



BENESSERE

Dermatite atopica: una malattia della cute in continuo aumento

L'ESPERTO RISPONDE

Il peso ideale

PUBLIREDAZIONALE

Depurazione dell'organismo: un processo importante per il nostro benessere

CURA DEL CORPO

Proteggere la pelle d'estate? I prodotti solari non bastano

IL PUNTO DI VISTA

Conoscere i difetti visivi più diffusi nei bambini è importante!

IL PARERE DELL'ESPERTO

Attenzione all'aria condizionata!



✓ IN PRATICHE BUSTINE

APPORTA
3,6 g
DI FIBRA

PSYLLIOX

ACTIV FIBRA

Integratore alimentare con
Pura Fibra di Psillio
e succo di Prugna
100% origine naturale

**Per favorire
la regolarità intestinale**



ESI
Quality Since 1975
esitalia.com

DayDENT

NOVITA
€ 14,90



- Trattamento sbiancante domestico sicuro ed efficace, adatto a tutti, non danneggia lo smalto
- Formulazione in gel, si applica con un comodo pennellino mattino e sera. Asciuga in un minuto e lascia in bocca un fresco gusto di menta piperita
- Dermatologicamente testato

*Per un sorriso brillante
in soli 30 giorni*



PHARMADAY

Numero Verde
800.80.67.22

Via Vistarino 14/F - 27010 Copiano (PV) - Tel. 0382.967314 - Fax 0382.974333 - www.pharmaday.it - info@pharmaday.it

EDITORIALE

3

Cari Titolari, alcuni giorni fa è arrivata in redazione una e-mail, inviataci da un farmacista titolare di parafarmacia, nella quale ci veniva fatto notare che in una precedente uscita avevamo usato il termine "parafarmacista" e non "farmacista" per indicare il titolare della stessa. Vorremmo far notare che non voleva essere un termine discriminante e assolutamente non volevamo sminuire il ruolo del farmacista all'interno della parafarmacia.

Questo lo ribadiamo anche perché più volte abbiamo evidenziato il ruolo assolutamente di primordine del farmacista nella parafarmacia; noi siamo stati i primi a credere a questa realtà e ci prefissiamo l'obiettivo di diventare la Voce primaria e unitaria di tutte le parafarmacie del territorio italiano.

Una precisazione come questa, aggiunta alle diverse opinioni raccolte per le parafarmacie italiane, un po' ci preoccupa, perché se proprio i titolari di parafarmacia si sentono sminuiti quando si parla di parafarmacia come potrà essere rivendicato un trattamento alla pari delle farmacie? E' vero che il titolo di studio è lo stesso ma, a volte, sembra che l'autostima sia diversa! Solo uniti e compatti riusciremo a far valere le nostre idee e a far crescere il mondo delle "...PARA...".

Vi auguriamo buona lettura

La Direzione



Le Parafarmacie Italiane

NEWS

Anno IV n°3 Estate 2011

Costo Copia: 0,56 Euro

Registrato presso il Tribunale di Roma
Reg. n°241/2008 del 12/06/2008

Editore:
Alma Consulting s.a.s.

Direttore responsabile:
Emanuela Gloriant

Distribuito da:
Alma Consulting s.a.s.
Via Montegrappa 23 - 31050 Vedelago (TV)
Tel. 348.4359934
Fax 0422.1760257
Reg.Imp.-c.f.-p.i. 09724741005
almaconsultingsas@libero.it

Direzione, redazione e amministrazione:
Via Montegrappa, 23 - 31050 Vedelago (TV)

Layout & Concept:
Manuele Barichello

Stampa:
Grafiche Italprint - Treviso

Per informazioni e comunicazioni:
info@leparafarmacieitaliane.it

Abbonamenti:
info@leparafarmacieitaliane.it

Tiratura:
10.000 copie



Associati ed entra a far parte del nostro progetto
Per info: almaconsultingsas@libero.it

- Le competenze del settore, al servizio della Parafarmacia
- Consulenza e formazione del personale per lo sviluppo del mercato parafarmaceutico

Vuoi ricevere la rivista via e-mail? CONTATTACI info@leparafarmacieitaliane.it



DERMATITE ATOPICA: una malattia della cute in continuo aumento

La dermatite atopica (DA) risulta una delle patologie cutanee più diagnosticata negli ambulatori dermatologici e tale fenomeno risulta suffragato dal dato epidermiologico legato alla sua continua diffusione nella popolazione, specie nei soggetti in età pediatrica.

La dermatite atopica, dal punto di vista clinico, si manifesta come un eczema pruriginoso, a decorso cronico-recidivante; le lesioni si distribuiscono su zone diverse della cute in base all'età e l'eziologia riconosce una base genetica.

Dal punto di vista immunologico la dermatite atopica viene innescata da una risposta anticorpale tipo IgE e un successivo reclutamento dei linfociti T helper 2 che sono responsabili delle manifestazioni desquamative e pruriginose tipiche della malattia. La DA è clinicamente caratterizzata da iperreattività cutanea con ridotta soglia agli stimoli pruriginosi; nel determinismo della malattia intervengono fattori non immunologici come contatto protratto con agenti irritanti e sensibilizzanti e situazioni stressanti in cui il soggetto manifesti un aumento dell'ansia nervosa.

Per quanto riguarda i fattori immunologico-allergologici coinvolti nello sviluppo della dermatite atopica si annoverano gli inalanti perenni (acari della polvere, prodotti degli epiteli animali), gli inalanti stagionali (pollini), gli allergeni alimentari (proteine derivate dal latte, uovo e cereali), gli allergeni da contatto e gli allergeni di derivazione microbiologica (infezioni).

Alcuni fattori tendono infine a peggiorare le manifestazioni della DA per lo sviluppo di fenomeni irritativi: in particolare il contatto con fibre sintetiche, la lana, detersivi troppo delipidizzanti (tensioattivi aggressivi come il Sodio Lauril Solfato), l'eccessiva sudorazione possono peggiorare anche sensibilmente il decorso della malattia.

E' degno di nota altresì il fenomeno legato alla maggior tendenza a sviluppare una Dermatite Da Contatto (DAC) nei soggetti affetti da DA: tale fenomeno è riconducibile all'alterazione della com-

ponente lipidica epidermica ed una conseguente diminuita funzione di barriera della cute e dalla particolare suscettibilità dei cheratinociti a rilasciare citochine pro-infiammatorie. La diminuita funzione di barriera della cute è dovuta ad un'alterazione geneticamente determinata della sintesi cheratinocitaria delle CERAMIDI, gluco-lipidi che contribuiscono alla creazione della matrice lipidica che tiene coese le cellule cornee. Ne consegue un aumento della TEWL (perdita di acqua trans-epidermica).

Una terapia razionale della DA deve partire dal concetto che a determinare le manifestazioni cliniche della ma-



lattia vi è sostanzialmente un'alterazione della composizione lipidica dell'epidermide riconducibile alla carente biosintesi di CERAMIDI, a un alterato equilibrio tra queste, il COLESTEROLO e gli acidi grassi liberi (FFA) (la proporzione fisiologica di queste tre componenti lipidiche è di 1:1:1), l'eccessiva suscettibilità immunologica dei Linfociti Th2 e la predisposizione dei Cheratinociti a secerne citochine infiammatorie. Lo stato infiammatorio latente che accompagna tale malattia deve tener conto della necessità di agire in senso antinfiammatorio, ma con sostanze che possano

essere applicate quotidianamente sulla cute senza peraltro indurre effetti collaterali troppo importanti.

Per ovviare o comunque supplire alla ridotta biosintesi di CERAMIDI è necessario applicare formulazioni topiche emollienti contenenti tali lipidi per fornire una quantità sufficiente all'epidermide in modo tale da recuperare la funzionalità di barriera; è altresì necessario fornire alla cute un continuo grado di idratazione per ridurre lo stato di xerosi cutanea che predispone alla eccessiva sensibilità a molte sostanze; nelle fasi acute è necessario applicare molecole antinfiammatorie come i corticosteroidi, avendo cura di applicarli per il periodo minimo sufficiente alla risoluzione delle lesioni: un uso protratto o eccessivo di tali molecole per via topica o addirittura sistemica induce fenomeni di atrofia cutanea, comparsa di teleangectasie, acromie e tolleranza farmacologica alla sostanza. In ogni caso la terapia con corticosteroidi dovrebbe essere sempre associata a un buon approccio dermocosmetologico con l'obiettivo di ripristinare quanto più possibile la funzionalità della barriera epidermica.

La detersione della cute, poi, dovrebbe essere realizzata con soluzioni detergenti non aggressive e il più possibile surgrassanti in modo da non aggredire e alterare il già precario equilibrio idrolipidico di superficie e da fornire sostanze lipidiche in grado di irrobustirlo. Sono quindi da evitare per il soggetto atopico, saponi contenenti sostanze fortemente detergenti come alcuni tensioattivi anionici (SLS) in grado di asportare quasi completamente i lipidi di superficie e di indurre un rigonfiamento delle cellule cornee con conseguente aumento della penetrabilità di sostanze chimiche diverse e allergeni.

Da consigliare, invece, specie nell'età pediatrica, gli olii da bagno con caratteristiche emollienti e surgrassanti, senza potere schiumogeno, ma in grado di promuovere attivamente il recupero lipidico superficiale o comunque il suo mantenimento.

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

DAL TUO
FARMACISTA

VITADYN®

FORMULA VINCENTE



Con 3 g di
CREATINA

• TONO • ENERGIA • VITALITÀ

VITADYN® Active è un prodotto dietetico a base di Creatina, Potassio, Magnesio, Vitamina C, Vitamina E e Selenio, indicato per soggetti sottoposti ad intensa attività fisica e per chi pratica sport. La creatina, nella sua forma fosforilata, è coinvolta nel mantenimento delle riserve energetiche cellulari.

AL GRADEVOLE GUSTO ARANCIA ROSSA*.

*Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

Per maggiori informazioni su promozioni e materiale di merchandising contatta subito il nostro staff.
PHYTO GARDA S.r.l. - Bardolino (VR) Tel. 045 6770222 - Fax 045 6770531



OFFICIAL
ENERGETIC
SUPPLIER
HISPANIA RACING
FORMULA 1

La società in cui viviamo sembra essere ossessionata da un'idea di bellezza che troppo spesso viene associata al bisogno di dimagrimento ed al concetto del peso ideale; ma quanti riflettono seriamente sul loro peso e su cosa si intenda per peso ideale?

L'errore nasce quando il singolo individuo cerca riferimenti sul proprio

ed eventuali patologie legate alla nutrizione.

Più che parlare di peso ideale, sarebbe meglio parlare di peso ottimale come obiettivo per il benessere psicofisico e per il mantenimento del proprio stato di salute.

Chiaramente tutti gli alimenti hanno un potere calorico mentre la necessità

5) attività fisica svolta;

bisogna quindi fare attenzione al numero di calorie richiesto dal nostro organismo: se introduciamo più calorie rispetto al necessario siamo destinati ad ingrassare; ma anche introdurne poche potrebbe portare il nostro corpo verso una condizione di sofferenza sia fisica che psicologica difficilmente recuperabile.

Parlare di calorie significa parlare di fabbisogno energetico ed è fondamentale soddisfare questo fabbisogno energetico assorbendo calorie da diverse fonti ed in particolari proporzioni: 50-60% dai carboidrati; 25-30% dai grassi e 20-25% dalle proteine.

Una nota particolare merita il fabbisogno idrico giornaliero: 2 litri di acqua al giorno sono fondamentali per assicurare all'organismo il corretto contenuto idrico: circa il 65% del peso.

L'acqua è importante per mantenere la temperatura corporea, regolare il volume del plasma sanguigno e quindi la pressione arteriosa, per l'eliminazione dei prodotti di rifiuto attraverso le urine.

L'obiettivo da perseguire è la nostra salute; è questo lo scopo di una dieta, dell'attività fisica e di un corretto stile di vita, quindi non limitiamoci ad imporci una serie di restrizioni col miraggio di un fisco senza imperfezioni, impariamo semplicemente a volerci bene.

Emanuela Gloriant
Biologo Nutrizionista



peso su riviste, in internet o confrontandosi con amici; l'espressione peso ideale è fuorviante in quanto non esiste un unico peso giusto per tutti senza tenere in giusto conto l'età, il sesso, la muscolatura, l'attività fisica

di calorie del nostro organismo è legata a diverse variabili:

- 1) costituzione fisica,
- 2) metabolismo basale,
- 3) età,
- 4) sesso,



PHARMA BAG

LA SCELTA È OBBLIGATA
ORA PRENDI LA STRADA GIUSTA!!!
BIODEGRADABILE - COMPOSTABILE Mater-Bi



Via Greda n°14 - 35127 Padova
Tel 049 870 15 44 - Fax 049 870 23 62

DEPURAZIONE DELL'ORGANISMO: un processo importante per il nostro benessere

Lo nostro benessere quotidiano è anche legato alla capacità del nostro organismo di **depurarsi**, ossia di **eliminare** i prodotti di rifiuto dei suoi processi metabolici: le cosiddette **tossine**. Esse possono essere principalmente di due tipi: **endogene**, che si formano a seguito dei processi metabolici dell'organismo ed **esogene**, la cui formazione dipende invece da fattori esterni come alimentazione scorretta, inquinamento ambientale, stili di vita frenetici o effetti collaterali di terapie farmacologiche.

L'eliminazione di queste sostanze, e quindi la conseguente depurazione



dell'organismo, è un processo fisiologico che avviene normalmente attraverso l'azione dei cosiddetti organi "emuntori": fegato, reni, intestino e pelle.

In particolari condizioni ambientali o di accentuato stress psico-fisico può ve-

rificarsi però una maggiore produzione di tossine da parte del nostro organismo; l'eventuale accumulo di queste sostanze che ne deriva può essere responsabile, a sua volta, di possibili stati di affaticamento o malessere.

Per prevenire l'insorgere di tali situazioni e favorire quindi il fisiologico mantenimento dello stato di benessere è consigliabile evitare e/o correggere tutte quelle abitudini che possono danneggiare la nostra salute e adottare alcuni accorgimenti tra cui:

- seguire una alimentazione sana ed equilibrata prediligendo cibi quali pesce, pollo, tacchino, latte scremato e yogurt magro accompagnati da frutta e verdura fresca di stagione;
- limitare il consumo di zuccheri semplici, sostituendoli con i carboidrati complessi di pane, pasta e riso;
- evitare l'abuso di alcolici e di grassi insaturi
- svolgere regolarmente attività fisica

Nel caso in cui seguire questi consigli non sia sufficiente, un aiuto equilibrato ed efficace può venire dal mondo delle piante officinali: **Aloe**, **Bardana**, **Carciofo**, **Cardo mariano**, **Orthosiphon** e **Tarassaco** sono alcune tra le piante più importanti utilizzate per coadiuvare la depurazione dell'organismo: contengono infatti principi attivi utili per coadiuvare sia i fisiologici processi di depurazione sia l'equilibrio idrico dell'organismo.

In particolare: il **gel di Aloe Vera** a uso interno favorisce la fisiologica eliminazione di scorie e tossine accumulate nell'intestino e svolge parallelamente un effetto benefico sulla mucosa e sulla flora batterica intestinale; la **Bardana** possiede una spiccata attività purificante della pelle e depurativa del fegato, completata dall'azione diuretica; il **Carciofo** è utilizzato per la sua azione depurativa epatica; il **Tarassaco** è un ottimo depurativo epatico e renale oltre che un rimedio utile nelle digestioni lente e per ottimizzare la funzionalità della diuresi.

Oltre a queste piante ad azione depurativa vi sono anche **Thè verde** e **Thè rosso** dalle proprietà antiossidanti che possono offrire un valido aiuto nel contrastare l'azione dei radicali liberi, sostanze presenti nel nostro organismo e responsabili dei processi di invecchiamento cellulare.

Le sostanze funzionali di queste piante possono essere trovate in prodotti disponibili in tante forme di assunzione: opercoli, concentrati fluidi e tisane da scegliere a seconda delle preferenze individuali. Mentre gli opercoli offrono il vantaggio dell'efficacia e della praticità, tisana e concentrato fluido sono anche un'occasione di relax e/o di alternativa alle solite bibite estive, ma con il plus di un gusto 100% naturale e di un'azione benefica. La tisana inoltre, può essere bevuta anche fredda, per dissetarci e rinfrescarci dalla calura estiva.

novità

Capelli e unghie fragili?

KERATOVIS

Per il benessere di capelli e unghie



- 100% Naturale
- Ricco di Silicio
- Con nutrienti e antiossidanti



www.aboca.it

PROTEGGERE LA PELLE DESTATE? I prodotti solari non bastano



In modo un po' precoce e un po' altalenante, l'estate è arrivata e con lei tanta voglia di prendere luce, energia solare e vedersi magari un po' abbronzati dopo i mesi invernali. La Tua pelle deve nuovamente acclimatarsi, trovare una "situazione fisiologica" di benessere nella nuova stagione, che porta con sé benessere e piacevolezza per la mente, ma anche insidie per il nostro corpo.

È importante capire come la pelle vada protetta in modo adeguato senza comprometterne l'abbronzatura e l'idratazione.

L'estate è il periodo che dedichiamo al riposo, al divertimento ed al benessere psicofisico, ma è anche la stagione più pericolosa per la nostra pelle! La vita all'aria aperta che tanto ci rigenera, espone, infatti la pelle a tanti rischi e quello più importante è rappresentato dal sole.

La foto-esposizione improvvisa alla luce del sole dopo molti mesi durante i quali la nostra pelle è stata protetta dagli abiti, può causare danni importanti ed un precoce invecchiamento con più rughe e macchie.

L'invecchiamento cutaneo è il risultato sulla nostra pelle delle interazioni fra geni e ambiente esterno; uno dei fattori ambientali che incide di più sul nostro invecchiamento cutaneo è sicuramente la luce solare,

prepotentemente incidente alla nostra latitudine durante i mesi estivi.

L'azione che svolge il sole sulla nostra pelle è cronica e costante e, soprattutto durante l'estate, porta ad un danneggiamento lento sulla cute che inizialmente è invisibile, ma nel tempo inizia a mostrare evidenti segni.

La luce solare non è altro che energia sotto forma di radiazioni elettromagnetiche, che sono filtrate per la gran parte dall'atmosfera terrestre, prevalentemente dallo strato di ozono.

Sulla nostra pelle arrivano, così, solo raggi infrarossi (responsabili del calore), ultravioletti di tipo A e B, e le radiazioni dello spettro visibile, che ci permettono di vedere i colori.

Una parte di questi raggi viene riflessa dallo strato corneo della nostra cute, la restante parte viene assorbita provocando modificazioni fisiologiche, benefiche (produzione della vitamina D, innalzamento del tono dell'umore) e di difesa (la produzione di melanina), ma anche alterazioni patologiche della struttura stessa della cute e del sistema immunitario (esistono patologie che risultano aggravate o causate dalla luce solare).

È ampiamente risaputo che i raggi ul-

travioletti A e B sono quelli più dannosi rispettivamente sul breve e sul lungo termine; essi penetrano e danneggiano soprattutto il derma e l'epidermide e sono responsabili, rispettivamente, del fotoinvecchiamento e della comparsa di tumori cutanei.

mentazione o abbronzatura. In seguito ad una esposizione solare acuta come quella a cui ci si sottopone durante l'estate (intensa ma limitata nel tempo) vi sono effetti immediati e tardivi. I primi consistono in un lieve eritema e sudorazione (dovuti agli infrarossi) e una pigmentazione immediata per ossidazione diretta della melanina già accumulata nelle cellule epidermiche superficiali (è causata principalmente dagli UVA, appare nel giro di circa 1 ora e scompare nel giro di alcune ore per la fisiologica desquamazione epidermica).

Gli effetti tardivi (causati dagli UVB) sono rappresentati dall'eritema solare che corrisponde ad un'ustione di I grado (a volte anche di II grado con com-

parso di bolle) e che compare in circa 2-4 ore e persiste per 1-2 giorni: è un vero e proprio processo infiammatorio acuto da stress ossidativi (accumulo di radicali liberi) con danni e alterazioni dell'epidermide e del derma.

All'eritema solare, più o meno intenso, segue la pigmentazione tardiva: i melanociti si attivano intensamente e sintetizzano nuova melanina che va ad accumularsi massivamente nelle cellule epidermiche facendo da schermo ai raggi UV e ai radicali liberi e dando, nell'arco di alcuni giorni un'abbronzatura più intensa e persistente.

Come se non bastasse, il sole può causare fotodermatiti acute come l'orticaria solare all'origine di forti pruriti e la comparsa di lesioni a volte fugaci mentre altre volte più durature. Altri problemi causati dal sole possono essere causati al livello di DNA. C'è poi il rischio di reazioni di foto-sensibilizzazione per trasformazione di sostanze presenti in prodotti applicati sulla pelle o introdotti per via sistemica.

La prima regola da seguire perché anche la nostra pelle trascorra un'esta-



travioletti A e B sono quelli più dannosi rispettivamente sul breve e sul lungo termine; essi penetrano e danneggiano soprattutto il derma e l'epidermide e sono responsabili, rispettivamente, del fotoinvecchiamento e della comparsa di tumori cutanei.

È fondamentale, quindi, conoscere il proprio fototipo (pigmentazione di base e capacità di pigmentazione) ed esporsi con molta gradualità assecondando le normali difese della cute. La principale reazione di difesa è proprio la pig-

te piacevole è ...il buon senso, che in questo momento va usato anche per tarare l'alimentazione. Bisogna preferire un'alimentazione leggera e non troppo calorica: quella che suggerisce la natura a base di frutta e verdure colorate perchè ricche di antiossidanti utili per contrastare i danni che il sole può causare.

Tra i vari nutrienti, si rivelano fondamentali i HYPERLINK "<http://nutrizione-cellulare.com/carotenoid.html>" carotenoidi. Essi si depositano sulle ghiandole sebacee, nello strato corneo e poi nel derma, dando alla pelle una colorazione giallastra. Il beta-carotene alza il livello di soglia per la comparsa dell'eritema solare, diminuendo il rischio di scottatura. L'attività foto-protettiva dei carotenoidi si esprime anche grazie all'interazione con altri componenti antiossidanti come le vitamine C ed E.

Tutti gli antiossidanti a livello della pelle neutralizzano i radicali liberi ed altre specie reattive che si generano nell'organismo a seguito di esposizione a raggi UV. Numerosi studi, infine, dimostrano che sia la HYPERLINK "<http://nutrizione-cellulare.com/wheatgermoil.html>" vitamina E che i Carotenoidi mostrano proprietà fotoprotettive nei confronti della cancriogenesi da UV.

Stefania Rizzato
Farmacista Cosmetologo

CURA DEL VISO

Accorgimenti per l'estate

Per poter garantire alla nostra pelle salute e benessere, bisogna seguire alcune accortezze nei trattamenti quotidiani e nella dieta estiva.

RIASSUMIAMO IN POCCHI PUNTI LE COSE DA TENERE PRESENTE:

1. Detersione e pulizia quotidiana al mattino e alla sera
2. Proteggere sempre la vostra pelle prima di uscire: una crema idratante al mattino (texture leggera con filtro solare SPF15) e un prodotto rivitalizzante di notte (a base di vitamine e amminoacidi o lipoproteine)
3. Tenere sempre con sé dell'acqua fresca e berne almeno 1 litro al giorno
4. Fare un peeling sul viso e uno scrub sul corpo una volta a settimana
5. Evitare di esfoliare le zone con cuperose o irritazioni
6. Fare una maschera idrante e illuminante una volta a settimana
7. Introdurre con la dieta frutta e verdura "rosse"
8. Utilizzare un prodotto solare adeguato al proprio fototipo
9. Evitare l'esposizione al sole se non si ha una protezione sulle parti esposte
10. Assumere un integratore alimentare a base di antiossidanti (glutathione e acido lipoico) e vitamine





Conoscere i difetti visivi più diffusi nei bambini è importante!

Gli occhi sono l'organo sensoriale più importante agli effetti dell'idoneità e del benessere psicofisico dell'Uomo anche dal punto di vista sociale.

Sensibilizzare la popolazione, in tutte le sue fasce d'età, sull'importanza del controllo della vista per contribuire alla prevenzione delle malattie della vista, è fondamentale!

Una corretta prevenzione ci potrà aiutare a correggere eventuali difetti visivi difficili da risolvere in età adulta. La conoscenza insieme alla precoce individuazione, rappresentano le armi migliori per poterle combattere. Affidatevi al professionista più adatto per risolvere le vostre esigenze. Ricordandovi che l'oculista è in grado di fare diagnosi precoci e trattare patologie e disturbi oculari, prescrivere occhiali da vista ed è il solo che può diagnosticare e curare malattie oculari.

Al **Medico Oculista** si affianca l'**Ortottista** che, su prescrizione dell'oculista tratta i disturbi motori e sensoriali della vista quali lo strabismo con l'utilizzo di lenti prismatiche, bende occlusive o esercizi ortottici. Fondamentale la sinergia che si crea tra Oculista e Ortottista per riabilitare la corretta visione nei bimbi.

Su prescrizione dell'oculista l'**Ottico** appronta gli occhiali, le lenti a contatto e gli ausili d'ipovisione. Solo alla presenza di miopia semplice o di presbiopia può misurare e correggere difetti visivi, ma nel momento in cui abbia il sospetto di trovarsi di fronte ad un cliente con un'alterazione della capacità visiva deve indirizzarlo dall'oculista di fiducia.

Nei primi anni di vita il sistema visivo è in continuo sviluppo ed è quindi consigliabile sottoporre i bambini a una visita oculistica **fin dalla nascita**.

La seconda visita deve essere fatta in età prescolare, **verso i 4 anni**, quando l'occhio ha raggiunto un discreto

sviluppo e quando il difetto visivo più diffuso è l'ambliopia; successivamente **verso i 6 anni**, prima dell'inizio della scuola e **tra i 10 e 12 anni**, quando può insorgere la miopia.

Superati i 40 anni è consigliabile una visita oculistica annuale.

I difetti della vista più comuni sono la



miopia, ipermetropia e astigmatismo.

È senz'altro utile per i genitori conoscere i difetti più diffusi fra i bambini, per poterli individuare e curare in tempo.

E' ormai consueta in tutti i Centri di Ostetricia e Ginecologia la visita ispettiva da parte del neonatologo ai neonati. Una particolare attenzione è dedicata ai piccoli considerati ad alto rischio genetico e ai bambini nati prematuri. Tale visita ha lo scopo di controllare l'eventuale presenza di malformazioni congenite o d'infezioni conseguenti al parto.

Durante la visita dei 4 anni la prima cosa che l'oculista controlla è il movimento coordinato e sincrono dei bulbi oculari. Una sua alterazione può essere il primo campanello d'allarme di una differente percezione della visione tra i due occhi e quindi potrebbe fare pensare a uno strabismo. Spesso i genitori pensano sia impensabile una visita oculistica in quanto a 4 anni il bambino non sa ancora leggere. Per il controllo della vista si fa un **gioco** molto apprezzato dai bambini. Una lettera come la E, per esempio, viene data al bambino che deve posizionarla nello stesso modo in cui il medico la posiziona a distanza di due metri. La lettera parte da una grandezza che ripropone le lettere dell'ottotipo, dalla più grande alla più piccola, in questo modo si possono verificare il coordinamento dei bulbi oculare e i decimi!

zato dai bambini. Una lettera come la E, per esempio, viene data al bambino che deve posizionarla nello stesso modo in cui il medico la posiziona a distanza di due metri. La lettera parte da una grandezza che ripropone le lettere dell'ottotipo, dalla più grande alla più piccola, in questo modo si possono verificare il coordinamento dei bulbi oculare e i decimi!

Lo strabismo si manifesta con un allineamento anomalo dei due occhi. Uno degli occhi (ma talora anche entrambi) è rivolto verso il naso (convergente) o verso la tempia (divergente), ma possono anche manifestarsi strabismi verticali (verso l'alto o il basso).

Lo strabismo può essere una delle cause scatenanti di ambliopia.

Uno strabismo non costante può essere normale nei primi 4-6 mesi, se invece dopo i sei mesi gli occhi non sono allineati, è utile sottoporre il bambino a un esame specialistico.

La fase più importante della visita oculistica, è rappresentata **dall'esame del fondo oculare** che permette di valutare lo stato di salute del nervo ottico, dei vasi retinici e della retina, con loro eventuali malformazioni. L'esame deve essere eseguito con le pupille dilatate il più possibile (midriasi) con l'utilizzo dei colliri specifici. A questo punto il medico sarà in grado di valutare se il bambino dovrà portare o no gli occhiali. La capacità visiva si valuta utilizzando la tavola di lettura studiata per i bambini, i cosiddetti ottotipi.

Il difetto visivo che a quest'età è maggiormente diffuso è l'**ambliopia**. Consiste nella diminuzione della capacità visiva di uno dei due occhi legata a diverse patologie, dallo strabismo alla cataratta congenita, a molto più frequentemente un difetto della vista.

L'ambliopia è una patologia che il

L'ambliopia è una patologia che il



bambino non è in grado di apprezzare perché essendo congenite, per lui, l'occhio ambliope è normale, non riscontra differenza rispetto alla condizione che ha imparato a conoscere. Una diagnosi corretta effettuata in età pediatrica prescolare ci consente di affrontare il problema e nel più del 90% dei casi di risolverlo portando il visus dell'occhio ambliope, che qualche volta è chiamato "pigro", a valori normali.

Le cause possibili sono:

- la presenza di uno strabismo più o meno manifesto;
- i vizi di refrazione come l'anisometropia (differenza di refrazione da un occhio all'altro) che possono interferire con lo sviluppo normale della capacità visiva dell'occhio più debole;
- qualsiasi patologia oculare che impedisca la messa a fuoco corretta.

Nella visita dei 10-12 anni il difetto più diffuso è la **miopia**.

La **miopia** è un vizio rifrattivo in base al quale il potere diottrico, cioè l'insieme di lenti presenti nel nostro occhio, è troppo forte rispetto alla lunghezza del bulbo, al punto che le immagini risultano sfuocate.

Il miope vede bene gli oggetti vicini, ma le immagini lontane gli appaiono sfuocate.

Il bambino non riuscirà a vedere bene ciò che la maestra scrive sulla lavagna. L'acutezza visiva quindi a una certa distanza, subisce un calo.

I campanelli d'allarme sono: il bambino non riesce a vedere bene ciò che la maestra scrive sulla lavagna, comincia improvvisamente ad avvicinarsi troppo alla televisione o ai libri, "strizza" spesso gli occhi.

In genere aumenta con lo sviluppo e si stabilizza in età adulta. La correzione può essere fatta con occhiali, lenti a contatto e con intervento laser.

L'ipermetropia è un altro disturbo visivo che può colpire anche il bambino.

Si parla d'ipermetropia quando i raggi luminosi provenienti da lontano si foca-

lizzano dopo la retina.

L'ipermetrope adulto vede male gli oggetti distanti e maggiormente male quelli vicini, a differenza dei bambini ipermetropi che possono vedere bene sia da lontano che da vicino! Una lieve ipermetropia è fisiologica, serve a compensare l'allungamento del bulbo con la crescita, se i bambini non fossero leggermente ipermetropi sarebbero tutti miopi da grandi. Quindi una lieve ipermetropia fino a 0,75 non va corretta!

Il bambino avrà difficoltà non solo a leggere ma anche ad apprendere!



I malesseri che possono insorgere a seguito di un'ipermetropia sono il bruciore agli occhi, accompagnato da dolori e rossore sempre dell'organo visivo. Da non sottovalutare nemmeno il mal di testa, la nausea e il nervosismo. Se individuata in tempo è possibile correggere il disturbo per continuare ad avere una buona vista.

La capacità dell'occhio ipermetrope di compensare il suo difetto automaticamente causa spesso una tardiva diagnosi che, soprattutto in età pediatrica, è spesso causa di strabismo e ambliopia.

L'astigmatismo

Un altro disturbo visivo che può comparire nel bambino è l'astigmatismo.

L'astigmatismo è un difetto che comporta la visione sfuocata sia gli oggetti lontani che di quelli vicini.

L'astigmatismo è dovuto alla conformazione "ovalizzata" della cornea che non consente una messa a fuoco precisa e puntuale sulla retina.

L'astigmatismo frena l'apprendimento anche se, come nel caso dell'ipermetropia, la visione si presenta buona.

Bisogna distinguere due tipi di astigmatismo: quello a bassa entità e quello ad alta entità. Nel primo caso, chi soffre di questo disturbo, non avrà problemi di percezione e fino a un determinato valore che riguarda le diottrie, sono considerati fisiologici.

Nel secondo caso invece, considerato sicuramente più importante, ci saranno anche altre situazioni a subentrare come il **classico mal di testa**, ma anche la fatica del punto di vista oculare e bruciore agli occhi.

Prevenire ... è meglio che curare!

Dott. Giorgio Cusati
Medico Chirurgo
Specialista in Oculistica
Primario Dell'U.O. di Oculistica
Casa di Cura GE.P.O.S.
Telesse Terme (BN)

Direttore Sanitario
San Giorgio Medical Center
Centro di Oculistica: Diagnostica e
Microchirurgia Oculare
Centro di Ipvisione
San Giorgio a Cremano (NA)
Tel. 081/5744436
Via Mentana, 2
10133 Torino
cell. 389/0255388
www.oculisticacusati.it



Attenzione all'aria condizionata!

Li piacere di affrontare lunghe passeggiate, correre, nuotare, giocare a tennis, o più in generale di fare sport assieme agli amici, prima o poi può venire ostacolato da alcune problematiche o dolori a livello articolare. Infiammazioni, tensioni che ci costringono a non vivere più con gioia l'attività fisica anche sin dall'età di 30-40 anni.

Eppure studi scientifici hanno appurato che il corpo umano è strutturato biologicamente per una durata di circa 110 anni.

Allora, perché questi dolori, questi problemi? Non dobbiamo incolpare di tutto ciò lo sviluppo biomedico raggiunto, ma piuttosto il nostro stile di vita.

I problemi citati, che si manifestano spesso ben prima del dovuto, devono

farci riflettere su come utilizziamo in maniera poco consona e poco intelligente le potenzialità del nostro corpo.

Una di queste azioni, riconducibile al nostro stile di vita, ma causa indiretta di molti problemi fisici, soprattutto alla schiena, è l'utilizzo scriteriato dell'aria condizionata.

Indubbiamente l'aria condizionata ci

aiuta a sopportare i periodi di grande caldo che a quanto pare in questi ultimi anni sono sempre più intensi.

L'aria condizionata la utilizziamo in casa, in ufficio ed anche in macchina ma è necessario tenere in considerazione alcune regole fondamentali per non trasformare l'istantaneo beneficio del fresco artificiale in un danno per la nostra salute. L'aria condiziona-



ta non è dannosa se usata nel modo giusto, anzi, soprattutto perché oltre a rinfrescare l'aria è in grado di eliminare la maggior parte dell'umidità presente nell'ambiente, principale causa dei nostri disagi: grazie a questo utile strumento possiamo lavorare in ambienti confortevoli, riusciamo a trascorrere notti tranquille ed a effettuare viaggi in

automobile non traumatici.

Tra le avvertenze da seguire, ricordiamo che il flusso d'aria condizionata non deve essere troppo freddo: è importante non regolare il termostato su temperature molto basse affinché il divario tra temperatura esterna ed interna non sia eccessiva (indicativamente la temperatura mantenuta dal condizionatore dovrebbe essere di cinque-sei gradi in meno rispetto alla temperatura esterna).

Gli sbalzi di temperatura sono infatti dannosi per il nostro apparato respiratorio perché il freddo eccessivo causa una sorta di blocco del sistema naturale di difesa delle vie respiratorie provocando una diminuzione della vascolarizzazione delle mucose respiratorie ed una conseguente paralisi delle minuscole ciglia vibratili che rivestono le mucose stesse, la cui funzione è proprio quella di allontanare dal nostro organismo i microrganismi presenti nell'aria che respiriamo.

Per questo motivo possiamo incorrere nelle classiche malattie da raffreddamento che includono raffreddore, mal di gola e bronchite e, oltre a queste, rischiamo anche l'emicrania, il torcicollo, i dolori articolari, i dolori muscolari ed i dolori addominali che talvolta pos-



I buoni motivi di NUK

I succhietti ortodontici NUK, grazie alla loro forma naturale sviluppata da esperti, simulano il seno materno durante l'allattamento e permettono alla lingua di muoversi in modo ottimale, favorendo un sano sviluppo della mascella.






Succhietto
Genius

www.nuk.com

Numero Verde 800 190 191



NUK is a registered trademark of MAPA GmbH / Germany



1911 1954 est.

Comprendere la vita



sono essere anche accompagnati da dissenteria.

Queste patologie creano sbilanciamenti scheletrici che lentamente inducono ad un cambiamento della postura.

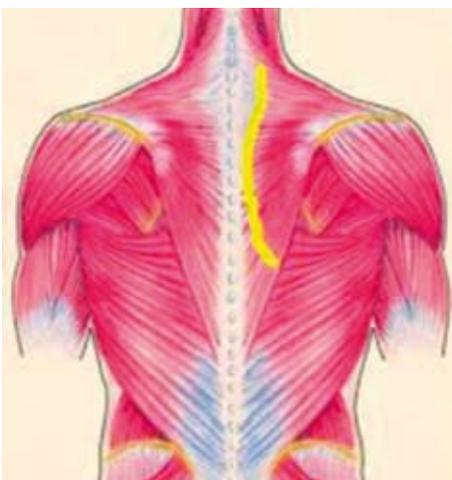
Inizialmente, procurando un immediato sollievo, l'effetto nocivo dell'aria condizionata passa inosservato e non viene ritenuto la fonte primaria della comparsa di molti dolori muscolo-scheletrici.

Bisogna inoltre fare molta attenzione anche alla cattiva manutenzione e alla pulizia degli impianti di condizionamento, queste potrebbero causare l'insorgenza di disturbi anche seri in quanto proprio nei filtri degli apparecchi si annidano pollini, acari (che possono provocare attacchi d'asma nei soggetti allergici) e microrganismi di ogni tipo (batteri, funghi, muffe ecc). Tra questi riveste particolare importanza il bacillo Legionella pneumophila che provoca la malattia del legionario. Questo microrganismo vive e si riproduce molto bene nell'ambiente caldo-umido presente all'interno dei condizionatori d'aria e la malattia di cui si rende responsabile è caratterizzata da febbre, tosse e sintomi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea); nei casi più seri può evolvere anche in una polmonite.

Alcune piccole accortezze possono

servire ad evitare problemi molto seri.

E' necessario ed importante, porre molta attenzione a mantenere una temperatura "artificiale" non troppo bassa ed a posizionare il flusso dell'aria fredda verso l'alto e non colpisca direttamente le persone. Non abusare dell'aria condizionata durante le ore notturne spegnendo l'apparecchio o perlomeno riducendo al minimo la potenza. Sta-



re attenti a non esporre all'aria troppo fredda persone anziane e bambini; se si è sudati aspettare qualche minuto prima di accendere il condizionatore per evitare di abbassare troppo rapidamente la temperatura corporea. E' quanto mai importante curare la manutenzione igienica dell'impianto: i filtri se non sono integri devono essere

sostituiti e devono essere puliti con assoluta regolarità. Inoltre non trascurare una manutenzione periodica dell'apparecchiatura che preveda un controllo generale dell'impianto eseguito da un tecnico specializzato.

Altre avvertenze che dobbiamo sempre tenere in considerazione per scongiurare il rischio del mal di schiena e problemi articolari sono: una corretta alimentazione, per mantenere un peso forma e non sovraccaricare lo scheletro; lo svolgimento costante di attività fisica che, abbinata ad un corretto stile di vita, contribuisce a migliorare la nostra postura, rilassare le tensioni muscolo-scheletriche regolando tutte le nostre funzioni.

La scoperta di ciò di cui abbiamo realmente bisogno, la conoscenza di noi stessi e del nostro corpo, il rispetto delle patologie di cui soffiamo e soprattutto delle nostre parti "malate", l'osservanza delle cure prescritte e dei consigli dello specialista, ci permetterà non solo di aggiungere più giorni alla nostra vita, ma soprattutto di dare più vita ai nostri giorni: "Quello che viene coltivato verrà mantenuto, ciò che viene abbandonato verrà perduto".

Oriano Mazzonetto
Massofisioterapista
con la collaborazione
di Matteo Squizzato



**DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI ?
RISVEGLI NOTTURNI ?
SONNO AGITATO ?**

Melatonin Pura 5 mg

PER REGOLARE IL RITMO SONNO-VEGLIA

3 Formati: Microtavolette, Strips, Gocce



esitalia.com

Una serie di prodotti innovativi...

VITADYN
by Phyto Garda

Phyto Garda presenta **Vitadyn®** un integratore alimentare multiminerale e multivitaminico.

Le vitamine presenti sono utili in caso di aumentata richiesta in varie condizioni fisiologiche (gravidanza, allattamento, intensi sforzi fisici, convalescenza), di ridotto apporto alimentare (diete, stati di inappetenza) o di ridotta utilizzazione (terapie antibiotiche, anziani). Vitadyn® contiene anche minerali ed oligoelementi, indispensabili per il regolare decorso di molteplici processi (ad esempio per la formazione del sangue e delle ossa) e per contrastare l'azione dei radicali liberi.

Vitadyn® è indicato nei casi di ridotto apporto con la dieta di Vitamine e Sali minerali o di aumento del loro fabbisogno fisiologico.

Consigli d'uso: 1 compressa sciolta in un bicchiere di acqua al giorno. Vitadyn® è un integratore di **Phyto Garda** in confezione da 20 compresse effervescenti.

Prezzo al pubblico: € 10,00

www.phytogarda.it

PSYLLIOX
by Esi

Nasce dalla ricerca ESI l'integratore PSYLLIOX® ACTIV FIBRA, prodotto di origine 100% naturale, senza zuccheri, contenente ben 3,6 grammi di fibra alimentare (pura al 98%) ricavata dallo Psillio.

Ad essa si aggiunge il puro succo di Prugna che, grazie all'elevato contenuto di pectine e fibre vegetali, stimola la motilità intestinale e combina la sua azione con quella dello psillio.

Consigli d'uso: Da 1 a 3 buste al giorno, diluite in abbondante acqua.

Il prodotto deve essere assunto nel corso della giornata, come integrazione dell'alimentazione, per favorire il ripristino dei normali ritmi intestinali.

Prezzo al Pubblico: Ciascuna confezione contiene 20 bustine al prezzo di € 10,50.

www.esitalia.com

CINZIA SERUM
by Dr. Kleein

Una potente combinazione di glicoproteine brevettate; rigeneranti ed ossigenanti. Fitoestrogeno per compensare le carenze e/o deficienze ormonali più Ac-Jaluronico in estere il più potente anti-rughe conosciuto per combattere il photo e crono invecchiamento.

Aiuta la pelle a recuperare elasticità ed attenua la visibilità delle linee sottili e delle rughe più profonde in sole 4 settimane.

Consigli d'uso: Applicare ogni mattina e sera con un leggero massaggio su viso, collo e décolleté perfettamente pulito seguito da un velo di top c anti-ageing moist o total antiageing ac+al.

Prezzo al Pubblico: € 59,00

www.drkleein cosmetic.com

Succhietti NUK Trendline lattice e silicone ADORE e NIGHT & DAY by Nuk

DESIGN SUPER TRENDY per bambini e bambine.

- Nuovissimi disegni alla moda e delicata per bambini e bambine
- Forma originale ortodontica NUK
- Scudo a forma anatomica
- Tipico bottone piatto Trendline senza anello adatto anche per la nanna
- Linea Night&Day con effetto fluorescente al buio



- Scudo in polipropilene BPA free
- Tettina in lattice o silicone a seconda delle preferenze
- Adatti sin dal primo giorno di vita del bambino

Prezzo al pubblico: a partire da € 4,40



ORIGINAL SILICEA by Ki Group



Conosciuto e apprezzato in Europa da oltre 50 anni, Original Silicea è un integratore alimentare di silicio in forma colloidale. I test di efficacia dimostrano che l'utilizzo di Original Silicea contribuisce a rinforzare la struttura dei capelli e delle unghie, favorisce il tono e la compattezza della pelle e mantiene sano il tessuto connettivo.

È un prodotto a base di gel di acido silicico nel quale particelle microscopiche di silicio sono disperse finissimamente in acqua tanto da formare un gel, grazie alla sua forma colloidale pura e concentrata risulta facilmente assimilabile dall'organismo.

Consigli d'uso: Per sfruttare al meglio le proprietà del prodotto, si consiglia l'assunzione di un misurino da 15ml di Original Silicea gel diluito in acqua, tè o succhi di frutta, lontano dai pasti, tutti i giorni per un periodo da 3 a 6 mesi.

Prezzo al pubblico:
€ 11,40 (200ml) - € 19,80 (500ml)

www.silicea.com

BIOKERACLIN RIVITALIZZANTE by Aboca



Particolarmente adatto per capelli deboli e tendenti alla caduta.

BioKeraclin shampoo rivitalizzante, per la sua equilibrata azione detergente, è particolarmente adatto per capelli deboli e tendenti alla caduta. Il sistema lavante deterge delicatamente e la presenza dell'estratto liofilizzato di Menta piperita favorisce **un'azione stimolante sulla cute**.

I capelli deboli, sfibrati e tendenti alla caduta ritrovano la loro naturale vitalità e compostità. La piacevole sensazione stimolante e rinfrescante è arricchita dalla delicata profumazione emanata dall'Olio essenziale di Menta piperita.

Cosmetico biologico certificato

Consigli d'uso: Applicare lo shampoo sui capelli bagnati, massaggiare per alcuni minuti e risciacquare abbondantemente. Se necessario ripetere una seconda applicazione.

Flaconi da 200 ml

Prezzo consigliato: € 11,70

www.aboca.it

INTENSIVE SCALP LOTION by Ellen+A



Risultati scientificamente dimostrati contro la caduta dei capelli, grazie alla sua potente azione dermatrofica.

I principi biofunzionali presenti nell'Intensive Scalp Lotion fungono da potenti stimolatori sulle cellule del follicolo pilifero, intervenendo sugli step di controllo del ciclo di vita del capello.

L'uso tempestivo e la costanza nell'applicazione di Intensive Scalp Lotion permette di ottenere capelli più folti, più forti, resistenti e meno grassi.

Al fine di aumentarne la tollerabilità cutanea il prodotto è stato formulato completamente su base acquosa, non contiene alcool.

Consigli d'uso: Applicare ogni sera da 2 a 4 ml di prodotto (1 o 2 pipette) sulla cute umida o asciutta. Massaggiare delicatamente soprattutto sulle zone più interessate dal diradamento. Applicare per il periodo necessario a riequilibrare il cuoio capelluto e a ridonare al capello energia e forza perdute.

Prezzo al Pubblico: € 115,00

www.ellenahairceutical.com

Pharmaceutical Business and Opportunity

FARMAFFARI



Dr. Mariano Marotta
Via Carlo Conti Rossini, 26
00147 Roma
Tel 06-51435234 fax 06-51604997
mariano.marotta@farmaffari.it



 **sanaGens**
IDEE PER CAMMINARE MEGLIO

- Superleggero, 100 grammi
- Lavabile a 50°C. MAX
- Antishock
- Areato
- Anatomico
- Antiscivolo
- Antistatico
- Certificato **CE**
- Made in Italy



L'INSUPERABILE
LEGGEREZZA
DEL BENESSERE

soft 100

www.sanagens.it

In farmacia, sanitarie, ortopedie e negozi specializzati

Servizio consumatori
Numero Verde
800-300.600