio a mano con detersivo e scovolino.

Tra le borracce in metallo, quelle in **acciaio inox** rappresentano sicuramente la scelta migliore dal punto di vista dell'igiene e

PROTEGGILA DAL CALORE
Lasciare la borraccia sotto al sole o esposta ad alte temperature può portare a deterioramento della qualità dell'acqua e/o a proliferazione di microrganismi.

della sicurezza: non c'è il rischio di danneggiamento causato da bevande acide o troppo calde, non conservano odori o sapori e sono meno soggette alla proliferazione di muffe e batteri. Possono essere lavate in lavastoviglie, sempre verificando che non ci siano controindicazioni in etichetta.

Le borracce in **alluminio** hanno il vantaggio di essere più leggere ma, non essendo inossidabili, le loro superfici interne devono essere rivestite. Oggi si utilizzano rivestimenti in ceramica, un materiale resistente all'usura, ai danneggiamenti meccanici e in grado di mantenere inalterati odore e sapore delle bevande. Possono essere lavate in lavastoviglie solo se riportato in etichetta. In alternativa si può effettuare il lavaggio a mano, evitando di utilizzare il bicarbonato perché potrebbe reagire con l'alluminio e causarne la perdita di lucentezza e colore.

Il **vetro** risulta essere il materiale più "igienico" perché inerte dal punto di vista chimico, non trattiene odori, è facile da pulire (anche in lavastoviglie) e il rischio di contaminazione da parte di sostanze organiche è molto basso. Tuttavia, essendo pesante e fragile, non viene frequentemente impiegato.

Per i componenti delle borracce, come tappi, guarnizioni, beccucci, possono essere usati altri materiali (es. silicone, bamboo). In generale è bene ricordarsi di lavarli con attenzione poiché spesso, per difficoltà di pulizia, tendono a mostrare gradi di contaminazione più elevata.

Borraccia sicura

Regole per una buona prassi igienica

1. **Non oltre 24 ore.** Evitare di riempire la borraccia per utilizzarla oltre le 24 ore. È consigliabile cambiare spesso (almeno ogni 4-5 ore) l'acqua, soprattutto se le temperature sono elevate.
2. **Mai sotto al sole.** Lasciare la borraccia sotto al sole o esposta ad alte temperature (es. nell'abitacolo dell'auto) può portare a deterioramento della qualità dell'acqua e/o a proliferazione di microrganismi.
3. **Sciacquare prima di riempire.** Pulire la borraccia con due o tre lavaggi prima di riempirla (l'acqua residua può essere impiegata per l'igiene domestica o per i lavaggi del giardino).
4. **Attenzione all'uso promiscuo,** ovvero più persone che bevono dalla stessa borraccia. Inoltre, se possibile, evitare di bere direttamente dalla borraccia.
5. **Lavare la borraccia una volta al giorno.** Utilizzare uno scovolino di plastica e il normale detersivo per i piatti e sciacquarla con acqua fresca corrente. Se non ci sono controindicazioni specifiche, è preferibile lavare la borraccia in lavastoviglie.
6. **Lavare periodicamente le guarnizioni** (mai oltre una settimana). È preferibile lavarli in lavastoviglie o, in alternativa, a mano con il normale detersivo per piatti e acqua fresca corrente.
7. **Per togliere gli odori: acqua calda e bicarbonato.** Riempire la borraccia con acqua calda e un cucchiaino di bicarbonato, chiuderla, agitare, e lasciarla riposare per alcune ore (meglio una notte); poi svuotarla e sciacquarla con acqua fresca corrente. Ad eccezione delle borracce in alluminio.
8. **Sostituire le borracce deteriorate.** Se si effettua una adeguata pulizia, una borraccia, specialmente in acciaio, potrebbe essere potenzialmente eterna, ma con un occhio di riguardo alle guarnizioni (più sensibili all'usura).

PER SAPERNE DI PIÙ

Inquadra il QRcode per leggere l'articolo *"Acqua: quale scegliere?"* scritto su **Sani&InForma**

È tempo di vacanze. Ma se le mete fossero Palau, le Hawaii o un'altra area marina protetta, oltre a documenti, costumi e valigie dovremmo prestare attenzione all'etichetta delle nostre creme solari. Come mai?

Protezione solare, impatto ambientale

Proteggere la pelle senza dimenticare il mare.

L'8 giugno si è celebrata la *Giornata mondiale degli Oceani*, ricorrenza che ha l'obiettivo di sensibilizzare sull'importante ruolo che hanno per le nostre vite e per l'economia in diversi paesi.

Infatti, anche se non viviamo a stretto contatto con mari e oceani, l'aria che respiriamo, il clima e parte del cibo che mangiamo sono influenzati dal loro stato di salute e, in quanto cittadini del mondo, è nostra responsabilità prendercene cura.

Uno dei principali problemi che minacciano la salute sottomarina è l'aumento delle temperature dell'acqua che si verifica come conseguenza delle attività umane e dell'inquinamento, con drammatici effetti sulla biodiversità e sulla sopravvivenza di alcuni organismi, come coralli, pesci e alghe.

Anche alcuni filtri UV presenti nelle creme solari sono sotto la lente di ingrandimento: secondo alcune stime, ogni anno possono essere rilasciate migliaia di tonnellate di prodotti solari e alcuni studi ne hanno osservato effetti negativi su coralli e organismi acquatici.

Cerchiamo quindi di fare il punto, mantenendo fermo un concetto essenziale: utilizzare la protezione solare è un gesto imprescindibile per tutelare la nostra salute; nel farlo, utilizzare alcuni accorgimenti ci permette di preservare anche la salute dei mari.

I filtri solari

Le creme solari sono caratterizzate dalla presenza dei **filtri UV**, ingredienti con attività protettiva contro l'azione dannosa dei raggi del sole. In base al loro "meccanismo d'azione" possono essere divisi in due gruppi: i **filtri organici** (normalmente chiamati chimici), ovvero composti a base di carbonio in grado di assorbire i raggi UV e di dissiparli sotto forma di calore, e i **filtri inorganici** (normalmente chiamati fisici), ovvero polveri minerali che riflettono e disperdono i raggi UV. Esempi dei primi sono l'avobenzone, l'ossibenzone, il Tinosorb o il UVinul, mentre l'ossido di zinco e il biossido di titanio fanno parte della seconda categoria.

L'aumento della temperatura dei mari causa drammatici effetti sulla biodiversità e sulla sopravvivenza di alcuni organismi.

Generalmente un prodotto solare contiene diversi filtri poiché non tutte le molecole sono in grado di assorbire tutto lo spettro dei raggi UV: ad esempio, l'avobenzone protegge verso gli UVA, l'omosalato verso gli UVB, mentre l'ossido di zinco ha efficacia verso entrambe le lunghezze. Mediamente all'interno di un prodotto solare i filtri arrivano a costituire il 20-25% della formulazione.

Questi ingredienti sono costantemente monitorati dagli enti regolatori che ne garantiscono la sicurezza d'uso per il consumatore. In Europa il Regolamento Cosmetico Europeo (1223/2009) definisce per ciascun ingrediente le concentrazioni massime di utilizzo, le condizioni d'uso e, negli ultimi anni, per alcuni filtri UV anche la valutazione di impatto ambientale.

Il notevole impatto sull'ecosistema marino

Negli ultimi anni i filtri UV sono stati definiti "inquinanti emergenti": le analisi ne hanno dimostrato la presenza persino in luoghi remoti

Corallo

Un ecosistema vulnerabile

Per anni la natura dei coralli è stata oggetto di dibattito nella comunità scientifica. Oggi invece è noto che sono organismi marini appartenenti al regno animale, composti da colonie di minuscoli invertebrati, chiamati polipi, che costituiscono i veri ingegneri del reef: secernono carbonato di calcio per costruire imponenti scheletri calcarei, che formano le barriere coralline.
In simbiosi con questi organismi vivono alcune alghe unicellulari (zooxantelle) che, in cambio di un habitat protetto, forniscono energia e ossigeno attraverso i metaboliti della fotosintesi e sono tra le responsabili dell'arcobaleno di colori dei coralli.

Oltre ad essere spettacoli meravigliosi, le barriere coralline ospitano circa il 25% della vita marina e sono fondamentali per un grandissimo numero di organismi (es. pesci, tartarughe marine, crostacei, molluschi, ...). Le loro strutture, molto più efficienti rispetto al fondo marino piatto, forniscono una casa, un'area di alimentazione e di riproduzione per molti esseri viventi.

Questo equilibrio è minacciato da diversi stress ambientali: il principale è l'aumento della temperatura dei mari, legato al cambiamento climatico, ma anche l'inquinamento ambientale, la pesca intensiva, la pressione turistica e la presenza di alcuni filtri UV possono contribuire ad indebolire la salute di questo meraviglioso, quanto delicato, habitat.

Quando lo stress è intenso e/o prolungato si attivano meccanismi che portano all'espulsione delle zooxantelle da parte del polipo, lasciando intravedere lo scheletro calcareo bianco sottostante: da qui il termine "sbiancamento" (**coral bleaching**). Il corallo diventa quindi estremamente vulnerabile: se le condizioni migliorano, può recuperare; se invece lo stress persiste, può andare incontro a malattia e morte.

del mondo e la loro dispersione in mare avviene soprattutto nei periodi di maggiore esposizione solare e frequentazione turistica sia per vie dirette (es. dilavamento durante attività in acqua, scarichi dalle imbarcazioni) che indirette (es. particolato durante applicazione del solare, scarichi domestici, acque reflue). Alcuni studi hanno osservato che, in determinate condizioni sperimentali, certi filtri UV (es. ossibenzone), possono avere effetti negativi su coralli e altri organismi marini, inducendo, ad esempio, il fenomeno dello sbiancamento dei coralli o altri eventi ai danni di questo delicato ecosistema (*vedi box*).

L'importanza di monitorare i loro effetti nell'ambiente aumenta se consideriamo che può riguardare anche alcune specie di pesci, molluschi e altri organismi acquatici. La ricerca sta valutando diversi effetti, quali interferenze endocrine con conseguenze sulla riproduzione e fenomeni di bioaccumulo. Inoltre, per la loro natura lipofila, i filtri UV possono formare una pellicola oleosa sulla superficie dell'acqua, limitando l'accesso della luce solare, con conseguente difficoltà della fotosintesi degli organismi sottostanti.

Questi dati vanno interpretati con prudenza, in quanto gli studi sono stati condotti fuori dall'ambiente naturale del reef (sono tanti i fattori da tenere in considerazione) e con concentrazioni spesso superiori a quelle normalmente attese in mare. Inoltre i filtri solari non sono l'unica né la principale minaccia per gli ecosistemi marini, ma possono rappresenta-

re una fonte aggiuntiva di stress in ambienti già fragilizzati. A tale scopo, alcuni paesi hanno deciso di introdurre restrizioni su vendita, importazione e utilizzo di specifici ingredienti. Le Hawaii, ad esempio, nel 2021 hanno vietato la vendita e la distribuzione di solari contenenti ossibenzone e octinoxato, già vietati nel 2020 a Palau (Oceania) insieme a octocrilene e alcuni parabeni.

Tuttavia, anche filtri generalmente considerati sicuri non possono essere considerati completamente "a impatto zero": alcune evidenze hanno dimostrato che la forma nanometrica di biossido di titanio e ossido di zinco (strategia formulativa per migliorare la resa cosmetica del solare e ridurre l'effetto bianco sulla pelle) può avere un impatto sull'ecosistema.

Alcune ditte cosmetiche hanno scelto di produrre linee di solari "reef safe" o "reef friendly"; questa definizione non è regolamentata e non rappresenta una certificazione ufficiale, ma può essere considerata solo come un'attenzione da parte dell'azienda al tema dell'impatto ambientale.

Cosa fare

Fermo restando che l'utilizzo dei solari è una sana abitudine, durante tutto l'anno e specialmente in estate (vedi articolo sul **melanoma**), ecco alcune piccole strategie per tutelare non solo la nostra pelle ma anche questi delicati ecosistemi:

1. Leggere l'etichetta con consapevolezza: in aree marine protette o in paesi con regole specifiche, verificare la presenza di ingredienti soggetti a restrizioni o in formulazioni specifiche (es. formule nano).

2. Diffidare della sola dichiarazione "*reef safe*": questa definizione non è regolamentata e non rappresenta una certificazione ufficiale.

3. Conoscere gli ingredienti: sostanze come siliconi, petrolati, parabeni, microplastiche e PFAS (sostanze perfluoroalchiliche) contribuiscono all'inquinamento marino e alla persistenza ambientale.

4. Utilizzare i solari in modo corretto: applicare il prodotto prima dell'esposizione, lasciarlo aderire alla pelle e riapplicarlo ogni due ore (soprattutto dopo bagno, sudorazione o asciugatura). Le formule resistenti all'acqua possono ridurre la perdita di prodotto durante il bagno, ma non eliminano la necessità di riapplicazione. Meglio evitare gli spray in presenza di vento o vicino all'acqua, in modo da limitarne la dispersione nell'ambiente e il rischio di inalazione.

5. Adottare abitudini quotidiane e consumi sostenibili: come ridurre l'uso eccessivo di plastica, evitare prodotti monouso, non lasciare rifiuti in spiaggia, partecipare, quando possibile, a campagne di pulizia delle spiagge, consultare guide specifiche per un consumo ittico responsabile.

6. Promuovere il cambiamento: parlare dell'importanza di queste abitudini in famiglia, con amici e con i più piccoli aiuta a trasformare un gesto individuale in un cambiamento collettivo.

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

Dermatite da pannolino: i rimedi

Capire perché compare la dermatite da pannolino aiuta a prevenirla: sfregamento, umidità e contatto con urine e feci sono i principali fattori di rischio.

La dermatite da pannolino è tra le patologie dermatologiche più frequenti in età pediatrica e ne soffre oltre il 50% dei bambini tra i 4 e i 15 mesi, specialmente dopo lo svezzamento. Generalmente si presenta come un arrossamento di varia entità che colpisce le zone a contatto col pannolino (natiche, inguine e genitali) tuttavia, nei casi più gravi, può evolvere in desquamazione, bolle o fissurazioni che richiedono la valutazione del pediatra.

UN EQUILIBRIO DELICATO
Le cause possono essere diverse, ma generalmente il fattore scatenante è lo sfregamento tra la cute e il pannolino umido, che porta ad infiammazione.

Le cause possono essere diverse, generalmente il fattore scatenante è lo sfregamento tra la cute e il pannolino umido, che porta ad infiammazione. L'iper-idratazione causata dall'ambiente caldo-umido e la frizione dal pannolino provocano una riduzione della funzione barriera dell'epidermide con conseguente macerazione della pelle. Si genera così un circolo vizioso, dove la pelle diventa fragile, più permeabile alla penetrazione di sostanze nocive e microorganismi e più esposta ai danni da sfregamento.

Inoltre, nell'area coperta dal pannolino, il contatto prolungato con urina e feci determina un aumento del pH cutaneo ed è proprio dalle feci che derivano i principali agenti irritanti (prevalentemente enzimi fecali). Possono essere fattori predisponenti: episodi di diarrea, l'assunzione di antibiotici o cambiamenti nell'alimentazione (*vedi box*).

In alcuni casi, la sintomatologia può essere causata da infezio-

ni da candida o di origine batterica. A seconda dei sintomi e della loro gravità, delle condizioni generali di salute e delle cause scatenanti il trattamento può essere diverso, ma in generale l'obiettivo è la guarigione della pelle irritata e la prevenzione di nuovi episodi.

Per fare ciò è importante:

- ✓ **Cambiare frequentemente il pannolino** (meglio dopo i pasti), preferendo taglie comode (non devono stringere).
- ✓ **Seguire una buona igiene**, lavando la zona con acqua tiepida ad ogni cambio o quando necessario (ad esempio in caso di presenza di feci), usando un detergente delicato e neutro.
- ✓ **Asciugare la cute** tamponando senza mai sfregare.
- ✓ **Quando possibile, lasciare il bambino senza pannolino** (si possono usare presidi di protezione per carrozzina e lettino).
- ✓ **Usare salviette umidificate solo se strettamente necessario**, preferendo quelle senza oli essenziali o profumi che possono risultare sensibilizzanti.
- ✓ **Applicare una crema o pasta con effetto barriera ed emollienti** (es. a base di ossido di zinco e vaselina) dopo la detersione.
  Questi preparati non hanno una funzione preventiva, non è quindi necessario applicarle a ogni cambio se il bambino non ha la cute arrossata.

Dermatite da pannolino

IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE

Le feci dei neonati alimentati al seno sono sensibilmente meno irritanti rispetto a quelle dei bimbi allattati artificialmente, in virtù della loro minore acidità.
Durante lo svezzamento invece, avvengono alcuni importanti cambiamenti in grado di favorire la dermatite da pannolino. L'introduzione di nuovi alimenti modifica la flora intestinale e il pH fecale, quindi aumentano gli enzimi irritativi prodotti da batteri intestinali. Inoltre, in questo periodo i bambini stanno più seduti, aumentando lo sfregamento e la macerazione della pelle nella zona intima.

Se i sintomi non migliorano dopo alcuni giorni (4-7) e/o se compaiono piccole pustole o vescicole è bene contattare il pediatra. Il rischio infatti è che possano sovrapporsi infezioni batteriche o fungine. In questi casi, sarà il medico a valutare la prescrizione di creme a base di antimicotici o antibatterici (clotrimazolo, miconazolo, econazolo) o, nelle forme più severe, creme a base di cortisone (in generale, nei bambini piccoli e nelle pieghe cutanee o genitali l'uso di corticosteroidi a bassa potenza, come l'idrocortisone, è appropriato). Solitamente l'uso di questi farmaci genera preoccupazioni nei genitori, che chiedono informazioni sulla sicurezza nei bimbi piccoli; in realtà se utilizzati in modo appropriato e per brevi periodi, sono sicuri ed efficaci portando a una diminuzione di ricadute dovute al loro mancato utilizzo.

Mangiare bene contro il caldo

Frutta, verdura, acqua e pasti leggeri sono gli alleati dell'estate: piccoli accorgimenti per affrontare il caldo con energia e favorire il benessere quotidiano.

A cura di
Dott. ssa Chiara Pellacani, dietista, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL Reggio Emilia.

L'arrivo dell'estate porta con sé giornate soleggiate, lunghe e tempo di vacanza. Cambiano i nostri ritmi, aumenta la voglia di stare all'aria aperta e di passare il tempo in compagnia. Altrettanto importante è nutrirci in modo adeguato per prevenire spossatezza, stanchezza e cali di pressione. Tuttavia, l'aumento delle temperature può mettere a dura prova il nostro organismo, per questo diventa fondamentale attuare alcune strategie, come evitare di uscire nelle ore più calde, utilizzare un abbigliamento fresco e traspirante e scegliere i cibi e le bevande giuste, per rimanere freschi, idratati e pieni di energia.

Parola d'ordine: idratazione

Mantenersi correttamente idratati è il punto cruciale per combattere il caldo estivo. Quando le temperature si alzano, perdiamo acqua e sali minerali attraverso il sudore (in particolare sodio, cloro, potassio e magnesio).

È necessario reintegrare queste perdite bevendo almeno **2-2,5 litri di acqua al giorno** senza aspettare di avvertire lo stimolo della sete: questo segnale, infatti, arriva in ritardo ed è spesso il primo sintomo di una disidratazione già in corso.

Attenzione in particolare a **bambini e anziani**: faticano a sentire e a comunicare il senso della sete, per questo è fondamentale offrire loro acqua ad intervalli regolari. Inoltre, alcune categorie di persone in estate devono bere più dei 2 litri abbondanti raccomandati, in particolare: chi lavora all'aperto o in ambienti esposti ad alte temperature, chi si espone al sole per lungo tempo, donne in gravidanza e allattamento e sportivi che praticano.

Fai il pieno di frutta e verdura fresca di stagione

Rispettare la stagionalità è un'ottima strategia: frutta e verdura estive sono, non a caso, le più ricche di acqua, vitamine e sali minerali, ad esempio **anguria, melone, pesche, cetrioli, zucchine, lattuga e**

pomodori sono composti per oltre il 90% da acqua. Inoltre, frutta e verdura sono ricche di fibre e, se consumate crude, permettono di assimilare tutti i micronutrienti.

L'obiettivo ideale? Raggiungere le **5 porzioni al giorno** e variare il più possibile i **colori** nel piatto, perché a colori diversi corrispondono benefici diversi. Ad esempio, gli alimenti di colore rosso (es. pomodori) veicolano *licopene*, un potente antiossidante amico del cuore, mentre gli alimenti arancioni (es. melone, carote) contengono *beta-carotene*, prezioso per la vista e per proteggere la pelle dal sole.

Più è semplice, meglio è

L'alimentazione estiva dovrebbe essere strutturata in piccoli pasti frequenti: **colazione**, **pranzo**, **cena** e **due spuntini**. Anche se il caldo riduce l'appetito, saltare i pasti non è mai una buona idea, specialmente per i bambini. Il segreto è fare **pasti leggeri**, composti da pochi ingredienti, seguendo la regola del **piatto del mangiar sano**.

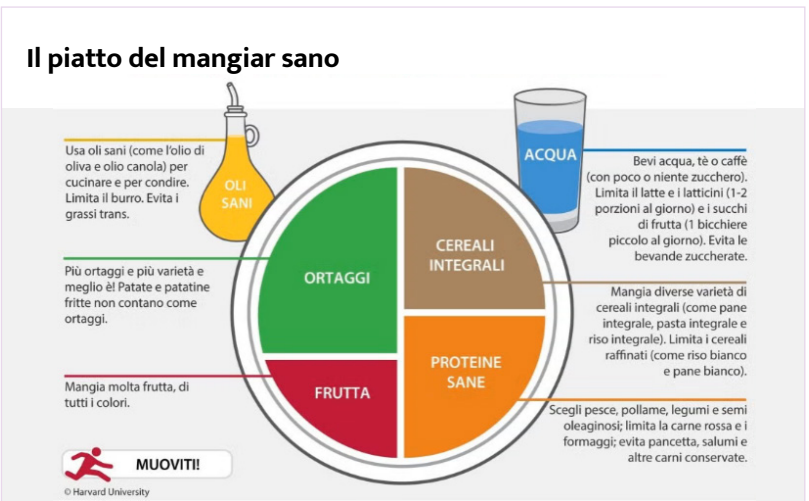
I pasti abbondanti, elaborati o fritti affaticano la digestione che aumenta la temperatura interna del corpo, facendoci percepire ancora più caldo.

Tra i secondi piatti, preferenza ai **legumi** (almeno 3-4 volte a settimana) e poi pesce (2-3 volte), formaggi freschi (2-3 volte), carne bianca (2-3 volte) e uova (1-2 volte). Solo occasionalmente carne rossa e salumi.

Fai la spesa in modo consapevole e sicuro

In estate le alte temperature accelerano il deterioramento del cibo, aumentando il rischio di proliferazione di batteri. Mangiare sano significa anche mangiare cibo sicuro!

Una prima regola è rispettare la catena del freddo: **usa la borsa termica** (da tenere anche in auto di scorta), sia per la spesa che per pic-nic o pranzi al sacco. Inoltre, ricorda sempre di prendere i surgelati alla fine del giro, evitando lunghi tragitti in auto sotto al sole,



FONTI
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School – Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Resistere al caldo

La nostra guida per vivere al meglio l'estate

Mantenersi idratati

- **Varia le tipologie**: vanno bene tutte le acque (naturale, gassata, del rubinetto). Limita invece le bevande gassate, zuccherate o alcoliche: dissetano solo apparentemente, ma in realtà aumentano la sete e favoriscono la disidratazione.
- **Porta una borraccia**: quando esci all'aperto, non dimenticare di averne una piena con te.
- **Rendila più sfiziosa**: prepara infusi o tisane non zuccherate da bere fredde. In alternativa, aromatizza l'acqua lasciando in infusione per qualche ora fette di limone, cetriolo, frutta fresca o foglie di menta (con cui puoi fare anche dei cubetti di ghiaccio aromatici).

5 porzioni di frutta, alcune idee per variare

- **Ghiaccioli homemade**: frulla la frutta o la verdura fresca e riponila in freezer negli appositi stampini per uno spuntino super rinfrescante.
- **Gelato "espresso" alla frutta**: congela la frutta a pezzetti in un sacchetto, frullala ancora congelata in un mixer potente con un goccio di latte, yogurt bianco o bevanda vegetale fino a ottenere la consistenza di un gelato.
- **Portati avanti**: taglia, la sera per il giorno dopo, insalata, carote, pomodori, sedano e zucchine. Averle già pronte in frigo ti aiuterà a consumarle più spesso.

Trucchi salva pranzo/cena

- **Più quantità, meno tempo**: cuoci pasta o cereali in chicco in quantità maggiore per accendere i fornelli una sola volta, poi conservali in frigo per massimo 2 giorni.
- **Pentola a pressione**: è un'ottima alleata per dimezzare i tempi di cottura e non scaldare la cucina!
- **Prova il piatto unico,** veloci e nutrienti, ecco alcuni esempi:
  - farro freddo con pomodorini, ceci alla paprika, rucola e noci
  - orzo freddo al pesto genovese con insalata di fagioli borlotti, verdure fresche miste e melone a tocchetti
  - cous cous con bocconcini di pollo allo zafferano, zucchine e melanzane al basilico

e di riporli subito in frigo o freezer una volta a casa. Ricorda anche di non lasciare cibi cotti a temperatura ambiente per più di un'ora e di pulire regolarmente le superfici della cucina e i ripiani del frigo.

Oltre alla sicurezza, poni un occhio di riguardo anche al pianeta: **fare la spesa in modo consapevole** significa anche tenere a mente che le nostre scelte alimentari hanno un impatto sull'ambiente. Privilegia alimenti vegetali come legumi, cereali, frutta e verdura che hanno un'impronta ecologica decisamente minore rispetto ai prodotti di origine animale.

E il gelato?

Non esiste un divieto assoluto al suo consumo, purché frequenza e porzioni siano moderate. È necessario comunque mantenere sempre un'alimentazione varia e uno stile di vita attivo.

Il consiglio nutrizionale è quello di gustarlo come **merenda** o come **fine pasto occasionale**. Evita invece di sostituirlo regolarmente al pranzo o alla cena poiché da solo non rappresenta un pasto bilanciato in termini di nutrienti. Ma soprattutto, gustatelo! Assaporarlo con consapevolezza, scegliendo il gusto che ti piace davvero e mangiarlo senza distrazioni ti farà sentire molto più appagato e soddisfatto.

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**".

Dalle analisi del sangue risultano alterati i valori della tiroide, devo preoccuparmi?

La tiroide è una ghiandola, produce gli ormoni che regolano il metabolismo energetico delle cellule dell'organismo svolgendo un ruolo importantissimo nelle prime fasi della crescita e nello sviluppo di diversi organi. Questo delicato equilibrio a volte si altera per diverse ragioni, portando a due diverse condizioni patologiche: l'**ipertiroidismo** e l'**ipotiroidismo.**

L'ipertiroidismo è la condizione clinica causata da un'eccessiva produzione di ormoni tiroidei. In questi casi la terapia ha lo scopo di ridurre la quantità di ormoni tiroidei in circolo.

L'ipotiroidismo, al contrario, è la condizione in cui la ghiandola produce una quantità insufficiente di ormoni, determinando un rallentamento dei processi metabolici. In questi casi il trattamento consiste nella somministrazione di levotiroxina (ormone sintetico) terapia sostitutiva, che andrà proseguita per tutta la vita.

Alla sera dopo una giornata di lavoro, ho spesso gli occhi rossi e un fastidioso prurito. Quale potrebbe essere la causa e come posso risolvere questo problema?

La forma più comune di infiammazione dell'occhio è la congiuntivite, che si manifesta generalmente con arrossamento della parte bianca dell'occhio, prurito, sensazione di sabbia nell'occhio e gonfiore delle palpebre.

Questi sintomi sono comuni a tutti i tipi di congiuntivite, possono essere associati a diverse cause, e può risultare difficile distinguere l'una dall'altra. Ad esempio, la congiuntivite può essere dovuta a **cause fisiche**, come esposizione a luce troppo intensa per periodi prolungati, molte ore davanti al PC oppure esposizione a sole, vento o freddo. In questi casi, il ricorso ad un collirio di libera vendita a base di vasocostrittori generalmente risolve il problema.

Se la congiuntivite è dovuta a **cause chimiche** come fumi, vapori irritanti di sostanze tossiche l'intervento più importante consiste nell'abbondante lavaggio con acqua corrente e, nel caso il sintomo persista, è necessario rivolgersi al medico. Per identificare correttamente la causa è utile confrontarsi con il farmacista di riferimento, anche per individuare eventuali controindicazioni in presenza di particolari condizioni dell'occhio.

Depilazione o epilazione: qual è la differenza?

I peli sono costituiti da una radice, inserita nel follicolo pilo-sebaceo, e da un fusto, che rappresenta la parte visibile. La **depilazione** consiste nell'eliminare il fusto del pelo senza intervenire sulla radice. Può essere effettuata con il rasoio (a lama o elettrico) o attraverso creme depilatorie.

L'**epilazione**, invece, consiste nell'estirpare il pelo dalla radice, normalmente attraverso uno strappo meccanico (ceretta) oppure tramite strumenti che utilizzano tecnologia laser o luce pulsata.

La velocità di ricrescita del pelo dipende dalla tecnica di depilazione impiegata: le tradizionali tecniche, come l'uso di rasoi o la depilazione chimica, lasciano in sede la radice del pelo e quindi comportano una ricrescita piuttosto rapida, nel giro di pochi giorni. L'epilazione tramite strappo meccanico consente tempi di ricrescita più lunghi (2-3 settimane), ma può essere molto dolorosa.

Per allungare l'intervallo di tempo tra una epilazione e l'altra, il laser e la luce pulsata sono sicuramente strategie efficaci. Nell'epilazione con il laser vengono impiegati strumenti che emettono un fascio luce ad elevata intensità energetica che penetrata nella pelle dove, trasformandosi in calore, induce un danno termico all'unità follicolare che interrompe il suo ciclo di crescita. Per l'epilazione col sistema a luce pulsata si utilizza invece un dispositivo che genera una luce ad alta intensità ma emessa per breve tempo, che, anche in questo caso viene convertita in calore e danneggia il follicolo pilifero.

FARMACIE COMUNALI RIUNITE

fcr Servizi

In farmacia FCR ti aspetta il nutrizionista

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

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

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

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

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

Inquadra il QR code per **prenotare**

SERVIZIO DISPONIBILE IN:

Farmacia Centrale
piazza Camillo Prampolini, 3
Tel. 0522 541800

Farmacia Pappagnocca
via Maiella, 63
Tel. 0522 334228

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

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

fcr.re.it SEGUICI SU

Il Benessere che conviene.