



Poste Italiane Spa - sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n°46) art.1 comma 1- DCB - Av.



100 altri



Il regalo perfetto

per sviluppare l'immaginazione e la creatività, favorire la concentrazione, migliorare la coordinazione occhio-mano e lo sviluppo della motricità fine

60 Disegni inediti e bellissimi

I disegni di questo album sono inediti e originali, diversi dai soliti disegni per bambini che si trovano in giro. Gli animali sono rappresentati con particolari e dettagli che cattureranno l'attenzione dei bambini e li intratterranno per ore.

Adatto a bambini di tutte le età

I disegni hanno vari livelli di difficoltà, quindi sono adatti a bambini di tutte le età e livelli di abilità. Sono pensati per aiutare i bambini a sviluppare la loro immaginazione e creatività, favorire la concentrazione, migliorare la coordinazione occhio-mano e lo sviluppo della motricità fine.

Colora gli animali nel loro habitat

Gli animali sono rappresentati all'interno del loro habitat naturale, per far conoscere ai bambini le caratteristiche di ogni animale e il loro ambiente. Troverai animali di tutte le specie e da tutto il mondo: uccelli, pesci, insetti, rettili, gli animali della fattoria, del bosco e della giungla.

Formato pratico da portare sempre con te

Il formato pratico e leggero del libro lo rende facile da portare ovunque, perfetto per viaggiare in auto, in treno o in aereo, oppure per divertirsi con amici e famiglia durante le vacanze.

Tante Schede Educative

Incluse nell'album da colorare 60 schede educative, con curiosità e informazioni interessanti, scritte con un linguaggio semplice e adatto ai bambini, per saperne di più su queste meravigliose creature che abitano il nostro pianeta.

Colora senza preoccupazioni

I disegni sono su carta di alta qualità, stampati con il retro nero, che non permette al colore di sbavare o macchiare le pagine posteriori.

Questo rende la colorazione ancora più divertente e piacevole, sia per i bambini sia per gli adulti che li accompagnano. È proprio il regalo perfetto!



Animazing
il nuovo libro da colorare
130 pagine
con 60 schede educative
con curiosità sugli animali.
Copertina flessibile.

Ordinalo subito



<https://babymagazine.it/animazing>

SOMMARIO

10 SALUTE

La sindrome da cute sensibile o SCS: una vera e propria piaga!

12 ORTOPEDIA

Osteoartrosi delle grandi e piccole articolazioni

14 PSICOLOGIA

Penso e ci ripenso, ma perché ci penso?

16 DERMATOLOGIA

Prurito anale e perianale

18 PREVENZIONE

Bollini rosa: è online il nuovo bando

20 BENESSERE

Biohacking: è possibile "riprogrammare" il corpo per la salute e il benessere?

22 OCULISTICA

Perché le ciglia sono così importanti per la salute degli occhi?

25 OSTEOPATIA

Come prendersi cura delle cicatrici

26 PSICOLOGIA

Insegnanti ed educatori: prevenire il burnout è possibile

30 GINECOLOGIA

Non è mai troppo tardi: come vivere meglio in menopausa

32 PREVENZIONE

Tutela delle lavoratrici gestanti in ambito sanitario

10



22



12



25



14



26



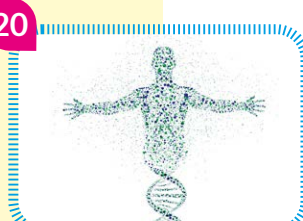
18



30



20



32



Salutare & BabyMagazine
sono in distribuzione
gratuita

- 6 News
- 9 Pericoli naturali
- 17 Leggere
- 19 Sociale
- 21 Promo Salute
- 24 Sindromi
- 28 Sport

Tutti gli articoli hanno solo finalità informativa ed educativa, non costituiscono motivo di autodiagnosi o di automedicazione e non sostituiscono la consulenza medica specialistica.



altri 100

Quando ormai vent'anni fa abbiamo cominciato a fare informazione sulla Salute, in molti erano scettici.

Da poco si cominciava a parlare di prevenzione e la divulgazione scientifica era percepita come qualcosa di distante, poco interessante e comprensibile per il grande pubblico.

Come potrete immaginare, lo scetticismo iniziale, invece di fermarci, ci ha spinti a dimostrare che le cose potevano cambiare: nel progetto "Salutare" abbiamo creduto sin dal primo istante e, come si è soliti dire in questi casi, "il resto è storia".

Una storia fatta di migliaia di copie stampate e inviate gratuitamente; di cittadini raggiunti nelle sale d'attesa di studi medici, Asl, farmacie, di abbonati che ricevono la rivista a casa; di medici che propongono i loro articoli e consigliano il magazine ai propri pazienti.

Negli anni le sfide da affrontare sono cambiate: nell'epoca dei divulgatori sui social, delle fakenews online, delle autodiagnosi su Google, dell'informazione veloce, delegata a video di una manciata di secondi e didascalie di pochi caratteri, ci siamo chiesti se il nostro lavoro sia anacronistico. Abbiamo riflettuto a lungo sul nostro ruolo e crediamo che oggi, ancora più che in passato, ci sia necessità di riviste come Salutare.

I nostri lettori hanno bisogno di una divulgazione scientifica fatta di notizie verificate, approfondite.

Sono sempre più interessati ai temi della Salute e del Benessere, hanno ancora voglia di leggere una rivista con tranquillità, senza banner pubblicitari, pop up e contenuti indesiderati che compaiono sullo schermo senza sosta. Per questo continuiamo a lavorare con impegno e serietà per offrirvi il meglio, oggi come vent'anni fa, sempre gratuitamente.

Ai nostri lettori, a tutti i professionisti che hanno accolto l'iniziativa in questi anni, ai centri di distribuzione su tutto il territorio italiano,

vogliamo dire Grazie con 100 e altri 100 numeri di Salutare!

MISSION

Salutare®
aiuta i lettori ad avere un'informazione corretta, aggiornata e facilmente comprensibile.

Gli articoli hanno uno scopo divulgativo e puntano sul loro rigore scientifico e la competenza degli autori, professionisti del settore, che mettono a disposizione le proprie conoscenze al servizio dei lettori.

Questa straordinaria mission è possibile grazie a tutti gli esperti che contribuiscono a rendere Salutare chiara, completa e affidabile.

SCRIVI A:

Salutare

Via Lorenzo Ferrante, 2/D
83100 Avellino

tel. **0825 74603**

e-mail: redazione@salutare.info

www.salutare.info



Anno XIX n° 100 - 04/2023

Distribuzione gratuita

Reg. Tribunale Av
in data 15/01/2004 N° 419

Editore Ass. Culturale Salutare

Direttore Responsabile Angela Romano

Direttore Editoriale Chiara Carbone

Progetto Grafico & **Area web** Carmine Serino

Collaborazioni

dr.ssa Maria Luisa Barretta, dr. Valerio Pace,
dr.ssa Virginia Valentino, dr. Antonio Del Sorbo,
dr.ssa Anna Foglia, Clinica di Baviera,
dr.ssa Raffaella Basile, dr.ssa Mellissa Pattacini,
Prof. Marco Gambacciani, dr.ssa Raffaella Ungaro,
Angelo Loragno, Marco Morrongiello,
Federica Cecere.



Sfogliare
Salutare
online

Libero Contributo all'iniziativa

IBAN: IT65M0538775760000001264621

Stampa Gepal Pubblicità

Crediti immagine

©Pixabay ©iStockphoto ©Depositphotos ©Fotolia

sito www.salutare.info

e-mail info@salutare.info

telefono 0825 74603

327 1184744

Gli autori degli articoli sono legalmente responsabili dei testi inviati.

Sono un medico / esperto, come posso inviare i miei contributi redazionali?
Per poter inviare articoli redazionali può inoltrare la richiesta, allegando il curriculum a: redazione@salutare.info

Come posso ricevere la rivista?



Per ricevere la rivista Salutare compilare in tutte le sue parti il form sul sito www.salutare.info o inquadrare il qr-code

Oppure compila il form a pag. 34

Vorrei segnalare un prodotto e/o servizio utile o dare qualche suggerimento, a chi posso scrivere?

Per comunicare le vostre opinioni, esigenze, proposte, esperienze oppure un parere sulle strutture e i servizi di cui avete usufruito potete scrivere una mail a: comunica@salutare.info

Le segnalazioni saranno preziose per orientare gli articoli e i dossier che pubblicheremo sulla rivista.

Desidero ricevere informazioni in merito ad un articolo o su di un argomento di specifico interesse, a chi devo rivolgermi? Per ricevere info più dettagliate su argomenti trattati sulla rivista o domande in merito ad alcune patologie, puoi scrivere all'indirizzo: redazione@salutare.info, specificando i vostri dati, recapito e tipo di richiesta.



La realtà editoriale **gratuita** dedicata alla **salute e benessere**

Da 19 anni fornisce ai lettori un **supporto informativo di qualità, fruibile a tutti**, convinti che la corretta informazione e l'educazione sanitaria siano due strumenti indispensabili per la prevenzione e il miglioramento della qualità della vita.

Sostienici su:
www.paypal.me/sostienisalutare

PARTECIPARE a Salutare significa...

Sostenere un'iniziativa culturale intrapresa per sensibilizzare alla salvaguardia del benessere comune e di fornire ai lettori oltre ai servizi, il supporto da consultare per essere sempre aggiornati.

Migliorare e integrare tematiche socio sanitarie, dagli approcci terapeutici al trattamento, estendiamo l'invito ai professionisti del settore a collaborare con articoli di pubblico interesse.

Un'Ente o Azienda che usufruisce di uno spazio su Salutare ha la possibilità di comunicare ai lettori: strutture, servizi, iniziative sulla SALUTE e il BENESSERE.



Primo autotrapianto dell'intera superficie oculare alle Molinette di Torino

Un paziente di 83 anni, totalmente cieco per 2 diverse patologie, ha recuperato parzialmente la vista grazie all'autotrapianto dell'intera superficie oculare (cornea, una parte di sclera e la congiuntiva) da uno dei suoi occhi.

L'intervento è stato eseguito per la prima volta al mondo all'ospedale Molinette di Torino. L'anziano aveva perso la vista da 30 anni dall'occhio sinistro per una cecità retinica irreversibile e negli ultimi 10 anni era divenuto cieco dall'occhio destro per una patologia rara. Il prelievo dall'occhio sinistro, irrecuperabile dal punto di vista funzionale, ma con una buona superficie oculare, gli ha permesso di tornare a vedere.

L'intervento, durato quattro ore, è stato eseguito da un'equipe guidata da Michele Reibaldi, direttore della Clinica oculistica universitaria delle Molinette ed esperto chirurgo retinico, e Vincenzo Sarnicola, presidente della Società Italiana della cornea e della staminalità. Dopo due settimane dall'operazione, il paziente è riuscito a riconoscere persone e oggetti e a muoversi autonomamente. Il suo occhio sinistro è stato ricostruito, a scopo estetico, con tessuti da donatore.

I medici hanno spiegato che la novità consiste nell'aver allargato il trapianto corneale all'intera superficie oculare, ai tessuti congiuntivo-sclerali, che giocano un ruolo fondamentale nel permettere il successo del trapianto in condizioni particolari. "Negli ultimi 20 anni - ha sottolineato il professor Sarnicola - la frontiera dei trapianti ha fatto passi da gigante e l'Italia riveste un ruolo leader nel mondo".



La Lega del Filo d'Oro inaugura il nuovo centro nazionale

È stato inaugurato il Centro Nazionale della Fondazione Lega del Filo d'Oro Onlus, un polo di alta specializzazione in Italia per la diagnosi, l'assistenza, l'educazione e la riabilitazione delle persone con sordocecità e pluriminorazione psicosensoriale, progettato grazie all'esperienza e

alle competenze maturate dall'Ente in quasi 60 anni di attività.

La struttura è costituita da 9 edifici, 37 tra ambulatori medici e laboratori per l'attività occupazionale, 40 aule didattiche, foresterie per i familiari, 4 palestre per la fisioterapia e 2 piscine per l'idroterapia. È inoltre un punto di riferimento per la formazione di personale altamente specializzato e per l'attività di ricerca scientifica in ambito riabilitativo e sociale. Una risposta concreta nata dalla mappatura dei bisogni specifici di chi non vede e non sente, con l'obiettivo di offrire loro maggiori servizi - garantendo sempre un alto standard qualitativo - all'interno di un ambiente sicuro e stimolante creato su misura, in cui poter sviluppare le proprie abilità residue e raggiungere il pieno potenziale e la maggiore autonomia possibile.

Con l'attivazione completa del nuovo Centro Nazionale sarà possibile ridurre i tempi di attesa per le diagnosi ed accogliere un numero maggiore di persone adulte sordocieche e pluriminorate psicosensoriali, incrementando i posti per i ricoveri a tempo pieno e per la degenza diurna. Di grande importanza è il modello residenziale che la Lega del Filo d'Oro ha messo a punto per rispondere al bisogno di servizi pensati per il "dopo di noi", centrato sulla personalizzazione degli ambienti e sulla dignità della persona. Il Centro Nazionale è stato infatti progettato non solo per offrire servizi funzionali, ma «un luogo in cui poter vivere bene» e aperto al territorio, con l'obiettivo di agevolare l'inclusione delle persone che non vedono e non sentono.

Malformazioni del volto a Milano il centro di cura di Operation Smile

A Milano nasce il Centro di Cura italiano di Operation Smile, l'Organizzazione non-profit specializzata nella chirurgia e nella cura delle labiopalatoschisi e nella formazione di medici ed altri operatori sanitari nei Paesi a medio e basso reddito.

Grazie ad un protocollo d'intesa tra la Fondazione Operation Smile Italia ETS e l'ASST Santi Paolo e Carlo di Milano, anche l'Italia avrà un Centro di Cura multidisciplinare Operation Smile, unico in Europa, che si aggiunge agli oltre 30 centri che l'Organizzazione ha già in altri 20 Paesi del mondo.

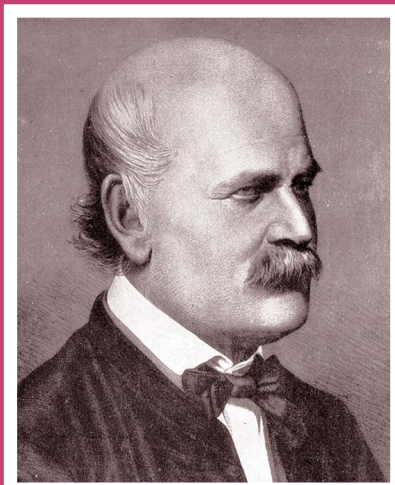
Il Centro, oltre a fornire assistenza diagnostica e terapeutica multidisciplinare per le malformazioni del volto sarà l'Hub Europeo di Operation Smile per l'integrazione dei progetti di formazione professionale e di aggiornamento scientifico di medici e operatori sanitari volontari dell'Organizzazione, con particolare attenzione ai professionisti dei Paesi a basso e medio reddito, e polo di ricerca scientifica in materia di nuove tecnologie, protocolli chirurgici e percorsi terapeutici nell'ambito delle malformazioni cranio-maxillo-facciali.



I Visionari

medici e scienziati
che hanno cambiato
il corso della storia

James Lind



James Lind (1716-1794) è stato un medico scozzese che è conosciuto soprattutto per essere stato il primo a condurre uno studio clinico controllato su un gruppo di pazienti per cercare di identificare una cura per lo scorbuto, una malattia che colpiva spesso i marinai durante i lunghi viaggi in mare aperto.

Lind iniziò la sua carriera come medico della marina britannica e divenne presto consapevole della gravità dello scorbuto, che era una delle principali cause di morte tra i marinai. All'epoca, si pensava che lo scorbuto fosse causato da una mancanza di aria fresca a bordo delle navi o da una dieta insufficiente. Tuttavia, Lind era convinto che la causa fosse legata alla mancanza di vitamine.

Nel 1747, Lind decise di condurre uno studio controllato su un gruppo di marinai affetti da scorbuto. Divise i pazienti in sei gruppi e somministrò a ciascun gruppo una diversa sostanza alimentare che credeva potesse curare la malattia. Uno dei gruppi ricevette una porzione di arancia e limone ogni giorno, mentre gli altri gruppi ricevettero altre sostanze come acido solforico, aceto e acqua di mare.

Dopo sei giorni, i pazienti che avevano ricevuto l'arancia e il limone mostrarono un miglioramento significativo, mentre gli altri pazienti non mostrarono alcun miglioramento. Questo studio dimostrò che lo scorbuto era causato da una mancanza di vitamine e che l'arancia e il limone erano una fonte efficace di vitamina C.

L'importanza dello studio di Lind non è solo la scoperta del trattamento per lo scorbuto, ma anche la metodologia che ha utilizzato. Lind ha dimostrato l'importanza di condurre studi clinici controllati e randomizzati per identificare trattamenti efficaci. Questa metodologia è diventata uno standard fondamentale nella ricerca medica moderna ed è il motivo per cui James Lind è considerato un pioniere della medicina basata sull'evidenza.



Indagine sulla cura delle lesioni da HPV

L'infezione da HPV è l'infezione sessualmente trasmessa più diffusa tra donne e uomini. Nella maggior parte dei casi, si presenta in forma transitoria e asintomatica, tuttavia, se l'infezione persiste, può manifestarsi attraverso lesioni della pelle e delle mucose. Grazie alla ricerca in campo farmacologico è possibile curare in modo efficace le infezioni da Papilloma Virus, che variano a seconda del tipo di lesione e dell'area interessata.

L'azienda farmaceutica EuTylia ha recentemente diffuso i risultati dello studio "Efficacia del trattamento con AP16 spray vaginale della CIN 1 HPV".

L'indagine è stata effettuata dall'equipe medica del Servizio di Patologia del Tratto Genitale Inferiore, presieduta dal Dott. Angelo Baldoni, presso il reparto di Ostetricia e Ginecologia Clinica, diretto dal Prof. Sandro Gerli, dell'Università degli Studi di Perugia. La finalità dello studio è stata quella di valutare l'efficacia del prodotto, lo spray vaginale AP16, nel processo di riepitelizzazione delle lesioni provocate dal virus HPV, grazie al suo effetto antiossidante, antinfiammatorio e antitumorale, analizzandone i risultati ottenuti dopo 6 mesi di trattamento.

Le 90 pazienti esaminate, la cui età era compresa tra i 25 e 55 anni, sono state distinte in 3 fasce di età (25-35, 36-45 e 46-55 anni) e divise in due gruppi: 45 pazienti per il gruppo "trattato con AP16" e 45 per il "gruppo controllo non trattato".

Entrambi i gruppi, dopo i 6 mesi stabiliti, sono stati sottoposti a PAP test e Test HPV per valutare il tasso di regressione o la persistenza della lesione ed è risultato che nelle 45 pazienti trattate con AP16 spray la regressione della lesione è stata riscontrata in 32 soggetti (71,1%), mentre nel gruppo delle pazienti non trattate la regressione si è verificata solo in 20 casi (44%). Pertanto, sebbene si possa dire che una regressione spontanea della lesione sia possibile ed imputabile a molteplici fattori (età della paziente, immuno-competenza, microbiota vaginale ecc.), lo studio è stato in grado di dimostrare un tasso di regressione significativamente più rilevante nelle pazienti sottoposte a trattamento, piuttosto che in quelle sottoposte al wait and see e questo in tutte e tre le fasce di età prese in considerazione.



Come si fissano i ricordi nel nostro cervello?

Priya Rajasethupathy della Rockefeller University di New York ha pubblicato sulla rivista *Cell* la sua recente scoperta su come si fissa nella testa un ricordo, passando da memoria transitoria a una a lungo termine.

La formazione dei ricordi è un processo complicatissimo che coinvolge in primis l'ippocampo dove i ricordi si formano e la corteccia, dove vengono immagazzinati a lungo termine. Non era ancora chiaro in che modo avvenisse questo passaggio di staffetta tra ippocampo e corteccia.

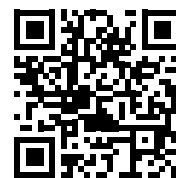
La scienziata ha dimostrato come questo passaggio delicato dipenda da una struttura nervosa chiamata talamo, che si trova al centro del cervello e che trasmette le informazioni provenienti dall'esterno.

Rajasethupathy ha analizzato l'attività cerebrale di decine di topi in un labirinto. Si è osservato

che quando il talamo dei topi è stato stimolato durante la fase di apprendimento del percorso giusto nel labirinto, gli animali sono stati in grado di ricordare tale percorso anche diverse settimane dopo, mentre senza questa stimolazione, gli animali non erano in grado di ritrovare la via giusta dopo così tanto tempo. Bisognerà naturalmente confermare la scoperta sull'uomo.



Un tatuaggio per dire sì alla donazione degli organi



junge-helden.org/optink

In Germania, un'organizzazione no-profit chiamata Junge Helden e l'agenzia pubblicitaria McCann stanno lavorando insieme per trovare un modo innovativo di promuovere la donazione d'organi: tatuaggi geometrici gratuiti.

Il tatuaggio, chiamato #OPTINK, è un'illustrazione minimalista che a prima vista sembra solo un elegante disegno geometrico. In realtà, le due metà del cerchio si uniscono a formare le lettere "O" e "D", Organ Donor.

Il disegno rappresenta l'importanza di donare una parte di sé a qualcuno che non si conosce, creando

un legame indissolubile tra donatore e ricevente. L'artista berlinese Gara ha creato un design adattabile a diversi studi di tatuaggio in tutto il paese. Junge Helden ha poi pubblicato il modello sul suo sito web, in modo che chiunque in Germania possa stamparlo e portarlo a un tatuatore per farsi realizzare il tatuaggio gratuitamente.

I costi saranno infatti rimborsati per intero al tatuatore.

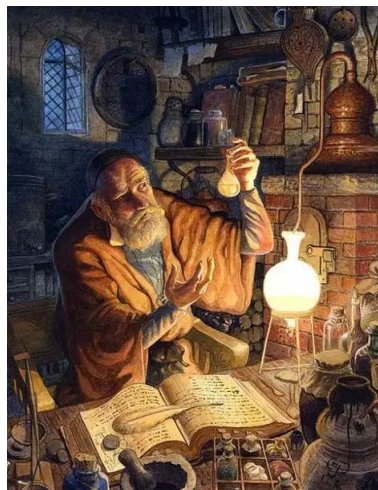
Promosso attraverso una campagna con il motto "Get Inked. Give life", l'iniziativa è stata presentata per la prima volta in occasione di uno degli even-

ti di tatuaggi più importanti della Germania: Die Tattoo Convention a Braunschweig.

La campagna arriva sulla scia del terzo anniversario del rifiuto da parte del parlamento tedesco di un disegno di legge per cambiare la politica dei donatori da "opt-in" a "opt-out", che renderebbe tutti i donatori per impostazione predefinita.

Finora, la campagna è già riuscita a trasformare gli studi di tatuaggi di tutto il Paese in centri di reclutamento per la donazione di organi e registrare oltre 100 tatuaggi, che rappresentano un potenziale di oltre 700 vite salvate.

Piante: rimedio o veleno?



I benefici e la potenza terapeutica di alcune piante sono noti a tutti, ma allo stesso tempo dobbiamo tenere ben presente che "naturale" non significa automaticamente "sicuro". Le piante sono grandi alleate della nostra salute, ma in alcuni casi possono essere pericolose e avere un effetto tossico su persone e animali.



Aconito

L'Aconito è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Ranunculaceae. È comunemente conosciuta come "spada di Giuda" o "cicutta delle Alpi" e cresce in zone montuose e boschive dell'Italia. I fiori sono di colore blu-violaceo e si presentano in infiorescenze ramificate. Tutte le parti della pianta sono velenose, ma soprattutto radici e semi. Il veleno contenuto nell'Aconito è una miscela di alcaloidi, tra cui aconitina e aconitazina, che agiscono come neurotossine. L'ingestione di Aconito può causare sintomi quali debolezza muscolare, tachicardia, sudorazione, difficoltà respiratorie, aritmia cardiaca e in casi gravi può portare anche alla morte.



Dafne

La Dafne è un arbusto appartenente alla famiglia delle Thymelaeaceae. È una pianta perenne che cresce in Europa, Asia e Nord America. È pericolosa sia quando ingerita, sia quando entra in contatto con la pelle. Cresce fino a 1-2 metri di altezza, con rami spinosi e foglie verde scuro. I fiori sono di colore rosa-viola e si presentano in infiorescenze a grappolo. Le bacche sono rosse e maturano in autunno. Sia i fiori che le bacche sono velenosi e contengono un alcaloide chiamato mezereina che se ingerito può causare nausea, vomito, diarrea, dolori addominali e convulsioni. Anche il contatto con la pelle può causare irritazioni e dolore.



Digitalis

La Digitalis è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Plantaginaceae, nota anche come "digitale", "digitale purpurea" o "digitale rossa". Cresce in Europa e Asia e ha un fusto eretto che raggiunge fino a 1,5 metri di altezza, con foglie verde scuro e fiori di colore che va dal rosso porpora, al giallo e al bianco. Le foglie e i fiori sono velenosi e contengono alcali come la digitossina e la gitossina, che agiscono come cardiotossine. Ingestione di Digitalis può causare sintomi quali aritmia cardiaca, debolezza muscolare, visione offuscata, confusione, nausea, vomito e diarrea. Anche il contatto con la pelle può causare irritazione e dolore.



Cicuta

La cicuta è una pianta erbacea perenne che cresce in Europa, Asia e Nord America. È nota per essere altamente velenosa e può causare la morte se ingerita in grandi quantità. Contiene infatti una serie di composti chimici che sono tossici per l'uomo e gli animali, tra cui la coniina, la coniceina, la conhydrina e la cicutoxina. Questi composti sono neurotossici e agiscono bloccando i recettori del sistema nervoso centrale, impedendo al corpo di comunicare correttamente. La cicuta è famosa per essere stata utilizzata come metodo di esecuzione del filosofo greco Socrate.



La sindrome da cute sensibile o SCS: una vera e propria piaga!

a cura della **dr.ssa Maria Luisa Barretta Ph.D.**, biologa

In alcune circostanze specifiche la pelle può mostrarsi secca, indolenzita e fortemente irritata.

Se la causa di questa condizione è il freddo, l'applicazione di detergenti aggressivi o l'uso di fibre sintetiche sulla pelle, riusciamo facilmente a rimuovere la causa di questi fastidi cutanei.

Ma cosa succede se, apparentemente, non riusciamo ad individuare l'origine dei nostri disturbi dermatologici?

È possibile che dietro questi disturbi cutanei ci sia una condizione nota come **Sindrome della Cute Sensibile**, condizione che richiede un approfondimento diagnostico.

I sintomi di questa condizione sono comuni a tante affezioni della pelle e per questo sono abbastanza generici. Ma c'è di positivo che, proprio perché sono sintomi molto comuni, esistono anche tanti validi preparati ad uso topico che potrebbero fare al caso nostro.

Vediamo insieme questi sintomi:

- sensazione di estrema **secchezza**;
- pizzicore e senso di **pelle che tira**;
- **screpolature** e pelle desquamata;
- bruciore ed **arrossamenti**;
- **ipersensibilità tattile**.

La pelle sensibile risponde in maniera sproporzionata a stimoli che, normalmente, non causano sensazioni spiacevoli.

La pelle però non sempre è visibilmente alterata ed apparentemente può apparire sana ed in buone condizioni.

Inoltre, la SCS può interessare qualsiasi parte del nostro corpo ma è più frequente sul viso.

Sono le donne a soffrirne in misura maggiore insieme ai bambini:

questa maggior predisposizione si spiega facilmente perché è correlata con cute meno spessa, più fragili e dall'effetto barriera più labile.

Altri fattori che predispongono alla SCS sono:

- **tipo di pelle**: un fototipo molto chiaro avrà maggior predisposizione alla SCS;
- **alterazione della barriera idrolipidica** di rivestimento cutaneo;
- malattie conclamate della pelle come le **forme eczematose** (dermatite atopica, seborroica, da contatto), psoriasi, acne, rosacea, orticaria;
- **l'età**, dato che la pelle dei più giovani e quella delle persone più anziane è meno spessa e più fragile, quindi maggiormente sensibile;
- condizioni temporanee che alterano l'equilibrio ormonale come la **gravidanza**, **l'allattamento**, **il ciclo mestruale**, **l'adolescenza**;
- **condizioni climatiche** di esposizione (tutti gli eccessi sono dannosi, sia di caldo che di freddo);
- **esposizione prolungata** o non efficacemente protetta ai **raggi UV**;
- utilizzo di **detergenti e prodotti cosmetici aggressivi**, scaduti o di bassa qualità;
- **inquinamento ambientale** domestico ed urbano; - stress.

La diagnosi di cute sensibile viene posta dal medico dermatologo che potrebbe identificare due alterazioni della pelle, caratteristiche della cute sensibile:

- 1) alterazione di barriera;
- 2) disfunzioni neurosensoriali.

La barriera della pelle è uno strato idrolipidico di rivestimento e protezione che ha il compito di ritenere la giusta quantità di acqua, preservando lo stato d'idratazione e proteggendo gli strati più profondi dalle aggressioni dell'ambiente esterno.

Quando la barriera è alterata la pelle perde idratazione, lo strato superficiale (noto come corneo) si assottiglia e si perdono componenti lipidiche e ceramidiche.

Le ghiandole sudoripare producono più sudore, contribuendo ulteriormente alla perdita di acqua transcutanea.

Se la barriera non è integra, la pelle è molto vulnerabile alle aggressioni esterne e le terminazioni nervose più superficiali non sono sufficientemente protette, causando risposte sensoriali amplificate a stimoli che, altrimenti, risulterebbero del tutto innocui.

Le disfunzioni neurosensoriali quindi, sono intimamente legate alle disfunzioni di barriera.

Poiché la sindrome da cute sensibile è una condizione multifattoriale e legata spesso alle condizioni individuali, l'intervento dermatologico tende ad essere personalizzato e a tamponare le specifiche esigenze di chi ne soffre.

Tuttavia, alcuni approcci sono condivisi e rappresentano delle indicazioni generiche che possiamo così riassumere:

- preferire l'utilizzo sulla pelle di prodotti ipoallergenici e dermatologicamente testati su pelle sensibile;
- eliminazione di prodotti che contengono sostanze volatili come il mentolo o le profumazioni;
- utilizzo di cosmetici con tensioattivi naturali e poco aggressivi;
- preferenza di cosmetici che sono facili da lavare con acqua;
- utilizzo di prodotti contenenti un SPF in tutti i casi di esposizione al sole;
- favorire prodotti con lista inci breve.

Nei casi lievi e facilmente gestibili di cute sensibile è raccomandabile l'uso di oli

lavanti ad effetto relipidante con attivi efficacemente lenitivi come l'olio dei semi d'uva; inoltre è molto utile fornire alla pelle le sostanze che normalmente la compongono e che possono essere depletate nei casi di irritazione, come la **vitamina E**.

Gli oli e le emulsioni oleose detergenti contrastano anche l'effetto dissecante dell'acqua usata per lavarsi.

Dopo aver lavato la pelle e dopo averla delicatamente tamponata, senza sfregare, è necessario applicare unguenti o gel a base grassa che isolano la pelle dall'ambiente esterno mimando la barriera cutanea; bisogna inoltre favorirne l'assorbimento negli strati più profondi attraverso massaggi circolari.

Nei casi più difficili da gestire, invece, occorre associare anche una terapia farmacologica che può essere sia topica che sistemica, ma che deve essere stabilita dal dermatologo.

Adesso hai molte informazioni utili sulla sindrome da pelle sensibile, sulle sue cause e sui possibili approcci da adottare per prendertene cura.

Unico
ATOPIC

Emulsione da Bagno



Emulsione da Bagno

è il prodotto perfetto per nutrire la pelle del tuo bambino e di tutta la famiglia.

Priva di profumo,

parabeni, sles, coloranti, siliconi e ingredienti di origine animale.

seguici su



In vendita online sul nostro sito e-commerce
www.sterilfarma.it e presso il nostro **Amazon Brand Store**





a cura del dr. Valerio Pace,
Medico Chirurgo, specialista in "Ortopedia e Traumatologia", Azienda Ospedaliera Santa Maria Terni,
The Royal National Orthopaedic Hospital (UK)

Che cos'è l'artrosi?

L'osteoartrite (o semplicemente artrosi) è la più comune patologia articolare e colpisce pressoché l'intera popolazione con l'avanzare dell'età, con gravità ed entità dei sintomi molto variabili.

Consiste in un'artropatia cronica caratterizzata da progressiva degenerazione (invecchiamento) articolare con alterazioni cartilaginee, ossee e dei tessuti molli peri-articolari.

Può colpire una o più frequentemente più articolazioni.

Ne esiste una forma primaria e una secondaria (se in presenza di condizioni quali traumi, deformità congenite, infezioni, alterazioni metaboliche od endocrine, neuropatie, obesità).

La causa dell'osteoartrite è il più delle volte sconosciuta, ma spesso l'osteoartrite inizia con un danno tissutale da lesione meccanica.

Ciò causerebbe danni tissutali ed una reazione infiammatoria locale, con progressiva degenerazione ed alterazione di osso, cartilagine e tessuti molli.

Osteoartrite delle grandi e piccole articolazioni

Una patologia molto comune con tante opzioni di trattamento

Quali sono i sintomi più comuni?

I sintomi più frequenti comprendono: dolore locale a sviluppo graduale aggravato o scatenato dall'attività (soprattutto dal carico), limitazione funzionale con riduzione del movimento articolare, rigidità che dura meno di 30 minuti al risveglio e dopo inattività, tumefazione locale con o senza versamento intra-articolare, sensazione di scroscio o di crepitii, spasmi muscolari e retrazioni, blocchi meccanici totali o parziali, deformità e sublussazioni.

L'osteoartrite vertebrale può causare radicolopatie (es. sciatalgie) e più raramente mielopatia (dolore a schiena e/o arti inferiori tali da non permettere al paziente di deambulare oltre che pochi passi).

Come si diagnostica?

La storia clinica è spesso fondamentale (lenta insorgenza dei sintomi, età avanzata, rigidità al mattino, pregressi traumi o ripetute sollecitazioni meccaniche, episodi di tumefazione-dolore-rigidità, etc.). Delle radiografie mirate sono sempre necessarie per confermare la diagnosi e "stadiare" l'osteoartrite.

A volte si rende necessario ottenere delle radiografie delle articolazioni limitrofe, perché spesso la patologia colpisce più

articolazioni più o meno sintomaticamente. Raramente sono necessari altri esami diagnostici a completamento, quali TC e RMN.

Quali sono i trattamenti conservativi?

Nei casi meno gravi la patologia può essere trattata con farmaci antinfiammatori (a volte associati a farmaci oppioidi nei casi più resistenti, ma sotto stretta sorveglianza del medico), riduzione del peso, misure riabilitative (migliorare mobilità articolare, rinforzare la muscolatura) e di supporto, dispositivi di supporto (tutori e plantari), modifiche delle attività di vita quotidiana, terapie fisiche, miorellassanti (soprattutto per osteoartrite del rachide), cicli di corticosteroidi per via orale, integrazione periodica con acido ialuronico, condroitin-solfato, glucosamina e collagene.

La terapia infiltrativa può essere utilizzata sia nei casi meno gravi che nei casi più gravi (per pazienti non operabili a causa di patologie importanti o nel caso in cui si tenti di rimandare l'intervento chirurgico per i pazienti più giovani) al fine di ridurre i sintomi e migliorare la funzione.

Possono essere utilizzati: corticosteroidi, plasma ricco di piastrine (PRP), diversi tipi di acido ialuronico con composizione e caratteristiche diverse.



Quali sono i trattamenti chirurgici? E quando sono necessari?

Nei casi più gravi o nei casi fortemente sintomatici non responsivi alle terapie conservative, un trattamento chirurgico è dovuto.

Dubbi sono i risultati di interventi chirurgici di "pulizia" articolare in artroscopia. Tuttavia molti pazienti riportano significativi benefici.

Esistono diverse tecniche di osteotomia o di protesizzazione parziale (viene sostituita solo parte dell'articolazione) spesso proposte ai pazienti più giovani, che avranno sicuramente bisogno di uno o più successivi interventi chirurgici durante la vita.

La sostituzione protesica è il gold standard per i casi più gravi. Viene impiantata una protesi in sostituzione dell'articolazione ormai degenerata, che ricalca il più possibile l'anatomia ed il movimento articolare originario.

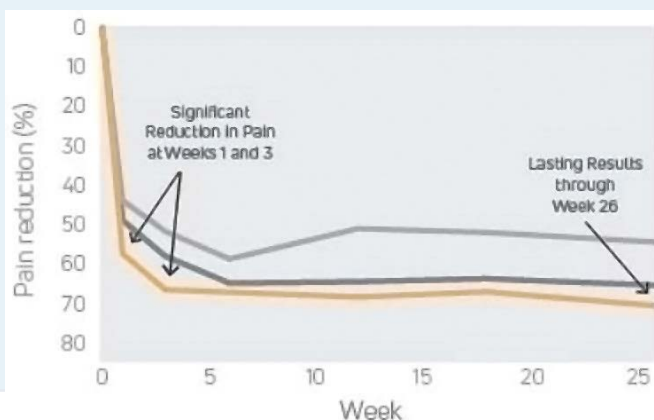
Le articolazioni più frequentemente operate sono senza dubbio anca, ginocchio e spalla.

Tuttavia si stanno sempre più diffondendo protesi di gomito, caviglia, polso, piccole articolazioni della mano.

Grande evoluzione e risultati stanno ottenendo protesi moderne al fine di garantire migliori risultati funzionali, protesi di ridotta grandezza per salvaguardare il più possibile le strutture anatomiche del paziente ed accessi chirurgici mini-invasivi che garantiscono migliori risultati estetici.

Un approccio multidisciplinare e una piena e corretta informazione del paziente sono essenziali per intraprendere l'iter di trattamento più indicato e ottenere i migliori risultati.

Miglioramento della sintomatologia dolorosa dopo infiltrazioni con acido ialuronico



Moderno approccio terapeutico

- Approccio multidisciplinare centrato sul paziente
- Corretta informazione ed educazione del paziente
- Modificazione stile di vita
- Tentativi di trattamento conservativo (antinfiammatori, fisioterapia, etc...)
- Integrazione con sostanza che compongono la cartilagine
- Terapia infiltrativa con steroidi, PRP, acido ialuronico + nucleotidi
- Utilizzo di protesi moderne ed accessi chirurgici mini-invasivi
- Protocolli di riabilitazione intensi e all'avanguardia.

Modificazione stile di vita e fisioterapia:

- Riduzione del peso
- Riduzione della sedentarietà
- Attività fisica (concordata con medico e fisioterapista)
- Miglioramento mobilità articolare e forza muscolare
- Dispositivi di supporto (tutori, plantari)
- Terapie fisiche (Crioterapia, Tecar, Laser, etc.)

Penso e ci ripenso, ma perché ci penso?



a cura della **dr.ssa Virginia Valentino**,
Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale,
esperta in Terapia Metacognitiva Interpersonale
Centro TMI Avellino

Spesso restiamo letteralmente intrappolati in catene infinite di pensieri.

Questi ultimi possono essere di diverso tipo: preoccupazioni o dubbi sul futuro, rivalutazioni sul passato oppure tentativi di conoscere quanto più possibile il presente, spulciandolo minuziosamente. Questi modi di pensare hanno dei nomi ben precisi in letteratura scientifica a seconda del focus di riferimento. Chiamiamo, infatti, "rimuginio o worry" la valutazione su probabili eventi futuri (Hirsch & Matthews, 2012) e "ruminazione" il processo che ci tiene letteralmente incollati agli eventi del passato (Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008).

Perché esistono questi pensieri e che scopo hanno?

Soprattutto, perché a volte ci sembra di non poterne fare a meno?

La risposta più semplice che possiamo fornire è che, in una certa misura e in determinate condizioni, pensare ci serve ed è effettivamente utile. Ad esempio possiamo decidere di ripescare eventi accaduti nel passato allo scopo di dargli

un senso e non ripetere gli stessi errori oppure possiamo anticipare probabili eventi futuri così da sentirci più pronti a fronteggiarli. Ci sembrerà, infatti, di essere meno spaventati all'idea di dover prendere l'aereo che tanto temiamo se ci immaginiamo seduti in attesa del decollo. Lo scopo, quindi, è soprattutto quello di regolare le emozioni (Gross, 2013).

Il problema sorge quando questi processi di pensiero vengono utilizzati in modo inconsapevole e sfuggono dal nostro controllo tanto da essere ricorsivi, pervasivi e interminabili.

Dall'essere azioni volte ad un sano problem solving, diventano strategie disfunzionali che invadono la mente per tutto il tempo, generano sintomi, amplificano le emozioni negative invece di contenerle e impattano nella vita quotidiana.

In casi più estremi la ruminazione abbatte l'umore generando depressione (Nolen-Hoeksema, 2000) mentre il rimuginio alimenta talmente tanto l'ansia da generare attacchi di panico (Sibrava & Borkovec, 2006).

Un'ulteriore conseguenza di questo affollamento di pensieri è che ci costringe a mettere in atto altre azioni non sempre

necessariamente funzionali. Immaginare scenari difficili, catastrofici, drammatici, alimenta così tanto l'ansia che possiamo evitare le situazioni temute e isolarci, limitando i rapporti con gli altri.

Per riprendere l'esempio precedente, rimuginare sugli eventi probabili durante il volo farà sì che rinunciemo a viaggiare.

Oppure sembra essere molto comune evitare una situazione come una relazione in pubblico ad un convegno o rifiutare gli inviti agli eventi sociali dopo aver rimuginato sulla possibilità di ricevere critiche, giudizi negativi, isolamento.

Ruminare tanto su un torto subito nel passato, invece, può amplificare sempre di più la tristezza e la rabbia che a sua volta può riversarsi nel nostro modo di relazionarci agli altri rendendoci, ad esempio, più diffidenti, controllanti o prevenuti nei confronti degli altri, rendendo difficile ogni tipo di relazione interpersonale.

Come è evidente dagli esempi, pensare troppo al passato o al futuro amplifica o disregola le emozioni negative invece che regolarle. A quel punto ci sentiamo costretti a mettere in atto altre strategie

di controllo, più di tipo comportamentale che cognitivo, come gli evitamenti, l'isolamento, il controllo relazionale appena descritti.

È anche molto frequente l'uso di sostanze, di droghe o di alcol sempre nel tentativo di regolare emozioni che non solo sono sfuggite al controllo tramite le strategie cognitive, ma ne sono uscite amplificate.

La tendenza a mettere in atto queste catene di pensieri è legata sia a delle caratteristiche temperamentali di base sia all'esperienza.

Se nella nostra vita abbiamo appreso che scansionare il futuro o il passato può in qualche modo aiutarci, tenderemo a ripetere tale processo perché utile e vantaggioso.

Il problema sorge quando restiamo intrappolati in essi senza riuscire a interrompere il flusso di pensiero e quando il processo si generalizza generando una tendenza o uno stile cognitivo globale.

In che modo affrontare queste problematiche?

La psicoterapia rappresenta una strada utile per trattare il sovraccarico mentale. Essa ha fondamentalmente due obiettivi.

Da un lato comprendere il funzionamento psicologico della persona e quindi rispondere a domande del tipo: "A quale scopo ruminano o rimuginano così tanto?", "Perché mi sento vittima dei pensieri e sembra che essi prendono il controllo della mia mente?".

Il secondo obiettivo della psicoterapia è quello di identificare e interrompere

queste strategie cognitive disfunzionali, controllandole, interrompendole e sostituendole con strategie efficaci e più utili. Anche se a volte ci sembra impossibile possiamo, infatti, imparare a pensare agli eventi del passato o del futuro in modo diverso, adattivo e funzionale.

Esistono terapie che si sono mostrate efficaci in tal senso come la terapia cognitivo comportamentale o la terapia metacognitiva (Wells, 2008).

Lo psicoterapeuta può insegnare al paziente delle tecniche di regolazione cognitiva, dirottando l'attenzione su altro e spostando gentilmente il pensiero verso focus neutri o più funzionali.

Recentemente la terapia metacognitiva interpersonale (Dimaggio et al., 2013) ha incluso nel trattamento l'uso di tecniche come "la scomposizione dello spazio attentivo per la ruminazione" e "la rimodulazione dell'attenzione".

Il terapeuta insegna alla persona in trattamento come riconoscere il momento in cui si innesca il flusso di pensieri che poi diventa interminabile e come uscirne.

Ci capita spesso di notare come i pazienti restino sorpresi nel notare che è possibile disattivare anche solo temporaneamente la catena dei pensieri, spesso ritenuto troppo strutturata, presente in ogni momento della giornata, anche di notte, ostacolando l'addormentamento e ritenuta, quindi, praticamente impossibile da gestire.

Le persone si sentono vittime dei pensieri ed è importante invece rendersi

conto che possono essere gestiti e compresi nella loro fenomenologia.

L'impatto della psicoterapia in generale e delle tecniche in particolare sui processi cognitivi, non è soltanto sui pensieri stessi ma anche sullo stato mentale generale, sui comportamenti e sulle emozioni.

Interrompendo la ruminazione o il rimuginio, spesso praticamente inutile, le emozioni non si amplificano ma vengono vissute per quello che sono, anche se intense e dolorose, di conseguenza non siamo costretti, sulla scia dei pensieri e delle emozioni, a mettere in atto comportamenti disfunzionali.

La terapia, quindi, impatta positivamente sulla qualità di vita e sulle relazioni interpersonali.

Nel caso dei processi appena descritti, la gestione della ruminazione o del rimuginio ci alleggerisce la mente e ci permette di evitare o attuare determinate azioni in modo sano e vantaggioso per il nostro benessere.



Bibliografia:

- Dimaggio, G., Ottavi, P., Popolo, R., & Salvatore, G. (2019). Corpo, immaginazione e cambiamento. Raffaello Cortina Editore.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359.
- Hirsch, C. R., & Mathews, A. (2012). A cognitive model of pathological worry. *Behaviour research and therapy*, 50(10), 636-646.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Sibrava, N. J., & Borkovec, T. D. (2006). The cognitive avoidance theory of worry. *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*, 239-256.
- Wells, A. (2008). Metacognitive therapy: Cognition applied to regulating cognition. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 36(6), 651-658.

Prurito anale e perianale

a cura del
dr. Antonio Del Sorbo, dermatologo

Il prurito anale è un sintomo di frequente riscontro in dermatologia e può essere attribuito sia a cause infettive (infezione da candida, tigna del solco intergluteo, eritrasma, scabbia, parassiti intestinali, papulosi bowenoide, condilomi acuminati, condilomi piani della sifilide o altre malattie veneree) **che a problematiche non infettive** (emorroidi, psoriasi inversa, eczema da contatto, dermatite da pannolino o da pannolone, orticaria da pressione, dermatite seborroica, lichen simplex, lichen scleroatrofico, ragadi anali).

Il prurito anale può essere intermittente o persistente.

Si parla di prurito perianale quando esso interessa la cute circostante l'orifizio anale e può esordire in qualsiasi fascia d'età.

Nei bambini, ad esempio, una delle principali cause di prurito anale è l'infestazione da *Enterobius vermicularis*, un piccolo verme intestinale (ossiuro) che causa l'ossiuriasi.

In questo caso i parassiti sono visibili a occhio nudo, ma un esame parassitologico delle feci potrà chiarire ogni dubbio.

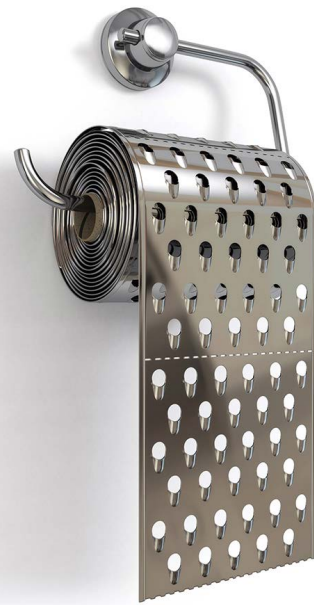
In caso di prurito anale vanno anche ricercate eventuali infezioni batteriche, talvolta responsabili della cosiddetta "anite" streptococcica.

Il prurito anale è più fastidioso nelle ore serali, soprattutto di notte, e può talora associarsi ad altri fenomeni locali come rossore, formicolio e bruciore.

Il prurito perianale può avere diverse origini e non sempre è contagioso.

Nelle persone che soffrono di diarrea cronica (alcuni pazienti con sindrome del colon irritabile, morbo di Crohn o rettocolite ulcerosa), la cute perianale è spesso macerata dal contatto con le feci acide, con conseguente arrossamento, prurito e bruciore.

Quando è presente dolore (anodinia), esso può avere intensità variabile a seconda che si tratti di dolore nocicettivo, neuropatico o nociplastico (l'aggettivo nociplastico deriva dall'unione del termine latino *nocēre* = danno), con il termine greco *πλαστικός* = sviluppo).



Recentemente è stato introdotto il concetto di prurito "pruriplastico", per definire quelle forme di prurito legate all'abbassamento della soglia di attivazione dei mastociti, non associata a danno dei tessuti (prurito nocicettivo) né a lesioni a carico del sistema somatosensoriale (prurito neuropatico).

In base alle manifestazioni cliniche (prurito, rossore, bruciore, ragadi, emorroidi), a un'anamnesi accurata (peggioramento notturno, prurito in altre aree) e a un eventuale checkup di approfondimento diagnostico (esame parassitologico feci, ricerca *Helicobacter pylori*, dosaggio IgE totali) sarà possibile giungere a una diagnosi precisa e iniziare una terapia farmacologica mirata.

Se il prurito si verifica solo dopo il contatto con acqua, occorre scongiurare un eventuale prurito acquagenico.

L'esame parassitologico delle feci consente di ricercare eventuali parassitosi intestinali come ad esempio l'ossiuriasi, in cui il prurito anale dipende dall'infestazione da parte di piccoli vermi bianchi denominati *Enterobius vermicularis*.

La terapia del prurito anale dipende dal tipo di diagnosi dermatologica e dalle cause scatenanti.

Può essere sia topica (creme riparatrici, paste lenitive) e sistemica (comprese). Il paziente può trarre beneficio dall'impiego di detergenti intimi delicati e tessuti non colorati a fibra liscia (ad esempio fibra di seta).

In alcune forme di prurito anale, può essere utile limitare gli eccessi di alcuni alimenti istamino liberatori (per esempio carne di maiale, crostacei, noci, mandorle, caffè, tè, cacao). I lavaggi eccessivi espongono al rischio di ulteriore prurito ed eczema irritativo da contatto.

Farmaci orali (antistaminici) o locali (creme cortisoniche, paste all'ossido di zinco) vanno utilizzati limitatamente al periodo concordato al momento della visita specialistica con il proprio dermatologo.



Segnala il tuo
libro preferito:
book@salutare.info
📞 327 118 47 44



Smetti di fumare con gusto:

Come l'alimentazione può aiutarti a non ricominciare più

Smettere di fumare è come scalare un'impervia montagna: impegnativo, a tratti impossibile, con ostacoli dietro ogni angolo e tantissimi alibi pronti a farci rinunciare. Ci sono degli accorgimenti che possiamo prendere per rendere il percorso meno ripido e, infine, giungere alla vetta per goderci la nostra rinascita. È con l'alimentazione che possiamo aiutarci a smettere di fumare. In questo libro lo pneumologo Roberto Boffi, la biologa nutrizionista Anna Villarini e la giornalista Lorella Beretta raccontano come il cibo può essere un sostegno per combattere la voglia di accendere l'ultima sigaretta. Un "ricettario" di consigli scientifici e pratici, con le ricette gastronomiche elaborate dallo chef Cesare Battisti, per aiutare i fumatori.

Prezzo
€ 18,90

di **Anna Villarini, Roberto Boffi, Lorella Beretta**

Editore: Sperling & Kupfer

(28 febbraio 2023)

249 pagine

ISBN-13: 978-8820073787



L'equilibrio invisibile. Verità e falsi miti sugli ormoni, i messaggeri chimici che danno ritmo alla nostra vita.

L'endocrinologia è una materia di cui si parla poco, percepita come un mondo misterioso, affascinante, a tratti inafferrabile. Allo stesso tempo, però, è sulla bocca di tutti: gli "ormoni" fanno parte del nostro linguaggio quotidiano e vengono chiamati in causa per le motivazioni più disparate. Ma sappiamo davvero cosa sono, esattamente? Questo libro ci spiega finalmente, come funziona uno dei sistemi più importanti della nostra biologia. Grazie alla sua esperienza professionale, Ilaria Messuti ci guida attraverso le paure più comuni tra i suoi pazienti, i falsi miti duri a morire e le mode (soprattutto alimentari) che impazzano sul web. Ci insegna a districarci fra tante approssimazioni dannose e ci fornisce gli strumenti per capire come interpretare i segnali del nostro corpo.

Prezzo
€ 16,90

di **Ilaria Messuti**

Editore: De Agostini

(28 febbraio 2023)

164 pagine

ISBN-13: 979-1221205121



Autismo al lavoro.

Un programma in sette fasi per riuscire meglio nel mondo del lavoro

L'autismo è associato a una serie di qualità molto ricercate dai datori di lavoro, tra cui affidabilità, perseveranza, attenzione ai dettagli, creatività nella risoluzione di problemi e molte altre. La chiave per riuscire professionalmente sta nel comprendere quali sono questi punti di forza e chiarire quale supporto serve per riuscire al meglio. Questo manuale di auto-aiuto propone consigli, strategie e attività per gestire le difficoltà che si possono incontrare al lavoro e offre alle persone nello Spettro strumenti utili per ridurre al minimo l'ansia, il sovraccarico sensoriale, gli schemi di pensiero inutili, le difficoltà di comunicazione sociale e i problemi di organizzazione e pianificazione.

Prezzo
€ 16,90

di **Tony Attwood e Michelle Garnett**

Curatori:

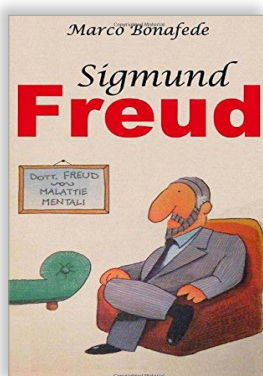
Marco Cadavero e David Vagni

Editore: Edizioni LSWR;

(4 gennaio 2023)

168 pagine

ISBN-13: 978-8868954239



Sigmund Freud

Le conseguenze sulla salute delle disuguaglianze sociali

Una guida per comprendere Sigmund Freud, scritta e disegnata da uno psichiatra. Questa divertente introduzione alla psicoanalisi a fumetti vi farà scoprire e comprendere, in maniera semplice e con ironia, i principi fondamentali delle teorie freudiane. Insieme al padre della psicoanalisi analizzerete le teorie che l'hanno reso famoso e concetti come l'Es, l'Io è il Super-Io non avranno più un segreto per voi.

Prezzo
€ 12,00

di **Marco Bonafede**

Editore: CreateSpace

Independent Publishing Platform

(18 febbraio 2016)

126 pagine

ISBN-13: 978-1530125753

Bollini rosa: è online il nuovo bando

È online il Bando Bollini Rosa relativo al biennio 2024-2025. Fino al 31 maggio 2023 tutti gli ospedali interessati possono compilare il questionario di auto-candidatura sul sito dedicato all'iniziativa www.bollinirosa.it

I Bollini Rosa sono un riconoscimento conferito dal 2007 da Fondazione Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere, agli ospedali italiani che offrono servizi dedicati alla prevenzione, diagnosi e cura delle patologie in ottica di genere, riservando particolare attenzione a quelle prevalentemente femminili.

Gli obiettivi principali sono incentivare gli ospedali a considerare le specifiche esigenze femminili nella programmazione dei servizi clinico-assistenziali e supportare le donne nella scelta della struttura più idonea sulla base delle proprie necessità cliniche, andando a creare un vero e proprio modello virtuoso di networking tra ospedali, per promuovere la cultura della salute di genere e lo scambio di esperienze e buone pratiche.

L'iniziativa ha ottenuto il patrocinio di 24* Società Scientifiche oltre all'Agenda Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali (AGENAS) e al Centro Studi Nazionale su Salute e Medicina di Genere.

«La 11ª edizione del Bando Bollini Rosa rivolto agli ospedali italiani attenti in particolare alla salute delle donne - afferma Francesca Merzagora, Presidente di

Fondazione Onda - prevede la compilazione di un questionario le cui domande sono suddivise in 15 aree specialistiche: cardiologia, dermatologia, diabetologia, dietologia e nutrizione clinica, endocrinologia e malattie del metabolismo, ginecologia e ostetricia, medicina della riproduzione, neurologia, oncologia ginecologica, oncologia medica, pneumologia, psichiatria, reumatologia, senologia, urologia e infine servizi generali rivolti alle pazienti e sostegno alle donne e al personale ospedaliero vittime di violenza.

Per questo biennio i patrocini concessi sono 26, a testimonianza del riconoscimento istituzionale di cui gode l'iniziativa che si avvale della media partnership di Adnkronos salute, Panorama sanità, Tecnica Ospedaliera, Baby Magazine e Salutare».

Attualmente la rete dei Bollini Rosa è costituita da 354 ospedali pubblici e/o privati accreditati presenti su tutto il territorio nazionale.

L'assegnazione dei Bollini Rosa avviene tramite l'elaborazione di un punteggio totale derivante dalla media dei punteggi ottenuti in ciascuna area specialistica candidata sulla base delle risposte date alle relative domande ognuna con un valore prestabilito e la successiva valutazione e validazione dell'Advisory Board, presieduto da Walter Ricciardi.

A seconda del punteggio totale finale ottenuto, gli ospedali possono ottenere 1, 2 o 3 Bollini Rosa come attestato della presenza nell'ospedale di percorsi



www.bollinirosa.it

diagnostico-terapeutici e di servizi clinico-assistenziali dedicati a specifiche patologie e orientati in ottica di genere e di ulteriori servizi volti a garantire un'adeguata accoglienza e degenza della donna, oltre che alla gestione delle donne e del personale sanitario vittima di violenza.

«In un momento di crisi strutturale del nostro Servizio Sanitario Nazionale, l'iniziativa dei Bollini Rosa vuole costituire un momento di stimolo e di gratificazione per i tantissimi dirigenti e operatori sanitari impegnati ogni giorno per garantire i più alti livelli di qualità dei servizi sanitari rivolti alle donne», commenta Walter Ricciardi, Professore di Igiene e Sanità Pubblica, Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma.

«Nonostante la scarsità dei finanziamenti, la carenza di personale, la frequente obsolescenza delle strutture sanitarie e l'enorme eterogeneità delle prestazioni, continuano ad aumentare le organizzazioni sanitarie che grazie a rilevanti sforzi programmatori, organizzativi e gestionali garantiscono prestazioni di alta qualità professionale ed umana.

I Bollini Rosa sono il giusto riconoscimento perché esse vengano identificate e premiate per questo grande sforzo».



A.L.I.Ce. Italia Odv

L'Associazione per la lotta all'ictus cerebrale è una Federazione di associazioni di volontariato diffuse su tutto il territorio nazionale che collaborano per diffondere l'informazione sulla curabilità della malattia, sul tempestivo riconoscimento dei primi sintomi e sulle condizioni che ne favoriscono l'insorgenza.



A.L.I.Ce Italia Odv si impegna inoltre per sollecitare l'istituzione di centri specializzati per la prevenzione, la diagnosi, la cura e la riabilitazione delle persone colpite da ictus e ad attuare progetti concreti di screening. Difende il diritto dei pazienti ad avere su tutto il territorio nazionale livelli di assistenza uniformi ed omogenei.

www.aliceitalia.org

Spazio dedicato alla segnalazione di campagne d'informazione sociale, di prevenzione per rendere visibili tutte le iniziative volte a migliorare gli stili di vita.

**Segnalate
le campagne a:
sociale@salutare.info**

IPOP

L'associazione nasce il 3 luglio 2018 grazie al coraggio ed alla dedizione di un gruppo di pazienti e di loro familiari. Costituita esclusivamente da pazienti, loro familiari ed amici, per esperienza diretta IPOP dispone al suo interno di tutte le sensibilità necessarie per comprendere al meglio le esigenze delle persone affette dalla malattia, dei

loro care-givers e delle loro famiglie. L'Associazione persegue inoltre l'obiettivo di facilitare l'accesso alle cure, di avere informazioni cliniche corrette e precise, per innescare nei pazienti un ruolo attivo che dia un significato al loro vissuto attuale e futuro.



www.associazione-ipop.org

Telefono Amico

Telefono Amico Italia si impegna ogni giorno per dare a chiunque ne abbia bisogno la possibilità di esprimere la propria sofferenza in modo anonimo e confidenziale, permettendo ad ogni individuo di recuperare la propria storia e il proprio senso all'interno della società. La Mission di Telefono Amico Italia è quella

di dare a chiunque si trovi in stato di crisi o emergenza emozionale, in qualunque momento, la possibilità di trovare un volontario aperto all'ascolto e al dialogo per favorire il benessere personale e la salute sociale.

tel. 02 2327 2327
wa 324 011 72 52



www.telefonoamico.it

FAND - Associazione Italiana Diabetici

La FAND - Associazione Italiana Diabetici, fondata nel 1982 dal dottor Roberto Lombardi, è un'istituzione di volontariato alla quale aderiscono oltre 120 associazioni sparse su tutto il territorio nazionale. Promuove una corretta immagine sul diabete e sul diabetico attraverso campagne di informazione. Fornisce un

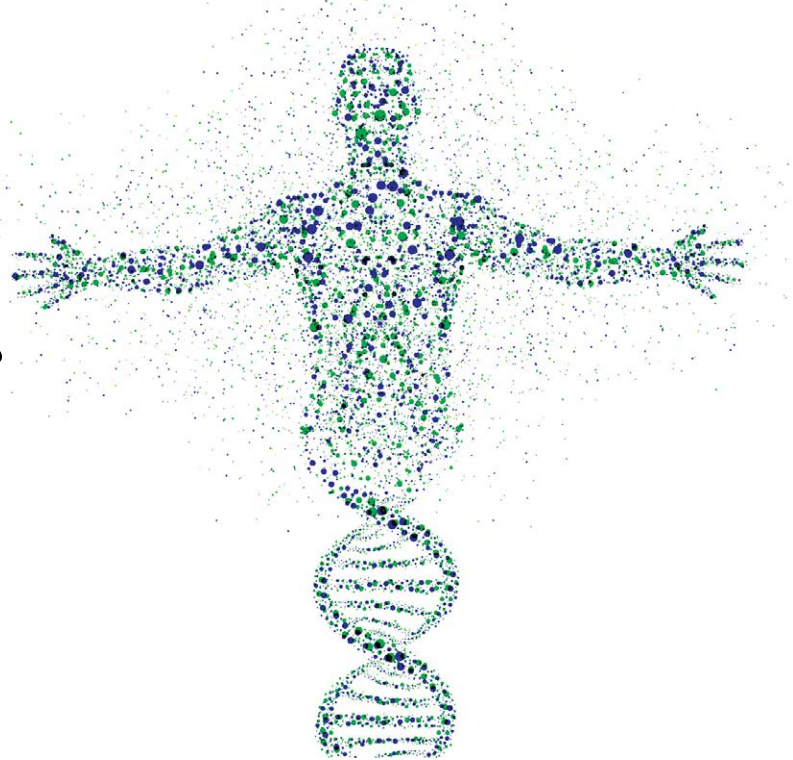
servizio di consulenza telefonica gratuita per l'assistenza psicologica di soggetti nuovi alla patologia ed ai loro familiari. Tra i servizi garantiti anche l'assistenza legale gratuita per tutti i diabetici e Associazioni locali e l'organizzazione di corsi diretti ai diabetici e ai loro familiari per una corretta autogestione della propria condizione.



www.fand.it

Biohacking: è possibile "riprogrammare" il corpo per la salute e il benessere?

a cura della
dr.ssa Anna Foglia,
medico di medicina generale



Biohacking è il tentativo d'influenzare positivamente il nostro funzionamento generale. Una sorta di "riprogrammazione" del corpo che si basa sulla gestione dell'ambiente e di noi stessi. Vi sono diverse tipologie di biohacking, praticamente possiamo definirlo un campo sconfinato.

Comprende: monitoraggio del sonno, digiuno intermittente, meditazione, integrazione alimentare (anti-aging), doping, trapianto di cellule staminali, emotrasfusioni, l'uso di luci artificiali come l'infrarosso, i bagni ghiacciati, l'uso di dispositivi che monitorano le funzioni vitali, la fecondazione in vitro (bambini in provetta, pratica un tempo eticamente impensabile).

Un sottoinsieme di biohacking, detto Grinder, arriva al punto d'impiantare nel corpo dispositivi, come i chip dei computer.

Esempio: i dispositivi sottocutanei per il monitoraggio dei livelli glicemici nei diabetici fortemente scompensati, che, si applicano al braccio ed evitano la continua punturina sul dito per rilevare tali valori o i dispositivi cutanei Taopatch applicati tramite nastro cerotto che, partendo dalle dismetrie funzionali posturali, favoriscono il riequilibrio neuromuscolare e posturale.

Questa nanotecnologia agisce trasferendo energia biofotonica della stessa lunghezza d'onda che utilizzano le cellule per comunicare tra loro. Il dispositivo si attiva col calore corporeo.

Il funzionamento ottimale si ottiene bevendo acqua e col movimento. Attualmente, visti i risultati ampiamente dimostrabili, il loro campo di applicazione è stato notevolmente esteso, ben oltre le patologie che causano disordini del movimento.

Alcuni tipi di biohacking sono supportati da solide prove scientifiche, validate da secoli di sperimentazione (ad esempio la meditazione, il digiuno intermittente, etc.), altri invece, basati su prove incomplete e/o non misurabili potrebbero essere inefficaci o effettivamente dannosi.

Il biohacking che si orienta anche sull'ingegneria genetica ha lo scopo di creare animali o persone già perfetti, dimenticando però che la perfezione non è prerogativa dell'essere umano, il quale è una creatura che può solo copiare o inventare. Tutte le tecnologie, dalle più semplici alle più sofisticate digitali, sono state copiate dal funzionamento dell'essere umano e di tutto ciò che è già presente in natura.

Si è arrivati anche a produrre carne sintetica, ovvero carne coltivata in laboratorio e a cercare di modificare il DNA umano.

Ciò che spesso accade, tuttavia, è che da semplici obiettivi salutistici si "alza l'asticella" man mano che si ottengono risultati, perdendo il più delle volte il buon senso e diventando sempre più schiavi e dipendenti della tecnica e sempre meno intelligenti ed autonomi.

Rimanendo, quindi, comuni mortali, un aspetto del biohacking consiste

nell'apportare modifiche allo stile di vita, al fine di ottenere risultati a lungo termine. Non c'è bisogno di strumenti sofisticati per fare ciò ma è necessario creare nuove abitudini per ottenere nuovi risultati.

Molte sono le attività che ci rendono autonomi, migliorando lo stato di salute, grazie alla capacità di modulare l'espressione di geni specifici, e sono: esporsi ogni giorno alla luce solare, meditare, respirare col diaframma, digiuno intermittente, alimentazione sana e varia, attività fisica moderata, trascorrere del tempo a contatto con la natura, gestione delle emozioni.

Queste attività vanno ad agire direttamente sulla nostra chimica informativa, ovvero la produzione ormonale, riprogrammando la nostra genetica (epigenetica).





28,90€

Occhiali da sole per sportivi

<https://amzn.to/4Z2ILVp>

Gli occhiali Queshark sono comodi e leggeri, adatti a qualunque sport. Le lenti sono rivestite con un filtro UV400 che protegge totalmente dai raggi UVA e UVB. Le lenti e la montatura in policarbonato sono resistenti agli urti e ai graffi.

Le astine sono dotate di fori per il flusso d'aria, così che possano ridurre la resistenza del vento. La parte che poggia sull'orecchio è in gomma morbida e antiscivolo in modo che gli occhiali non cadano durante un intenso esercizio fisico. Compresi nel prezzo gli accessori: una montatura applicabile sul telaio per le lenti graduate, astine colorate e due lenti di ricambio.



Purificatore d'Aria Levoit Smart

<https://amzn.to/3zrdTOL>

Questo purificatore d'aria ti aiuta a tenere sotto controllo la qualità dell'aria in casa tua. Dotato di un sensore di polvere laser AirSight Plus, la modalità automatica rileva l'aumento delle particelle sospese nell'aria e regola la velocità della ventola. La filtrazione H13 True HEPA inoltre cattura almeno il 99,97% delle particelle sospese nell'aria di 0,3 micron. Puoi anche controllare la qualità dell'aria tramite l'app e attivare il purificatore con i comandi vocali. Puoi utilizzarlo anche mentre dormi in modalità "notte", con bassi livelli di rumore e luci del display spente.



159,99€



38,88€



Idropulsore Dentale Portatile

<https://amzn.to/3Gbl40e>

Synhope Water Flosser può offrire impulsi d'acqua ad alta pressione e utilizzandolo riuscirai a rimuovere fino al 99,9% della placca dalle aree trattate e migliorerai la salute delle gengive.

Con una carica della batteria di sole 4 ore può essere utilizzato per 30 giorni.

L'ugello può essere ruotato di 360 gradi per un utilizzo pratico e agevole. Tutto il dispositivo è impermeabile e non rischia di essere danneggiato a contatto con l'acqua. Il pratico formato lo rende adatto per essere portato ovunque, anche in viaggio.



Massaggiatore cuoio capelluto

<https://amzn.to/3MdQSXs>

Il massaggiatore per cuoio capelluto Comfier ha 4 testine ciascuna dotata con 21 nodi che ruotano sia in senso orario che antiorario. Il risultato è un massaggio rilassante che aiuta a stimolare la crescita dei capelli, pulisce in profondità i capelli e allevia lo stress e il dolore.

Dotato di 4 modalità è realizzato in materiale impermeabile che vi consente di usarlo anche sotto la doccia. Le morbide testine in silicone ecologico impediscono ai capelli di essere tirati o aggrovigliati e non danneggiano la pelle.



48,99€

LA RIVOLUZIONE DEL RIPOSO



49,90€

Cuscino Cervicale in Memory Foam

<https://amzn.to/41LuiVP>



Il cuscino Medipharm per cervicale a doppia onda rivoluziona il tuo riposo.

Con la giusta morbidezza, densità ed elasticità è adatto ad ogni posizione, è un cuscino per dormire sul fianco, a pancia in su o in giù. È un cuscino ergonomico e morbido.

Non si appiattisce nel tempo. Può facilitare l'antirussamento. Aiuta a mantenere una corretta postura e agevola una buona circolazione dell'aria durante la respirazione notturna. È un dispositivo medico di classe 1 con proprietà antidecubito.

Anche la federa è presidio medico. La fibra di carbonio ha la capacità di assorbire le cariche elettrostatiche, diventa uno scudo per il corpo.

Ha inoltre proprietà di traspirabilità, di termoregolazione e antibattericità.



Perché le ciglia sono così importanti per la salute degli occhi?

a cura di **Clinica Baviera**, centro oftalmico



Le ciglia sono una delle parti più evidenti degli occhi e sono importanti per sfoggiare uno sguardo penetrante e intenso ma a volte ci si dimentica del loro ruolo fondamentale che va oltre l'estetica: sono una delle parti più importanti dell'occhio in quanto proteggono la salute visiva. Ci sono ragioni più che sufficienti per dare loro l'importanza che meritano: proteggono il bulbo oculare dalle particelle esterne, facendo da scudo contro lo sporco, i batteri e altri agenti nocivi; inoltre, filtrano i raggi solari fungendo da "visiera", per evitare che gli occhi si scottino e si irritino.

Le ciglia sono i piccoli peli che crescono sul bordo delle palpebre. Una persona sana, in linea di massima, può avere tra i 150 e i 200 follicoli e perdere tra le 130 e le 230 ciglia all'anno, che impiegano circa due mesi per ricrescere, finché i follicoli sono ancora vivi e attivi. La crescita delle ciglia è diversa da persona a persona, poiché è soggetta alla genetica e ad altri fattori chiave come l'alimentazione, l'età, gli ormoni e lo stile di vita. Come per ogni altra cosa, è consigliabile scegliere uno stile di vita sano per mantenere il proprio corpo al meglio. E anche se il tasso di crescita delle ciglia varia da persona a persona, le fasi del ciclo sono uguali per tutti.

- Fase Anagen: è la fase di crescita attiva in cui cresce più del 30% delle ciglia. Di solito dura circa 2 mesi.

- Fase Catagen: è la fase di quiescenza,

in cui la crescita delle ciglia si arresta e il follicolo si contrae; questo processo dura circa tre settimane.

- Fase Telogen: è la fase finale e precede la caduta delle ciglia. Non cadono mai tutte insieme, ma ogni pelo cade seguendo il proprio ciclo vitale.

Vediamo quali sono le malattie o i disturbi che possono colpire le ciglia e i motivi principali per cercare di evitarli e mantenere così una migliore salute visiva.

1. Blefarite

La blefarite è l'infiammazione del bordo delle palpebre causata dall'ostruzione delle ghiandole sebacee alla base delle ciglia. Questa patologia provoca un'infiammazione cronica delle palpebre e la produzione di "fiocchi" simili alla forfora dei capelli che causano prurito e bruciore alle ciglia. Si verifica quando i batteri della pelle si diffondono alla base dei peli.

2. Rosacea

La rosacea è una condizione dermatologica che provoca prurito e arrossamento in diverse aree del viso. Oltre alla pelle, la rosacea può colpire le ciglia e gli occhi. Può causare infiammazione delle palpebre, congiuntivite, orzaiolo e, di conseguenza, sensazione di sabbia negli occhi, prurito, bruciore e secchezza oculare. La causa esatta della rosacea oculare è sconosciuta ma può essere ereditaria, dovuta a fattori ambientali, all'ostruzione di una ghiandola o a batteri; c'è un

possibile legame con l'*helicobacter pylori*, batterio che causa infezioni gastrointestinali.

3. Trichiasi

È un problema che interessa la palpebra e le ciglia. È caratterizzato da una crescita scorretta delle ciglia, verso il basso. Cosa che finisce per causare un problema agli occhi, poiché lo sfregamento delle ciglia contro la cornea provoca irritazione, bruciore e può portare a possibili danni corneali. Le cause possono essere diverse: un'infezione oculare, un trauma o la conseguenza di alcune malattie come il tracoma, il pemfigoide o l'herpes zoster.

4. Vitiligine

La vitiligine è un disturbo della pigmentazione del corpo che causa la comparsa di macchie bianche sulla pelle e sui capelli. Insieme alla blefarite e all'invecchiamento è una delle cause delle ciglia bianche.

5. Distichiasi

Come la trichiasi, la distichiasi è caratterizzata da una crescita errata delle ciglia verso il bulbo oculare, ma in questo caso anche la nascita delle ciglia avviene in modo errato. Le nuove ciglia crescono in aree vicine al margine palpebrale, producendo una seconda fila di ciglia. Questa crescita anomala provoca disagio visivo, irritazione e può persino danneggiare la cornea.

6. Tricomegalia

La tricomegalia è un'anomalia genetica dei peli caratterizzata da una crescita

eccessiva delle ciglia. Le cause possono essere diverse, tra cui la malnutrizione, l'ipotiroidismo, l'Aids o un problema ereditario.

7. Madarosi

La madarosi è una diminuzione del numero di ciglia che può portare alla loro perdita totale. Le cause principali sono psoriasi, lupus, tumori, ustioni o anche alopecia generalizzata.

8. Perdita di ciglia per stress e ansia

Un livello elevato di stress o di ansia può danneggiare la salute delle ciglia e causarne la caduta. Ciò è dovuto al fatto che, con il sistema nervoso alterato, il sangue non circola correttamente e le sostanze nutritive provenienti dal cibo non vengono ben distribuite in tutto il corpo, impedendo a questa zona dell'organismo di ricevere le vitamine di cui ha bisogno per essere forte. La caduta delle ciglia mette a rischio la salute degli occhi.

9. Caduta di ciglia dovuta ad allergie ai cosmetici

A volte si può avere una reazione allergica ai cosmetici utilizzati. Il trucco, le creme o gli struccanti possono causare allergie non solo alla pelle, ma anche ad altre parti del viso come gli occhi e le ciglia, provocandone la caduta.

10. Effetti collaterali di alcuni farmaci

A volte si assumono farmaci specifici i cui effetti collaterali si ripercuotono sugli occhi e sulle ciglia, causando irritazione e prurito alle ciglia.

Quali precauzioni si possono prendere per mantenere le ciglia forti e sane?

Dormire un numero di ore sufficienti

Un minimo di sette ore di sonno a notte è essenziale per una buona salute. La mancanza di sonno può portare a un aumento dello stress e dell'ansia, che può danneggiare la salute degli occhi e più in particolare delle ciglia. La caduta delle ciglia, quando diventa molto frequente, indica una mancanza di sonno. Curiosamente, anche il modo in cui si dorme influenza le ciglia: la postura assunta si riflette sulla forma delle ciglia. Se le ciglia di un lato appaiono meno ricciolute, significa che si dorme su quel lato e le ciglia saranno leggermente più appiattite da quella parte. È consigliabile dormire rivolti verso il basso o verso l'alto, in modo da non provocare

differenza e se possibile su lenzuola di seta o di raso, perché fanno meno attrito di altri tipi di lenzuola.

Alimentazione corretta

La frequente caduta delle ciglia può essere causata anche da una mancanza di nutrienti. Se non si segue una dieta varia e sana, si possono causare danni alla salute degli occhi. La vitamina C favorisce la produzione di collagene che rende le ciglia più forti e spesse, la vitamina E le aiuta a crescere, la vitamina H le rafforza. Anche minerali come zinco, ferro e magnesio sono essenziali e contribuiscono a rallentare la caduta dei capelli e delle ciglia.

Incrementare l'igiene oculare

Per avere ciglia forti e sane è fondamentale avere una buona igiene oculare; la pelle deve essere sempre pulita e asciutta. Per un'igiene quotidiana completa, si deve inumidire un batuffolo di cotone con acqua calda e tenerlo sulle palpebre e sulle ciglia per dieci o dodici secondi, quindi rimuoverlo con movimenti delicati in direzione delle ciglia. Per ogni occhio si dovrebbe usare un batuffolo di cotone diverso per evitare possibili infezioni. Esistono anche prodotti specifici per una buona pulizia ma bisogna fare attenzione agli ingredienti che contengono in modo che non irritino o danneggino la salute delle ciglia e degli occhi; a volte è sufficiente usare l'acqua.

Evitare un uso eccessivo di trucco

È consigliabile astenersi dall'uso eccessivo del trucco che può provocare infezioni agli occhi e, se non rimosso correttamente, a lungo andare può danneggiare le ciglia.

Usare prodotti specifici

Esistono prodotti specifici che possono aiutare le ciglia a essere forti e sane, come sieri o mascara condizionanti che le nutrono e le rafforzano. Esistono anche vitamine che idratano le ciglia e principi attivi come acido ialuronico, glicerina, collagene e pantenolo che contribuiscono a mantenerle forti e sane.

Mettere in pratica i "consigli della nonna"

Esistono diversi rituali o "consigli della nonna" che possono essere messi in pratica per mantenere le ciglia più sane. Prima di tutto è buona norma non strofinarsi gli occhi con le mani, cercare di evitare il contatto e lo sfregamento, perché questo può causare la caduta

delle ciglia e infettare gli occhi. Poi, evitare di usare il piegaciglia, perché molte delle aree senza peli che si formano sulle ciglia sono causate proprio da questa pratica.

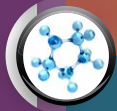
Prima di andare a dormire, inoltre, si può applicare un sottile strato di olio di ricino o d'oliva sulle palpebre e sulle ciglia, che le nutre e le rende più forti, soprattutto quando si verificano cambiamenti ormonali come le mestruazioni, la gravidanza o la menopausa, che fanno sì che le ciglia perdano forza e cadano più frequentemente.

L'aloè vera apporta straordinari benefici alle ciglia, così come il consumo di infusi di tè verde: quest'ultimo possiede flavonoidi, ottimi per rinforzare i capelli in generale grazie al suo alto contenuto di antiossidanti.

Il dottor Federico Fiorini, direttore sanitario di Clinica Baviera Bologna spiega: "Le ciglia sono fondamentali per proteggere la salute degli occhi; non è solo una questione estetica e di bellezza, ciglia forti e sane sono essenziali per prevenire molte patologie oculari.

Noi di Clinica Baviera raccomandiamo di seguire queste misure preventive e, se si nota qualche problema, suggeriamo di andare subito da uno specialista per determinare la causa del disordine delle ciglia in modo da poter applicare il trattamento appropriato in modo tempestivo".





Sindrome

Sindrome

Il termine deriva dal greco Syn-dromos, che si traduce come "correre insieme". Indica infatti un insieme di sintomi che "ricorrono insieme" e in un determinato momento e che possono avere cause di diversa natura, non facilmente identificabili. Si differenzia infatti dalla malattia che è invece un disturbo con una causa ben riconoscibile.

Cotard



La sindrome di Cotard, anche nota come delirio di negazione o sindrome del morto vivente, è una rara condizione psichiatrica in cui la persona colpita crede di essere morta, non esistere o essere diventata un fantasma o uno spettro. Questo disturbo prende il nome dal medico francese Jules Cotard, che per primo lo descrisse nel 1880.

Le persone che ne sono affette spesso descrivono una sensazione di vuoto, un'assenza di emozioni e un'immagine distorta di se stessi e del mondo circostante. Può verificarsi anche una disconnessione dalla realtà, con la convinzione di essere immortali o di avere organi interni in decomposizione. Le cause sono ancora sconosciute, ma sembra essere legata a patologie cerebrali o a traumi emotivi.

Kleine-Levin



La sindrome di Kleine-Levin (SKL), conosciuta anche come "sindrome della bella addormentata", è una rara condizione neurologica che si verifica principalmente nei giovani adolescenti. È caratterizzata da episodi ricorrenti di sonno eccessivo, fino a 20 ore al giorno, accompagnati da sintomi quali confusione mentale, alterazioni comportamentali, eccessiva alimentazione e disinibizione sessuale. Questi episodi durano in genere da una settimana a qualche mese e si alternano con periodi di normalità. Tuttavia, gli episodi possono ripetersi per anni o addirittura per decenni. Le cause non sono ancora completamente comprese, ma sembrano essere legate a una disfunzione dell'ipotalamo, una parte del cervello responsabile del sonno, dell'appetito e della regolazione ormonale.

Fregoli



La sindrome di Fregoli è una condizione psichiatrica rara in cui la persona affetta crede che diverse persone siano in realtà una sola che si presenta sotto forme diverse.

Questa sindrome prende il nome dall'attore italiano Leopoldo Fregoli, famoso per la capacità di cambiare rapidamente aspetto e voce durante gli spettacoli teatrali. I pazienti possono avere la convinzione delirante che amici, familiari, colleghi di lavoro, siano in realtà la stessa persona che ha cambiato il proprio aspetto.

Possono attribuire a questa persona la capacità di modificare le sue caratteristiche fisiche o di trasformarsi in altri individui. I sintomi della sindrome possono includere allucinazioni, paranoia e pensieri deliranti.

Terzo Uomo



La sindrome del Terzo Uomo è una condizione psicologica in cui una persona in una situazione di pericolo o stress estremo percepisce la presenza di un "terzo uomo" che lo assiste, pur non essendoci alcuna prova concreta della sua esistenza. Prende il nome da un fenomeno osservato dagli alpinisti durante le loro ascensioni. Molti di loro, in momenti di estrema fatica o pericolo, hanno riferito di aver visto un "terzo uomo" che li ha aiutati a superare l'ostacolo. Durante eventi traumatici come i disastri naturali o i conflitti armati, molte persone dicono di aver avvertito la presenza di qualcuno che li ha supportati. Può essere causata da un'esperienza traumatica che induce la mente a creare una figura immaginaria che rappresenta il supporto e la sicurezza.

Come prendersi cura delle cicatrici

a cura della dr.ssa **Raffaella Basile**, Osteopata

Le cicatrici sono un elemento ricorrente nella vita delle persone. Ogni anno, infatti, diversi milioni di pazienti sviluppano cicatrici e, in circa la metà di questi, l'insorgenza viene attribuita agli interventi chirurgici (Longaker; 2010).

Che cos'è la cicatrice?

La cicatrice è un segno che rimane sulla pelle come risultato finale del processo di guarigione e riparazione di una ferita ed è associata anche ad una serie di disagi legati alla sfera psicologica.

Il tessuto fibroso che costituisce la cicatrice è anelastico, rigido, che può creare facilmente nodi e blocchi sui piani fasciali e muscolari, dando vita a trazioni (talvolta dolorose) a livello superficiale e profondo.

Durante il processo di maturazione (può durare fino a due anni), a seconda del soggetto, entrano in gioco numerosi fattori che ne influenzano la velocità e la qualità:

- età del paziente;
- tipo di lesione;
- zona corporea della lesione;
- stato di salute;
- stato ormonale;
- alimentazione.

La cute, essendo anch'esso un organo e come qualsiasi altro sistema, possiede diverse funzioni e collegamenti con il sistema nervoso, perciò è un tessuto che partecipa all'adattamento generale del corpo umano nella sua globalità.

La cute ha, quindi, la capacità di generare sostanze che gli permettono di comunicare e relazionarsi con altre parti del corpo, anche distanti.

Durante il processo della rigenerazione dei tessuti, le aree cicatriziali si estendono oltre la zona danneggiata collegando altre parti in modo innaturale.

In questo modo si sconvolge l'equilibrio posturale dell'individuo e si creano delle aderenze, ossia fasci di tessuto fibroso che si formano tra i tessuti stessi, tra gli organi, tra le articolazioni, creando forti disagi nel paziente.

Inoltre possono insorgere limitazioni di movimento e problematiche di carattere viscerale. Ecco perché è importante trattarle, per non far sì che incidano sulla nostra vita quotidiana.

Cicatrice da Parto Cesareo

Nel caso di una cicatrice post partum, il taglio cesareo ha un collegamento diretto con la fascia del perineo e la fascia trasversale. I tagli effettuati interferiscono con la distribuzione delle forze a livello fasciale e creano aderenze nei tessuti circostanti.

Dato che i tessuti addominali e viscerali sono strettamente legati dal sistema fasciale, un'aderenza prodotta da una cicatrice può alterare lo stato di tensione di questi, creando rigidità all'intera struttura del rachide. Una cicatrice importante può portare problemi digestivi, mal di schiena, gonfiore addominale, stitichezza.

La gravidanza può lasciare sul corpo delle mamme i segni di profonde trasformazioni fisiche ed emozionali per questo fin dal subito sono necessari piccoli accorgimenti per facilitare la cicatrizzazione della ferita. Una cicatrice fresca non va mai esposta alla luce del sole. La ferita deve essere sempre coperta, disinfettata e medicata con garze sterili secondo le indicazioni del dottore.

Completato il processo di guarigione alle mamme può essere insegnato a massaggiare la propria cicatrice con delle semplici tecniche come i pizzicotti: all'inizio può essere doloroso ma è normale, il massaggio serve a scollare la cicatrice.

Cosa può fare l'osteopata?

Attraverso una conoscenza della struttura della cute e delle caratteristiche anatomico-fisiologiche del processo di riparazione tissutale l'osteopata ha il compito di scegliere il metodo di valutazione e il trattamento per la cura della cicatrice (traumatica o post operatoria) al fine di evitare complicazioni.

Un approccio osteopatico al tessuto cicatriziale e alle aderenze associate non riguarderà solo l'area del dolore, ma valuterà anche la funzione generale del corpo e analizzerà la storia e le cause che contribuiscono ai sintomi che si stanno verificando.

In generale vengono valutati le caratteristiche fisiche come lo spessore, la superficie e la flessibilità, l'aspetto estetico come la pigmentazione. In questo modo, diretto o indiretto, si può stimolare la corretta circolazione sanguigna e linfatica, l'apporto di ossigenazione ai tessuti e migliorare il grado di movimento e flessibilità che completerà il processo di guarigione.

Insegnanti ed educatori: prevenire il burnout è possibile



A cura della dr.ssa Melissa Pattacini, psicologa clinica, responsabile dei servizi psicoeducativi del centro Psy&App di Parma.

Quelle dell'insegnante e dell'educatore sono professioni d'aiuto affiliate a strette relazioni con gli allievi che comportano un notevole dispendio di energia e di risorse a livello emozionale. Per questo le cosiddette helping professions (HP) sono più a rischio di andare incontro alla sindrome del burnout (BOS). Si tratta una forma di stress-strain lavorativo definito da tre dimensioni: esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta efficacia personale.

Nella relazione docente-alunno, l'insegnante può essere rappresentato come il "caregiver" e l'allievo il "recipient" in cui la relazione è dedicata alla crescita educativa, personale e intellettuale. In questo caso, l'insegnamento è un lavoro ad alto tasso di relazionalità, nel quale l'assolvimento delle mansioni specifiche della didattica comprende anche il soddisfacimento di bisogni ad alto carico emotivo.

In Italia la sindrome del burnout non è ancora ufficialmente riconosciuta e l'inquadramento diagnostico risulta abbastanza problematico. Alcuni ricercatori ritengono il BOS una forma di job-depression mentre altri lo considerano come una forma di disturbo dell'adattamento cronico da stress.

Burnout e pandemia

Gli ultimi studi, in seguito alla pandemia, hanno rilevato un impatto importante sul benessere soggettivo degli insegnanti ed educatori. I dati raccolti rilevano infatti che quasi il 61% degli insegnanti durante il periodo di incertezza e insicurezza provocato dal Covid19, ha vissuto problemi psicologici come ansia, depressione, disturbi del sonno e paura. La chiusura della scuola ha aumentato il senso di isolamento sociale e una riorganizzazione relazionale tra colleghi e studenti.

Come prevenirlo

I risultati delle ultime ricerche permettono alcune riflessioni soprattutto sulle strategie di prevenzione: attenzione all'immagine personale, ai conflitti interpersonali e all'ambiguità dei ruoli.

È fondamentale che nel bagaglio del docente sia presente una preparazione psicologica adatta ad affrontare le situazioni problematiche che si possono presentare.

Importanti fattori protettivi sono l'autostima, la felicità e la soddisfazione lavorativa. Per questo è necessario approfondire le ricerche e promuovere interventi preventivi per ostacolare l'insorgenza del BOS.

Sostegno agli insegnanti di sostegno

L'insegnante di sostegno e gli educatori rispetto ai docenti curricolari riportano più problemi di stress, si sentono più esausti e vivono più esperienze di depersonalizzazione. Il corpo docente dedicato agli alunni con Bisogni Educativi Speciali (BES) deve utilizzare sia competenze specifiche che risorse relazionali ed emotive.

A fronte delle articolate richieste lavorative, non sempre hanno strumenti e competenze specifiche per lavorare con allievi BES.

Da quanto rilevato dalla letteratura è pertanto rilevante favorire i fattori protettivi e ridurre gli aspetti che facilitano l'insorgenza del burnout, quali un clima di scarso riconoscimento professionale oltre a richieste lavorative con grave dispendio di risorse personali e formative.

GENITORI + INFORMATI BAMBINI + FELICI!



Compila il form per ricevere gratis la rivista cartacea presso il tuo indirizzo

scansiona



Sfoglia online oppure scarica gratuitamente il pdf di Baby Magazine

scansiona




Baby MAGAZINE


Baby Magazine è il media dedicato alle mamme e ai papà


Offre un servizio a 360 gradi che abbraccia tutti gli aspetti legati alla nascita e alla crescita di un figlio senza trascurare nessuna sfumatura. Valuta i prodotti per mamme e bambini favorendo una scelta consapevole.


Si avvale della professionalità di medici, pediatri, ginecologi, puericultori specializzati in infanzia e maternità, per discutere e confrontarsi.

Le esperienze, i consigli dei nostri esperti sono un sostegno per quanti vivono questa meravigliosa esperienza.

 www.babymagazine.it

 @babymagazine

 @babymagazine

 t.me/babymagazine

I benefici dello sport sono noti a tutti. L'attività fisica è importantissima per la nostra salute fisica e psichica ed è anche un'ottima occasione di socializzazione in un mondo digitale, in cui i contatti umani sono sempre più difficili da coltivare. Se gli sport più conosciuti e "alla moda" non fanno per voi, non disperate!

Esiste un intero universo di sport "minori" da esplorare, con gli stessi vantaggi dei più blasonati. Salutare vi guiderà alla scoperta di queste attività sportive meno note e siamo sicuri che troverete quella che più vi appassiona. Dopo non avrete nessuna scusa per rimanere a poltrire sul divano!

Il Chessboxing



<https://www.scacchipugilato.it>

Il chessboxing è un gioco che combina il gli scacchi con il pugilato. Si tratta di uno sport impegnativo che richiede una combinazione di abilità fisiche e mentali.

Si svolge in 11 round: sei round di scacchi e cinque di pugilato, alternati tra loro. A ognuno dei chessboxer viene dato un tempo di 9 (o 12) minuti sul proprio orologio di scacchi per fare tutta la partita, se si combatte sugli 11 round. Per gli uomini la ripresa di scacchi ha una durata di tre o quattro minuti, quella di pugilato di tre, le donne hanno invece a disposizione tre minuti per il round agli scacchi e due minuti per quello di pugilato.

Si vince per KO, scacco matto, se all'avversario scade il

tempo o per rinuncia di uno dei partecipanti.

Il chessboxing può essere praticato a livello amatoriale o professionale, con competizioni ufficiali organizzate in diversi paesi in tutto il mondo. Le categorie di peso in Italia le categorie sono sette per Veterani, Senior e Junior (16-17 anni), dieci per i Giovani (14-15) e undici per i Ragazzi (12-13).

Queste categorie sono suddivise a loro volta in maschili e femminili. L'Italia si è aggiudicata per il 2023 l'organizzazione dei campionati del mondo che si svolgeranno a ottobre a Riccione. Sarà la prima volta per l'Italia ma anche per l'Europa: le prime quattro edizioni si sono sempre svolte in Asia, India e Turchia.

Il FootGolf, nato come sintesi tra il calcio e golf, ha come obiettivo quello di "andare in buca" non con una pallina, ma con un pallone da calcio seguendo comunque le medesime regole del golf.

Può essere giocato attraverso gare individuali o di squadra su percorsi da 9 o 18 buche. Il campo da footgolf è simile a un campo da golf tradizionale, con buche lungo il percorso e una serie di ostacoli da superare. Tuttavia, le dimensioni delle buche sono più grandi rispetto a quelle del golf, per permettere alle palle da calcio di entrarvi.

I giocatori devono cercare di colpire una palla da calcio, raggiungendo le buche poste sul campo con il minor numero di calci possibili. Per

giocare è necessario un dresscode: l'abbigliamento da tenere sul campo prevede pantaloni corti e maglie a maniche corte, meglio se polo. Completano il tutto cappellino con visiera e calze.

Il primo movimento sportivo del Footgolf è nato in Olanda, nel 2009, ma è solo nel 2012 che si costituisce la FIGF, ovvero la Federazione Internazionale FootGolf. All'inizio ne facevano parte solo 6 Paesi, compresa l'Italia, ma adesso l'interesse per questo sport si è diffuso in tutto il mondo.

<https://www.footgolf.it>



Footgolf

Quidditch



I fan di Harry Potter hanno reso reale questo sport praticato dai maghi nella famosa serie di romanzi.

Durante le partite di scontrano due squadre di sette giocatori che corrono con una scopa tra le gambe. Ogni squadra ha tre guardiani, due battitori, un cercatore e un portiere. L'obiettivo del gioco è segnare punti facendo passare la palla, chiamata "pluffa", attraverso gli anelli posti ai lati del campo avversario.

Ci sono anche due battitori per squadra, il cui compito è quello di lanciare delle palle di gomma, chiamate "bolidi", contro gli avversari per impedir loro di segnare punti o di intercettare la palla. Ogni giocatore che viene colpito da un bolide avversario

deve seguire la procedura di knockout: lasciare l'eventuale possesso del pallone, "smontare" dalla scopa, tornare ai propri anelli senza interferire col gioco, toccare uno dei tre anelli e ritornare in gioco.

Inoltre, c'è un giocatore neutrale vestito di giallo, che porta una palla da tennis (l'equivalente del boccino d'oro) all'interno di una specie di lungo calzino appeso ai pantaloncini. Il compito del cercatore è quello di prendere il boccino, guadagnando così 30 punti e terminando la partita. Il boccinatore entra in campo dopo 17 minuti di gioco e interagisce fisicamente coi cercatori, spingendoli, sbilanciandoli, atterrandoli e persino togliendo loro le scope, per metterli KO.

<https://www.italiaquidditch.com>

Tiro con la balestra

Il tiro con la balestra è uno sport di precisione praticato con le storiche armi da lancio del passato.

Le balestre utilizzate dagli atleti possono essere di qualsiasi foggia e materiale purché storicamente verosimili.

I dardi devono essere in legno, simili per disegno a quelli d'epoca e non possono avere punte a lame taglienti o munite di barbe. La balestra deve essere imbracciata dal tiratore senza l'ausilio di appoggi.

Ogni partecipante, per accedere al campo di tiro, dovrà essere autorizzato dal Maestro di Campo che controllerà attrezzatura, abbigliamento e accessori e potrà, a suo insindacabile giudizio, richiedere

sistemazioni o non consentire l'accesso.

Nelle manifestazioni o gare o esibizioni in abito storico è possibile indossare armi ornamentali come spade e pugnali, purché portati in maniera tale da non essere d'impaccio o pericolosi.

Anche l'abbigliamento dovrà essere coerente al modello di balestra utilizzata.

Si potranno disputare gare a eliminazione con tiro agli anelli, con portabersagli da arceria sui quali verranno posti in sequenza dei cerchi metallici del diametro di 30 cm per la prima volò, di 20 cm per la seconda, di 10 cm per la terza e un cerchietto di 6 cm per la finale.

Al centro dei bersagli farà riferimento sempre un bollino rosso di circa 6 cm.



Invece, nella gara ad eliminazione con il "tiro alla celata", sui portabersagli da arceria saranno poste tre sagome di legno rappresentanti un elmo con visiera tagliata a T. Nella parte superiore orizzontale della T sarà individuato un punto centrale per riferimento dei giudici.

<https://figest.it/>

Non è mai troppo tardi: come vivere meglio in menopausa

La menopausa (l'ultima mestruazione) avviene, abitualmente, intorno ai 50 anni. Oggi nel linguaggio comune per menopausa si intende un lungo momento della vita, dai 50 anni in poi.

La transizione menopausale, che inizia con periodo di passaggio dalla vita riproduttiva al periodo postmenopausale può essere caratterizzato da molti sintomi che colpiscono molte donne in modo diverso.

È forse il periodo più difficile per molte donne. In questa fase della vita, le ovaie non solo esauriscono gli ovociti e quindi è impossibile avere figli, ma soprattutto non producono più gli ormoni che nel periodo riproduttivo servono ai processi riproduttivi. Ma gli effetti degli ormoni ovarici, estrogeni, progesterone e testosterone, vanno ben oltre la riproduzione e coinvolgono qualsiasi parte del corpo e incidono sulla qualità di vita della donna.

La carenza degli ormoni è responsabile dei sintomi che comprendono: vampate di calore, sudorazioni notturne, sbalzi d'umore, aumento di peso, alterazioni del sonno, confusione mentale, riduzione del desiderio sessuale, atrofia della pelle e delle mucose (bocca, occhi e vagina).

La diminuzione degli estrogeni influisce sul collagene della cute, contribuendo all'invecchiamento della pelle, sul collagene delle ossa e sulla densità ossea, portando all'osteoporosi e al rischio di fratture. I cambiamenti ormonali determinano non solo un aumento di peso ma anche una diversa distribuzione

del grasso, dai fianchi alla zona addominale, con un maggiore rischio di malattie cardiache e diabete. Inoltre, la massa muscolare e la forza diminuiscono con l'età, rallentando il metabolismo.

La menopausa non è comunque una malattia e anche se è una transizione difficile alla fine, con il tempo, tende a stabilizzarsi nella maggior parte dei casi. Tuttavia, la menopausa non dovrebbe essere accettata e sopportata in silenzio. Per alcune donne la sintomatologia può essere particolarmente grave.

I sintomi possono avere un impatto sulle relazioni, sulla qualità della vita, e sulla vita professionale, la carriera, di tre donne su quattro. È importante che tutte le donne riconoscano ciò di cui corpo e mente hanno bisogno e che non ignorino i cambiamenti se si verificano.

Stile di vita, Dieta e Nutrizione

Lo stile di vita aiuta a mitigare gli impatti fisici e psicologici della menopausa. Se una donna mantiene una buona salute e forma fisica ha maggiori probabilità di avere sintomi più lievi e superare più facilmente il momento di passaggio.

È fondamentale che una donna in menopausa segua una dieta sana, con un basso consumo di alcol, carboidrati e zuccheri raffinati. Sembra persino inutile ribadire la necessità di abolire il fumo di sigaretta per i deleteri effetti sulle malattie vascolari ed i tumori, incluso il cancro della mammella.

Anche l'esposizione al sole deve essere moderata, per mantenere una pelle

sana e non disidratata. L'assunzione, con l'alimentazione, di una quantità adeguata di calcio e vitamina D è fondamentale per la prevenzione della perdita di massa ossea.

Se necessario, è opportuna l'integrazione farmacologica, con prodotti di comprovata efficacia e sicurezza, evitando "integratori" non studiati e sostenuti soltanto da pubblicità ingannevoli che promettono utopistici risultati.

Attività Fisica

Tra i molti fattori dello stile di vita che possono aiutare ad affrontare la menopausa e proteggere dai problemi di salute, l'esercizio fisico è fondamentale. L'esercizio fisico deve essere moderato e costante nel tempo per sortire gli effetti benefici e preventivi. Il modo migliore per rafforzare le ossa e mantenere la massa muscolare sono esercizi specifici, aumentando la resistenza e la forza muscolare.

La corsa, o meglio la camminata veloce o il Nordic Walking che coinvolge tutti i muscoli del corpo, hanno un sicuro ed efficace effetto sulla salute fisica e mentale.

Altre forme di esercizio, come lo yoga, non hanno un impatto diretto sulla forza muscolare e sulla densità ossea, ma possono migliorare l'equilibrio, riducendo il rischio di cadute e quindi di frattura. L'esercizio fisico è anche importante per gestire lo stress, migliorare il tono dell'umore e la qualità del sonno.



SIGO
SOCIETÀ ITALIANA
DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

La Società Italiana di Ostetricia e Ginecologia, SIGO, costituitasi il 22 novembre 1892 persegue i seguenti scopi: promuovere e favorire gli studi in tutti i campi della ginecologia e dell'ostetricia



Associare l'esercizio fisico a una dieta sana può essere fondamentale a mantenere un giusto peso corporeo e prevenire condizioni croniche, dall'obesità, ipertensione, diabete.

Terapia ormonale sostitutiva (TOS)

La terapia ormonale sostitutiva (TOS) può attenuare, se non eliminare, gli effetti della menopausa sui sintomi e sulla qualità di vita.

La TOS non mira a restaurare i livelli ormonali presenti prima della menopausa, ma a dare una quantità di ormoni sufficiente, e abitualmente modesta, a contrastare gli effetti del calo ormonale. La TOS ha effetti importanti

anche contro l'atrofia della pelle e delle mucose.

La terapia e la prevenzione dell'atrofia vaginale (che colpisce oltre l'80% delle donne) è importante per mantenere una normale attività sessuale e prevenire le infezioni genitali e urinarie.

Alcune donne presentano controindicazioni alla TOS, come le donne che hanno avuto il tumore alla mammella. Altre avranno bisogno di attenzioni particolari (fumatrici, ipertese, obese) ma la maggior parte delle donne può fare la TOS, con un trattamento individualizzato scelto con cura da un medico, evitando comunque un inopportuno fai da te.

Curiosità

In alcune culture, la menopausa è considerata una fase di maturità e saggezza, e le donne in menopausa sono rispettate e onorate come guide e mentori per le generazioni più giovani.

Ad esempio, alcune tribù indigene delle Americhe, come i Navajo e gli Hopi, onorano le donne anziane e considerano la menopausa come un passaggio importante nella vita di una donna. Alcune culture africane, come i Bantu e i Kikuyu, attribuiscono grande importanza alla saggezza delle donne anziane e le considerano detentrici della conoscenza e della storia del loro popolo.

In Giappone, le donne anziane che hanno raggiunto la menopausa sono chiamate "obaasan", che significa "nonna" e sono rispettate per la loro saggezza e la loro esperienza di vita. Anche alcune culture europee hanno tradizioni che valorizzano le donne anziane e la loro saggezza, come ad esempio le sciamane celtiche.

ed in ogni altro settore ad essi collegabile; sviluppare e migliorare lo scambio di informazioni nelle discipline ginecologiche ed ostetriche favorendo la cooperazione nelle ricerche per nuove conoscenze in questi campi; promuovere e favorire la ricerca

e l'insegnamento della materia in campo medico, paramedico e sociale; promuovere la cooperazione con altre società scientifiche, nazionali ed internazionali. La Federazione SIGO è costituita dalle Associazioni AOGOI, AGUI e AGITE. **Info su:** www.sigo.it

Tutela delle lavoratrici gestanti in ambito sanitario

a cura di
Raffaella Ungaro, Dirigente Chimico UOC Patologia Clinica;
Loragno Angelo RSPP;
Morrongiello Marco, Tecnico della prevenzione;
Federica Cecere, Ingegnere Biomedico.
 Azienda Ospedaliera Santobono Pausilipon

L'aumento della presenza femminile in tutti i settori lavorativi e i cambiamenti delle condizioni di lavoro determinano un mutamento nei modi e nei livelli di protezione da attuare per la tutela dei lavoratori. Un'attenta analisi di partenza dei rischi peculiari per le lavoratrici gestanti e in allattamento evita spiacevoli inconvenienti e determina anche una diminuzione dei contenziosi e dei risarcimenti rischio-lavoro correlati¹.

Nel D.P.R. 1026 del 16 marzo 1976 vengono menzionati quali lavori insalubri quelli di chimico; di fisico; di biologo; lavori che richiedono movimentazioni da carico³.

In ottemperanza all'evoluzione giurisprudenziale, la disciplina relativa alla maternità è stata modificata nel corso del tempo al fine di garantire in concreto l'effettivo svolgimento del ruolo di entrambi

i genitori nella cura e nell'assistenza della prole. La normativa di riferimento è il D.lgs. 151/01 - testo unico per la tutela della maternità e paternità - che disciplina permessi, congedi, riposi e pone attenzione ai rischi della lavoratrice dalla gravidanza all'allattamento.

Focalizzeremo la nostra attenzione sulle lavoratrici gestanti di Ospedali e Aziende Sanitarie Locali (A.S.L.), cercando di interpretare i rischi per le diverse categorie esposte con la finalità di divulgare il concetto di tutela e protezione di madre e nascituro.

In ambito sanitario si registrano diversi lavori insalubri, per i rischi chimico e biologico: lavori in laboratori di chimica, chimica clinica e biologia; per i rischi fisici: lavori con apparecchiature TAC, NMR e macchine radiogene; lavori con radiofarmaci e radioterapia; lavori in

L'art. 37 Cost. stabilisce che "La donna lavoratrice ha gli stessi diritti e, a parità di lavoro, le stesse retribuzioni che spettano al lavoratore. Le condizioni di lavoro devono consentire l'adempimento della sua essenziale funzione familiare e assicurare alla madre e al bambino una speciale adeguata protezione".²

laboratori di fisica per la diagnostica oncologica; per la movimentazione da carichi: lavori di logistica e spedizione; lavori in RSA e strutture sanitarie; movimentazione dei pazienti allettati.⁴



Fig. 1 Principali fonti di rischio sul luogo di lavoro in ambiente sanitario

Dose equivalente	Effetti biologici
1 Sv	Alterazioni temporanee dell'emoglobina
2 ~ 3 Sv	Nausea, perdita dei capelli, emorragie
4 Sv	Morte nel 50% dei casi
6 Sv	Sopravvivenza improbabile

Tab.1 ARPA Valle d'Aosta, Le unità di misura della radioattività e dei suoi effetti, su arpa.vda.it. URL consultato il 12 aprile 2010 (archiviato dall'url originale il 13 maggio 2006)
 Effetti biologici radiazioni ionizzanti

Rischio fisico – Radiazioni ionizzanti e non ionizzanti

Una lente di ingrandimento viene posta sui rischi derivanti dalle radiazioni ionizzanti (IR, frequenze maggiori di 300 GHz, raggi ultravioletti, raggi X, e raggi gamma, capaci di ionizzare un atomo) e le radiazioni non ionizzanti (NIR, generate da un campo elettromagnetico con frequenza compresa tra 0 e 300 GHz, capaci di interagire con la materia apportando effetti termici, meccanici e bioelettrici), in quanto ampiamente utilizzate per scopi diagnostici e terapeutici (raggi X es.Tac; RMN, ecc).

È fatto obbligo alle lavoratrici in qualsiasi ambito e in particolare quello radiologico di comunicare al datore di lavoro il proprio stato di gravidanza non appena accertato.

Durante la gravidanza le donne non possono svolgere attività in zone classificate come "Zona controllata e zona sorvegliata" o essere adibite ad attività che possono esporre il nascituro ad una dose che ecceda 1 mSv (1 milliseviert) durante il periodo della gravidanza.

Il tempo di esposizione, la distanza dalla sorgente di radiazioni, la schermatura influiscono sui valori di esposizione: intervenire su di essi costituisce azione preventiva al fine di ridurre il rischio da contaminazione durante il lavoro.

L'embrione e il feto sono sensibili alle radiazioni ionizzanti e, come avviene anche nell'esposizione agli altri agenti

fisici e ad agenti chimici, questa sensibilità è variabile in funzione dello stadio di sviluppo.

Le radiazioni ionizzanti possono indurre anomalie cromosomiche come ad esempio: eccessi, deficienze, riarrangiamenti di materiale genetico che sono il risultato di non disgiunzioni o di rotture nei bracci dei cromosomi stessi.

Gli effetti dell'esposizione alle radiazioni ionizzanti dipendono dal momento dell'esposizione: un danno cellulare in una fase precoce si manifesta con il mancato impianto dell'embrione o con la morte dello stesso in utero; ad organogenesi iniziata l'effetto consiste in malformazioni.

Altra conseguenza sarebbe rappresentata dagli effetti stocastici con il conseguente aumento di probabilità di contrarre tumori alla nascita.⁵

Diversamente per le radiazioni non ionizzanti, non vi sono evidenze scientifiche, sulla risultanza degli studi sino ad oggi effettuati, sui possibili danni per la salute del nascituro.

L'atteggiamento cautelativo delle linee direttrici della Commissione delle Comunità Europee che testualmente recitano: "Non si può escludere che esposizioni a campi elettromagnetici possano determinare un rischio accresciuto per il nascituro" inducono la comunità scientifica a proseguire le ricerche in tal senso e a mettersi nella posizione di maggior tutela per la madre e il nascituro.⁶

Nei prossimi numeri parleremo dei pericoli chimici e biologici, da farmaci antitumorali e da movimentazione carichi.

Di seguito riportiamo una tabella indicativa delle indagini diagnostiche a cui le gestanti non devono essere sottoposte:

Causa o pratica medica	Dose equivalente
Radiografia convenzionale	0,05 ~ 0,7 mSv
Tomografia computerizzata	2 ~ 15 mSv
Tomografia a emissione di positroni	5 ~ 20 mSv
Scintigrafia	2 ~ 10 mSv
Radioterapia (singola seduta)	1 500~2 000 mSv [3]

Tab.2 ARPA Valle d'Aosta, Le unità di misura della radioattività e dei suoi effetti, su arpa.vda.it. URL consultato il 12 aprile 2010 (archiviato dall'url originale il 13 maggio 2006)

Conclusioni

La tutela della maternità comprende il periodo di gravidanza e del nascituro fino al 7° mese di età del figlio (art. 6 D.Lgs. 151/2001 e s.m.i.) e, nel caso, fino al periodo di allattamento. La gestante lavoratrice deve dichiarare lo stato di gravidanza al datore di lavoro mediante immediata comunicazione scritta, allegando il certificato medico del ginecologo che attesta lo stato di gravidanza e la data prevista del parto, all'ufficio del Personale competente e p.c. al Responsabile diretto.

Il Dirigente Responsabile (il primario) invia comunicazione scritta al Medico Competente e al Servizio di Prevenzione e Protezione delle attività a rischio svolte. Il medico competente esprime la valutazione sentita il S.P.P. e decide se destinare la gestante ad altra mansione o se non esiste un'altra soluzione di lavoro praticabile.

L'astensione dal lavoro può avvenire per lavoro a rischio ma anche per gravidanza a rischio. Alla nascita del figlio la Lavoratrice presenta all'Ufficio del Personale competente, entro 30 giorni dalla data del parto, il certificato di assistenza al parto rilasciato al momento del parto. L'ufficio del personale competente provvede a comunicare alla lavoratrice ed al responsabile diretto la data di rientro in servizio.⁷

Bibliografia

1. Brusco A., Forzato G., Gallo V., Giammaria A., Paoletti A., Quaranta L. et al. La lavoratrice in gravidanza: Rischio, prevenzione e tutela. Donna, salute e lavoro INAIL 2002;193:7-8.
2. Corte Costituzionale della Repubblica Italiana. Principi Fondamentali - Titolo III, Rapporti economici Art. 37 Costituzione della Repubblica Italiana 2023;68:15.
3. Decreto del Presidente della Repubblica 25 novembre 1976 n. 1026. Regolamento di esecuzione della legge 30 dicembre 1971 n. 1204 sulla tutela delle lavoratrici madri. Gazzetta Ufficiale n. 72 del 16 marzo 1977 [Internet] Disponibile alla pagina <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/gu/1977/03/16/72/sg/pdf>.
4. Decreto Legislativo 26 marzo 2001 n. 151 "Testo Unico delle disposizioni legislative in materia di tutela e sostegno della maternità e della paternità, a norma dell' art. 15 della legge 8 marzo 2000 n. 53" (GU Serie Generale n.96 del 26-04-2001 - Suppl. Ordinario n. 93) [Internet] disponibile alla pagina <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2001/04/26/001G0200/sg>;
5. Decreto Legislativo 9 aprile 2008 n. 81. Titolo I - Principi Comuni, Capo I - Disposizioni generali, art. 2 Definizione di "rischio e pericolo" lettera r,s. (GU Serie Generale n.101 del 30-04-2008 - Suppl. Ordinario n. 108) Internet disponibile alla Pagina <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2008/04/30/008G0104/sg>.
6. Casula V., Quaranta L. Pericoli Specifici - Agenti Fisici INAIL 2002;193:27-31.
7. Procedura Operativa La Tutela Della Salute e Della Sicurezza delle Lavoratrici in Stato di Gravidanza e delle Lavoratrici Madri - Servizio Prevenzione e Protezione - Università degli Studi di Brescia [Internet] Disponibile alla pagina <https://www.unibs.it/sites/default/files/2021-05/2016.02.10%20PROCEDURA%20OPERATIVA%20MATERNITA%27.pdf> [citato 15 febbraio 2023].

La Salute è un diritto,
Salutare è gratuito!

Compila il form
e riceverai la rivista
Salutare
Gratuitamente a casa
o presso il tuo studio

cartaceo

web

Compila il form
sul sito
www.salutare.info



Scrivi in **STAMPATELLO**

Dove ha trovato la rivista? Città.....

Argomento d'interesse.....

Nome..... **Cognome**..... **Età**.....

Indirizzo..... cap.....

località..... prov.....

tel.fisso..... **tel.cellulare**.....

e-mail..... internet: http://.....

Già ricevo Salutare, ma ho cambiato indirizzo:

.....

Sei un Professionista del settore medico-sanitario?

Studio/Azienda.....

Professione Specializzazione.....

con l'invio di questo form acconsento alla **INFORMATIVA GDPR 2016/679**

Aspetti un bambino?
Sei già mamma o papà?
Inserisci anche questi dati...



...riceverai **GRATUITAMENTE**
Salutare e Baby Magazine

Nome del Genitore

Cognome del Genitore

Nome bambino/a

Cognome bambino/a

sal100

SAPERE

non costa nulla

NON SAPERE

può costare tanto

www.salutare.info

✉
info@salutare.info

📞
+39 327 1184744



Sostieni l'informazione per la salute e il benessere

Il servizio che offriamo ha dei costi e nonostante la crescita di Salutare, abbiamo comunque deciso di mantenerlo gratuito. L'aiuto economico, anche occasionale e la disponibilità di risorse economiche è una condizione necessaria per promuovere progetti di autosviluppo come il nostro.

Puoi contribuire con qualche euro.

Donalo alla nostra causa, con un libero versamento:

IBAN: **IT65M0538775760000001264621**

PAY PAL: www.paypal.me/sostienisalutare

Ciò è assolutamente volontario e se decidi di non effettuare donazioni, non avrai meno supporto da parte nostra!

Salutare®

Compila il form per ricevere
gratis la rivista cartacea
presso il tuo indirizzo

scansiona



Sfogliala online oppure
scarica gratuitamente
il pdf di Salutare


**NUOVA
CONFEZIONE**

**Il latte per tutti,
anche per l'ambiente**



87%
da materie
prime
rinnovabili!

**Carta
certificata FSC®**

proveniente da **foreste gestite
in maniera responsabile**
e da altre fonti controllate.

-CO₂

**Tappo
e strati**
protettivi
di plastica
proveniente
dalla canna
da zucchero.



Monello HD

Da oggi, **Monello HD** - il latte **SENZA LATTOSIO***, ad alta digeribilità, arricchito con **Vitamine A e D3**, con solo **l'1% di grassi** e naturale fonte di **Calcio** - entra a far parte del progetto **Natural Green**.

*Lattosio <0.01%. Contiene glucosio e galattosio dalla scissione del lattosio.




STERILFARMA s.r.l.
www.sterilfarma.it

segui su:



Presto disponibile nel
NUOVO FORMATO
da 500 ml