A cura della Redazione di Informazioni sui Farmaci e Saninforma ▪ Direttore Responsabile: Laura Silingardi ▪ Grafica: Richard Paidomani ▪ Registrazione presso il Tribunale di Reggio E. n. 1080 del 17/09/02

sani&in forma Estate

FARMACIE COMUNALI RIUNITE

LE VENE VARICOSE

LABBRA SVELATE

CANDIDA VAGINALE

IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ

Anno 21 n. 2 Estate 2022
Copia omaggio

SOMMARIO

LE VENE VARICOSE
CONSIGLI PER L'ESTATE — 3

Con l'arrivo del caldo estivo i sintomi legati alla cattiva circolazione si fanno più intensi e, se trascurati, possono portare alla formazione di vene varicose, ma la prevenzione gioca un ruolo importante.

LABBRA SVELATE
TORNIAMO A SORRIDERE — 7

Senza la mascherina, via libera a lip-gloss e rossetti dai colori estivi, senza però dimenticare che anche le labbra hanno bisogno di cura e protezione. Ecco alcuni consigli per mantenerle in buona salute.

CANDIDA VAGINALE
UN INTIMO DISTURBO — 10

Molte donne, almeno una volta nella vita, hanno avuto a che fare con questa infezione, generalmente non grave, ma fastidiosa. Come trattarla e prevenirla?

LE ZONE BLU
IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ — 13

Ormai è noto che non solo la genetica influisce sull'aumento dell'aspettativa di vita, ma anche alimentazione, attività fisica e ambiente fanno la loro parte. Cosa sono le "zone blu"? Per cosa si distinguono?

LEGENDA

APPROFONDIMENTO RILEVANTE

ATTENZIONE PARTICOLARE

CONSULTA CON PC

CONSULTA CON SMARTPHONE

NUMERO INFORMATIVO

Azienda Speciale Farmacie Comunali Riunite
Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia - Tel. 0522/5431 - Fax. 0522/550146 - e-mail: **sids@fcr.re.it**

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

LE VENE VARICOSE

CONSIGLI PER L'ESTATE

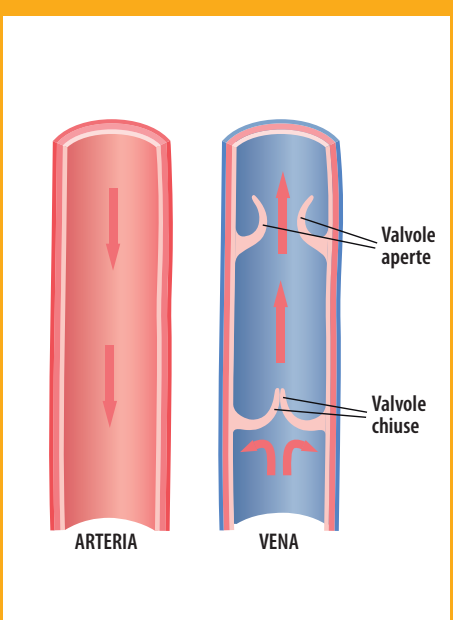
Gonfiore alle caviglie, senso di pesantezza, calore o dolore alle gambe e formicolii sono disturbi frequenti che si manifestano quando la circolazione venosa profonda non funziona come dovrebbe. I sintomi iniziali possono col tempo peggiorare e rendere visibili in superficie vene molto ingrossate, tortuose e con caratteristici "nodi": le vene varicose o varici.

Le vene varicose sono vene che hanno perso il loro normale tono e che si presentano, perciò, permanentemente dilatate, ingrossate, tortuose e con tipici "nodi" bluastri. Si manifestano con maggiore frequenza nelle due vene safene lungo la coscia e il polpaccio.

I PRIMI SEGNALI

Una manifestazione iniziale di questo disturbo è la comparsa di piccole dilatazioni venose a forma di ragnatela rossa o blu (teleangectasie, i cosiddetti "capillari"), le quali possono risultare estese e antiestetiche, ma sono generalmente asintomatiche e di scarso significato clinico. Poi sopraggiungono senso di pesantezza, dolore, formicolii, sensazione di calore, irrequietezza notturna e occasionali crampi notturni, mentre il gonfiore è di solito circoscritto alla caviglia e al piede. La sintomatologia aumenta durante il corso della giornata, soprattutto se si è rimasti fermi in piedi a lungo, nei mesi più caldi, durante il ciclo mestruale e nelle prime fasi della gravidanza.

Nel sistema circolatorio le vene sono i vasi che convogliano il sangue povero di ossigeno dalla periferia verso il cuore e i polmoni, dove viene nuovamente ossigenato. Per ritornare al cuore il sangue deve però scorrere in senso contrario alla forza di gravità.
Per facilitare questa risalita, le vene degli arti inferiori sono dotate di elevata elasticità e di un sistema di valvole interne unidirezionali che, chiudendosi ritmicamente, evitano il reflusso di sangue verso il basso. Quando queste valvole non funzionano correttamente si verifica ristagno del sangue all'interno del vaso, che aumenta la pressione sulle pareti e a lungo andare può sfiancarle. Si parla, in questi casi, di insufficienza venosa.



QUALI SONO LE CAUSE?

Molti sono i fattori predisponenti: familiarità (chi ha i genitori che soffrono di varici ha una probabilità maggiore di soffrirne a sua volta), obesità, postura (restare fermi in piedi o seduti per molte ore), stitichezza cronica. Inoltre, il rischio di comparsa di vene varicose aumenta con l'età ed è cinque volte maggiore nelle donne rispetto agli uomini.

Anche condizioni di prolungata immobilità forzata (ad esempio per una frattura o un'operazione), a causa dell'elevata pressione sanguigna, possono provocare danneggiamento delle valvole.

CI SONO COMPLICAZIONI?

Una pressione sempre elevata nelle vene degli arti inferiori e il continuo ristagno di sangue possono determinare la fuoriuscita di liquidi e causare quindi gonfiore (edema) di piedi e caviglie, fino ad arrivare, nei casi più gravi, alla cosiddetta sindrome da stasi venosa, caratterizzata dalla comparsa di macchie rosso-brunastre più o meno estese, eczema, indurimento e ulcerazioni della pelle. In caso di varici inoltre si può verificare la formazione di un coagulo di sangue che può andare ad ostruire la vena e provocare infiammazione (flebite).

COSA FARE?

Innanzitutto, prevenzione!

Anche se non si possono modificare i fattori ereditari che predispongono alle varici, alcuni semplici accorgimenti consentono di prevenirne la comparsa o la progressione.

Ad esempio:

- **Postura**: evitare di stare fermi a lungo in piedi o seduti. Se si è costretti a passare molte ore in piedi, sollevarsi spesso rapidamente sulle punte: la contrazione dei muscoli del polpaccio facilita la risalita del sangue verso l'alto. Se invece si sta a lungo seduti evitare di tenere le gambe a penzoloni o accavallate. Se costretti a letto da qualche malattia, quando possibile, muovere frequentemente le gambe. Inoltre, è consigliabile dormire coi piedi sollevati di qualche centimetro rispetto al cuore (è sufficiente un sottile cuscino sotto al materasso dalla parte dei piedi).

- **Attività fisica**: con il movimento si attiva la pompa muscolare che spinge il sangue verso il cuore; perciò è utile sfruttare ogni occasione per muoversi e praticare con regolarità uno sport, meglio se un'attività in acqua (per il minor carico sulle gambe) o bicicletta e sci che tonificano armonicamente i muscoli.

- **Caldo**: è uno dei principali nemici delle vene perché le dilata, rendendo ancora più difficile la risalita del sangue. Perciò è meglio evitare bagni caldi prolungati, saune e cerette a caldo. È invece utile, la sera, massaggiare le gambe con acqua fredda dal getto della doccia. Al mare meglio prendere il sole passeggiando in acqua immersi fino al bacino, anziché stare sdraiati al sole immobili.

- **Peso**: mantenere un peso forma riduce il carico sugli arti inferiori. Recuperarlo attraverso una dieta equilibrata e attività fisica regolare non è mai troppo tardi!

- **Abbigliamento**: evitare di indossare indumenti molto stretti (calzoni, gambaletti, etc.) perché ostacolano la circolazione.

- **Stitichezza cronica**: i ripetuti sforzi addominali possono favorire l'insorgenza di varici a causa delle variazioni di pressione all'interno delle vene.

I TRATTAMENTI

Il trattamento più efficace per le vene varicose consiste nell'indossare calze a compressione graduata (calze elastiche) che, esercitando una pressione graduale (maggiore alle caviglie, minore alla coscia), impediscono alle vene di dilatarsi e alle valvole di sfiancarsi (*vedi box*).

Creme, farmaci e integratori "vasoprotettori" a base di sostanze naturali possono essere utilizzati in aggiunta alle calze, ma non sostituirle, soprattutto per alleviare i sintomi di pesantezza e formicolio. I prodotti per bocca sono solitamente ben tollerati, anche se in gravidanza è meglio evitarli per la mancanza di dati sulla loro sicurezza.
In alcuni casi il medico può decidere di ricorrere a tecniche più invasive, come la scleroterapia (iniezione locale di sostanze sclerosanti che occludono i vasi danneggiati), oppure, nei casi più gravi, all'intervento chirurgico di asportazione della vena dilatata.

Compressione salutare
Le calze elastiche in commercio vengono suddivise in **calze da riposo** o preventive (6-20 millimetri di mercurio -mmHg) e **calze terapeutiche** (oltre i 20 mmHg). Le prime si usano principalmente per prevenire l'insorgenza di varici in persone con fattori predisponenti, mentre le seconde sono utilizzate nei casi più gravi di insufficienza venosa (varici conclamate, edema). Tra queste ultime, le calze "**antitrombo**" vengono prescritte dal medico in particolari condizioni, ad esempio per la prevenzione di trombosi venose profonde in pazienti costretti all'immobilità o dopo intervento chirurgico.
Perché le calze siano efficaci devono avere il grado di compressione adatto (prescritto dal medico) e la taglia giusta: per sceglierla è necessario misurare l'arto basandosi sulle indicazioni fornite dalle ditte produttrici.
Vanno indossate facendo attenzione a non romperle: devono essere rovesciate fino al calcagno, tenute ben tese in modo che il piede vi scivoli dentro facilmente con la punta e il tallone nella posizione corretta. Per rendere l'operazione più agevole si può applicare un sottile strato di talco sulla gamba. Anche la conservazione è molto importante poiché l'uso e i continui lavaggi riducono progressivamente il grado di compressione; lavarle a mano in acqua tiepida, senza strizzarle e stenderle orizzontalmente aiuta a mantenere più a lungo una compressione efficace.

LABBRA SVELATE

TORNIAMO A SORRIDERE

Questa sarà un'estate senza mascherine. Non essendo più tenuti ad indossarla nella maggior parte dei luoghi chiusi, scopriremo di nuovo il volto e le nostre labbra, per tanto tempo nascoste e protette, torneranno ad essere esposte a sbalzi termici, vento e raggi UV. Ecco alcuni consigli per prendercene cura.

Le mascherine sul volto hanno fatto parte della nostra quotidianità per più di due anni. Per molti toglierle sarà una liberazione, ma non dobbiamo dimenticarci l'importante ruolo sanitario che hanno svolto (e che possono svolgere ancora) per ridurre il rischio di contagio.
Torneremo quindi a scoprire il volto e le labbra, con tutte le conseguenze che questo comporta: essere libere di sfoggiare un nuovo rossetto, ma anche essere maggiormente esposte agli agenti esterni, come raggi solari o infezioni. Le labbra, infatti, sono una delle zone più sensibili del nostro corpo; cosa possiamo fare per mantenerle in buona salute e belle da mostrare?

LABBRA SECCHE E SCREPOLATE

Le labbra secche e screpolate sono per tutti il problema più frequente e fastidioso. Può avere diverse cause ed è su queste che si deve intervenire per risolverlo o, ancora meglio, evitare che si manifesti. Normalmente, l'effetto del sole e delle alte temperature, così come gli sbalzi climatici in inverno, tendono a disidratare le labbra. Proprio come conseguenza di questa perdita di liquidi, le labbra si seccano, si sollevano delle pellicine e possono formarsi taglietti verticali come conseguenza dello stiramento quando si sorride o semplicemente si parla.
Oltre all'esposizione solare, altri fattori che possono comportare disidratazione sono un'alimentazione non bilanciata (soprattutto per carenze vitaminiche), un insufficiente apporto di liquidi e il fumo di sigaretta che tende ad "asciugare" il film lipidico delle labbra, disidratandole.

Make-up labbra: come scegliere la giusta texture

Non essendo più nascoste dalla mascherina, sarà anche un piacere tornare a truccare le nostre labbra. Lip gloss, rossetti e tinte torneranno ad invadere le nostre borsette. Tuttavia, è bene aver cura di scegliere, tra le tante formulazioni, il prodotto giusto in base alle caratteristiche delle nostre labbra. In caso di labbra secche, ad esempio, l'applicazione di rossetti opachi (o rossetti matt) non è consigliata: la loro caratteristica formulazione a lunga durata potrebbe aggravare ulteriormente la secchezza delle labbra, oltre che far risaltare le pellicine.

CHEILITI

Un problema non meno fastidioso che può interessare le nostre labbra sono le cheiliti. Con questo termine si intende un'infiammazione acuta o cronica delle labbra che può avere diverse cause, come ad esempio infezioni, esposizione solare, contatto con sostanze irritanti, allergie o malattie sottostanti. A seconda della causa tende a manifestarsi agli angoli della bocca o sul labbro superiore o inferiore.

Cheilite angolare (o boccarola)

La cheilite angolare, nel gergo comune chiamata anche boccarola, è la forma più frequente. In genere si presenta come una piccola lesione arrossata, simile ad una ragade, che si forma agli angoli della bocca, spesso insieme a piccole croste dovute al proliferare di batteri che si sviluppano quando la saliva causa la macerazione della pelle. La ferita, anche se piccola, è molto dolorosa, soprattutto quando si apre molto la bocca.

Può essere causata da infezioni (da Candida o *Staphylococcus aureus*), deficit nutrizionali (specialmente vitamine B e ferro) o stress: possono aiutare la guarigione una supplementazione di ferro o vitamina B e, a seconda dei casi, l'applicazione di creme specifiche a base di sostanze emollienti.

HERPES LABIALE

Le infezioni erpetiche che si manifestano a livello delle labbra sono generalmente causate dall'azione dell'Herpes virus di tipo 1, con cui il primo contatto avviene generalmente in età pediatrica. Dopo il contagio, il virus si annida nelle cellule dei gangli nervosi e, di tanto in tanto, spesso dopo una giornata di esposizione al sole oppure a causa di stress emotivi e fisici o cambiamenti ormonali (es. ciclo mestruale), migra alla superficie delle labbra o in altre zone del viso, provocando dapprima un tipico pizzicore, poi l'eruzione di vescicole ripiene di liquido e di virus, che dopo alcuni giorni si rompono dando luogo ad una piccola lesione dolente.

Si forma poi una crosticina che cade senza lasciare traccia. La guarigione completa avviene di solito dopo 7-10 giorni.
I trattamenti consigliati in questi casi sono:

- antivirali in crema: da applicare non appena si avverte il pizzicore al labbro, prima che le vescicole diventino evidenti, ripetendo l'applicazione ogni 4 ore (aciclovir) o ogni 2 ore (penciclovir);
- cerottini: da posizionare sulle lesioni, accelerano il naturale processo di guarigione ed evitano la diffusione del virus.

PAROLE CHIAVE IN ESTATE: PROTEZIONE DAI RAGGI UV E IDRATAZIONE

Sia in caso di labbra già secche e screpolate che in ottica di protezione e prevenzione di infiammazioni ed infezioni, un ruolo importante è rivestito dall'uso di stick con fattore di protezione solare (SPF). Le labbra non hanno melanina, quindi risultano più suscettibili ai danni solari causati dalle radiazioni UV. Pertanto, indipendentemente dal luogo in cui ci troviamo, sia mare che montagna o città, quando si prevede di trascorrere diverso tempo direttamente esposti alla luce del sole, è consigliabile l'utilizzo di prodotti per labbra con un alto indice di protezione (SPF 30, 50 o 50+). L'applicazione dello stick solare deve avvenire almeno mezz'ora prima dell'esposizione, avendo cura di riapplicarlo ogni due ore durante la giornata (o secondo necessità quando si comincia ad avvertire la sensazione di pelle che tira).
Così come per la pelle, anche per le labbra è importante mantenere un'adeguata idratazione, in modo da restituire elasticità e morbidezza, soprattutto in caso siano danneggiate o screpolate. Stick idratanti o burro cacao, in virtù della loro occlusività, ritardano la naturale evaporazione dell'acqua dallo strato più superficiale (epidermide). L'applicazione anche più volte al giorno consente di mantenere o ripristinare la morbidezza delle labbra. Per labbra molto secche è consigliato l'utilizzo di balsami da applicare preferibilmente durante la notte: avendo una formulazione più ricca in cere e oli naturali esercitano una efficace attività riparatrice.
Infine non va dimenticato, specialmente in estate, il principale rimedio per prevenire la disidratazione delle labbra: bere molto, almeno 1,5 L di acqua, e aumentare il consumo di cibi che ne sono naturalmente ricchi, come frutta e verdura.

CANDIDA VAGINALE

UN INTIMO DISTURBO

È una delle infezioni vaginali più frequenti: si calcola che circa il 75% delle donne in un qualche momento della vita fertile incorra almeno una volta in questo disturbo e circa il 50% ne soffra 2 o 3 volte. È frequente nelle donne tra i 20 e i 40 anni, mentre è rara in menopausa.

La candidosi (o candidiasi) è un'infezione causata da funghi appartenenti al genere Candida. L'agente responsabile della maggior parte dei casi è la *Candida albicans*, un fungo naturale componente della flora microbica vaginale, ma anche della mucosa del cavo orale e della porzione terminale dell'intestino. In condizioni normali, i "batteri buoni" costituenti la flora batterica vaginale (*vedi box*) sono in grado di prevenire la sua proliferazione patologica; tuttavia, alcune situazioni possono compromettere questi meccanismi di difesa e portare all'infezione nella forma clinicamente manifesta.

Una delle cause più frequenti è l'assunzione prolungata di antibiotici che comporta una alterazione del normale microbiota vaginale. Fattori predisponenti sono legati all'abbassamento delle difese immunitarie, come ad esempio in caso di terapie con farmaci immunosoppressori o cortisonici, oppure a particolari patologie, ad esempio il diabete poiché l'elevata concentrazione

Il microbiota vaginale

Come l'intestino e la pelle, l'ambiente vaginale è abitato da miliardi di microrganismi, che nel complesso si definiscono "microbiota", essenziali per la salute della donna. Oggi sappiamo che l'ecosistema vaginale è un ambiente estremamente dinamico, in cui i microrganismi convivono in equilibrio tra loro e con l'organismo che li ospita (eubiosi).

La sua composizione varia nel corso della vita della donna, risentendo principalmente delle variazioni ormonali. Durante l'infanzia e fino al raggiungimento della maturità sessuale, il pH vaginale è alcalino (6-8) e la flora batterica è costituita prevalentemente da una popolazione microbica mista (es. stafilococchi, streptococchi, corinebatteri, *Escherichia Coli*).

Dalla pubertà e per tutto il periodo fertile fino alla menopausa, invece, la donna acquisisce una tipica microflora dominata da lattobacilli che costituiscono da soli il 90-98% della flora batterica vaginale.

I lattobacilli svolgono un ruolo chiave nella difesa immunitaria poiché, grazie alla produzione di acido lattico, mantengono un ambiente acido (pH 3,8- 4,4) che ostacola lo sviluppo di microrganismi diversi provenienti dall'esterno.

di zuccheri nel sangue favorisce la proliferazione del fungo.
Anche le situazioni di stress o alcune abitudini scorrette di igiene personale possono contribuire all'insorgenza di candida: un uso eccessivo di detergenti intimi e lavande vaginali può causare irritazione e favorire la proliferazione del fungo.

COME SI MANIFESTA?

Il sintomo caratteristico dell'infezione da candida è il prurito intimo, spesso accompagnato anche da bruciore, gonfiore e alterazione delle secrezioni vaginali. Normalmente, infatti, la vagina produce delle secrezioni mucose fluide, biancastre e inodori che hanno la funzione di tenere pulito l'ambiente vaginale.
In caso di infezione da candida, invece, queste perdite hanno un aspetto più denso, simile a ricotta. In certi casi può manifestarsi anche dolore durante i rapporti sessuali (dispareunia) oppure durante la minzione (disuria). Il pH vaginale rimane generalmente inalterato (4-4,5).
Un'accurata anamnesi ed un esame obiettivo di solito consentono la diagnosi di candidosi; tuttavia, quando i sintomi sono ricorrenti o non rispondono alle cure, il medico può richiedere specifici test di laboratorio, come l'esame microscopico dopo tampone vaginale.

COSA FARE?

Per debellare l'infezione da candida si utilizzano farmaci antimicotici (es. clotrimazolo, miconazolo, econazolo) in grado di agire in maniera specifica contro il fungo. Quando si manifesta in forma non complicata, si utilizzano trattamenti da applicare direttamente in vagina, sotto forma di creme,

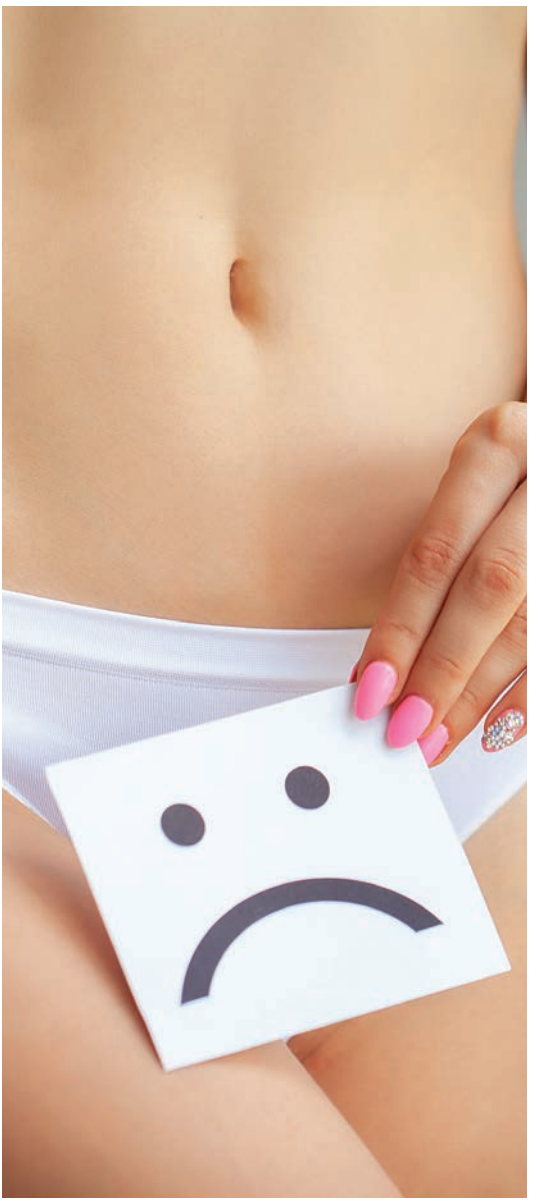
ovuli, soluzioni o gel medicati. A seconda del principio attivo possono essere indicati trattamenti più o meno lunghi (da 1 a 10 giorni). Sono farmaci generalmente ben tollerati: gli effetti indesiderati si limitano a sporadici fenomeni di irritazione locale e ipersensibilità (bruciore, eritema e prurito). In caso di infezione complicata (ad esempio se i sintomi persistono o se compare in gravidanza), il medico può prescrivere anche un trattamento antimicotico per bocca.

Pur non essendo considerata una infezione a trasmissione sessuale, la candida può essere trasmessa per via sessuale; per questo, specialmente in caso di infezione ricorrente, può essere opportuno anche il trattamento del partner. Nella maggior parte dei casi, nell'uomo l'infezione da candida si manifesta in forma asintomatica, tuttavia talvolta può essere responsabile di infiammazione nella zona del pene.

PREVENZIONE: CONSIGLI PER L'IGIENE INTIMA

Accanto al trattamento farmacologico è fondamentale fare attenzione all'igiene intima, adottando alcuni accorgimenti utili anche per prevenire reinfezioni o infezioni di altra natura:

- evitare un'eccessiva igiene intima: utilizzare troppo spesso prodotti detergenti potrebbe alterare le naturali difese immunitarie e la flora microbica vaginale;
- utilizzare preferibilmente detergenti acidi e asciugarsi accuratamente dopo ogni lavaggio;
- evitare l'utilizzo di deodoranti spray, profumi: potrebbero causare irritazioni;
- utilizzare lavande vaginali solo in situazioni particolari e non per l'igiene quotidiana: eliminando le secrezioni vaginali, possono facilitare l'attecchimento delle infezioni;
- usare biancheria intima comoda e di cotone per evitare l'aumento della temperatura e dell'umidità.



LE ZONE BLU

IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ

A cura delle dott.sse Claudia Della Giustina e Chiara Luppi
(Dietiste - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL Reggio Emilia)

Qual è il segreto della longevità? Tutti vorremmo saperlo. Alcuni ricercatori hanno cercato di trovare la risposta con un approccio scientifico, studiando le caratteristiche delle popolazioni con la più alta percentuale di centenari. Ecco che cosa hanno trovato.

COSA SONO LE ZONE BLU

Per *Zona Blu* si intende un'area demografica e/o geografica del mondo in cui l'aspettativa di vita è notevolmente più alta rispetto alla media mondiale.

Il concetto è nato quando alcuni ricercatori hanno reso noto un loro studio sulla longevità umana, che identificava la zona montana dell'Ogliastra (provincia di Nuoro) in Sardegna, come l'area con la maggiore concentrazione di centenari al mondo. Gli studi in questo campo sono proseguiti e, man mano che venivano individuate nel mondo altre zone con alta longevità, le si contrassegnavano sulla mappa con cerchi concentrici blu: da qui il termine Zone Blu.

Ad oggi le zone blu riconosciute sono: l'isola di Okinawa (Giappone), di Icaria (Grecia), la penisola di Nicoya (Costa Rica), una comunità religiosa di avventisti che vive a Loma Linda (California) e la già citata Ogliastra in Sardegna. In queste zone le persone raggiungono i 100 anni con percentuali 10 volte maggiori rispetto a quanto avviene negli Stati Uniti.

Che cosa determina la longevità di una persona? È ormai noto che la genetica influisce per circa un 20-30% sull'aspettativa di vita, mentre il restante 70-80% è influenzato dai comportamenti, cioè lo stile di vita (alimentazione, attività fisica, fumo, alcol) e dall'ambiente in cui si vive.

LE CARATTERISTICHE DELLE ZONE BLU

Essendo in parti del mondo così lontane le une dalle altre, risulta evidente come il loro comune denominatore non sia la genetica. L'effetto positivo su salute e longevità è il

risultato di uno stile di vita particolarmente protettivo che le persone adottano in quei luoghi. Senza dubbio (numerosi studi lo confermano) lo stile di vita moderno dei paesi occidentali non gioca a favore della longevità e purtroppo, spesso, è una delle principali cause d'insorgenza delle malattie croniche più diffuse, come diabete, obesità, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.
Nelle Zone Blu le abitudini tipiche dello stile di vita occidentale non esistono e le persone vivono una vita più tranquilla, con un maggior contatto con la natura e i suoi ritmi.

LO STILE DI VITA PER LA LONGEVITÀ

Gli studiosi hanno individuato nove caratteristiche specifiche (Power 9), condivise da tutti i residenti delle Zone Blu nel mondo.

1. **Attività fisica**: le persone più longeve al mondo vivono in ambienti che li spingono costantemente a muoversi in modo naturale, senza pensarci. Si occupano di orti e giardini e non hanno comodità meccaniche né per i lavori domestici né per quelli all'esterno.
2. **Scopo**: ad Okinawa lo chiamano *Ikigai* e a Nicoya *Plan de vida,* che in italiano si potrebbe tradurre "perchè mi sveglio la mattina". Conoscere lo scopo della propria vita ed esserne consapevoli è stato stimato che incrementi di circa 7 anni l'aspettativa di vita.
3. **Gestione dello stress**: anche nelle Zone Blu si soffre di stress, che porta a stati di infiammazione cronica a loro volta associati a tutte le principali malattie legate all'età. Tuttavia, ciò che accomuna gli abitanti delle Zone Blu è una routine per liberarsi dello stress. Ad Okinawa le persone si prendono qualche momento ogni giorno per ricordare i loro antenati, gli avventisti in California si dedicano alla preghiera, in Grecia si riposano dopo pranzo ed in Sardegna si trovano per l'aperitivo con gli amici!
4. **Regola dell'80%**: ovvero smettere di mangiare quando lo stomaco è pieno all'80%. Il restante 20% che separa il "non avere fame" ed il "sentirsi sazi" potrebbe fare la differenza tra l'incremento ponderale e la riduzione del peso corporeo. Gli abitanti delle Zone Blu praticano da sempre un'alimentazione morigerata e hanno l'abitudine di consumare una cena molto leggera nelle prime ore della sera, seguita da un digiuno che dura fino al giorno seguente, applicando inconsapevolmente il vecchio detto popolare che recita "colazione da re, pranzo da principe e cena da povero".
5. **Alimentazione a base vegetale**: la dieta delle Zone Blu è caratterizzata da verdura, frutta e cereali e, tra le fonti proteiche, i legumi sono alla base della maggior parte delle diete dei centenari, mentre la carne (soprattutto quella di maiale) viene consumata in media 5 volte al mese in porzioni piccole.

6. **Alcolici**: in tutte le Zone Blu (eccetto gli avventisti californiani) gli abitanti consumano alcolici con moderazione, circa 1 bicchiere al giorno, quasi sempre con gli amici e come accompagnamento al cibo.
7. **Senso di appartenenza**: quasi tutti i centenari che sono stati intervistati appartenevano ad una comunità religiosa (differente a seconda della Zona Blu) che frequentavano circa 4 volte al mese. La ricerca ha mostrato che questo ha incrementato da 4 a 14 anni la loro aspettativa di vita.
8. **Centralità della famiglia**: i centenari delle Zone Blu mettono le loro famiglie al primo posto, con famiglie che vivono insieme in casa o comunque nelle vicinanze; sono impegnati con un/a compagno/a di vita (che sembra possa aggiungere fino a 3 anni di aspettativa di vita) e investono tempo e amore nel prendersi cura dei loro figli.
9. **Circondarsi delle persone giuste**: ovvero avere accanto persone che sostengono comportamenti sani. La ricerca del Framingham Studies ha dimostrato che il fumo, l'obesità, la felicità ed anche la solitudine sono contagiosi; si può quindi affermare che il contesto sociale delle persone longeve influisca positivamente sulla loro salute.

UNA VITA BLU, UNA VITA IN SALUTE!

Scegliere ogni giorno uno stile di vita "blu" potrebbe essere il passaporto per una vita più serena, in salute e, perché no, longeva.
Consumare pasti frugali, prediligendo alimenti di origine vegetale in compagnia di persone positive, muoversi quotidianamente e capire il proprio scopo nella vita sembrano essere preziosi alleati, insieme al patrimonio genetico, per poter vivere una "vita blu".
Ogni nuova azione verso il cambiamento è quindi importante: una porzione di legumi in più alla settimana, una passeggiata con gli amici, un momento di raccoglimento spirituale...tutte pietre importanti che, per chi vorrà, comporranno la strada verso la propria Zona Blu!

EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

0522/320666

dal 13 GIUGNO al 4 SETTEMBRE 2022 dal lunedì al venerdì dalle 09,00 alle 12,00, sabato e domenica dalle 09,00 alle 18,00.

FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE

VALIDITÀ
FINO AL 31 AGOSTO 2022

IT'S SUMMER TIME!

ABBRONZATURA SICURA CON I NOSTRI

MIGLIORI SOLARI* SCONTATI

DEL **25%**

*Offerta valida fino al 31/08/22 su tutte le linee presenti in farmacia salvo esaurimento scorte, ad esclusione di Bionike, Caudali, Rilastil e Isdin. Chiedi maggiori informazioni nella tua Farmacia Comunale.

fcr.re.it

Farmacie Comunali Riunite
Il Benessere che conviene.

* Offerta soggetta a limitazioni. Chiedi maggiori informazioni nella tua Farmacia Comunale.

PREZZO COPERTINA € 0,35