



periodico di salute attualità e cultura | Maggio-Giugno 2021

164

PHARMA

magazine



www.farmaciamagazine.it | Foto: M. Scattolon / Contrasto, M. Scattolon / Contrasto, Gruppo Moretti, L. Loro / Fotogramma, M. Scattolon / Contrasto



La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

Fexallegra®

Fexallegra® 120 mg
compresse rivestite con film

fexofenadina cloridrato

1 compressa al giorno

10 compresse rivestite
con film

SANOFI

**IN CASO DI
ALLERGIA STAGIONALE**

NO SONNOLEZZA

Fexallegra è un medicinale a base di fexofenadina cloridrato. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Non somministrare sotto i 12 anni. Autorizzazione del 22/12/2020

OUVERTURE



Illustrazione © Depositphotos.com

Il "tempo fugge" è vero. Sembra che sfugga sempre tra le dita. In realtà, però, siamo noi a farcelo scappare, perché spesso non siamo in grado di entrare in armonia con esso e di godere pienamente di ciò che ci offre. Passato, presente e futuro, possono essere una gabbia in cui ci chiudiamo da soli oppure diventare degli alleati per valorizzare pienamente la nostra vita. La storia e l'esperienza di psicologi e neuroscienziati, ci guida nella scoperta di un nuovo approccio col tempo con piccoli grandi suggerimenti per vivere in sintonia con esso, anche se alle volte sembra non passare mai. Proprio come quando hai superato la Covid-19, ti sei negatizzato, ma alcuni sintomi non

ti abbandonano. Il tempo sembra essersi fermato. È la Long-COVID, una sindrome post-Covid, che può durare anche parecchi mesi, durante i quali l'ex malato di Covid-19 accusa ancora parte dei sintomi della malattia. Abbiamo provato a conoscerla. Ma siccome, nonostante tutto, per fortuna l'estate è alle porte, vogliamo prepararvi anche al primo sole, raccontandovi di fototipi e precauzioni utili a non incorrere in spiacevoli sorprese per la vostra pelle, e spiegarvi quanto sia importante il drenaggio del nostro organismo per evitare inutili inestetismi, come la cellulite, che in realtà indica la presenza di ritenzione idrica. Tornando poi gradualmente alla vita "sociale",

è interessante capire come mai alle volte parlare in pubblico può metterci a disagio o, addirittura, generare terrore. È il caso della glossofobia, di cui raccontiamo le caratteristiche e qualche idea per arginarla. Arriviamo poi, finalmente, ai momenti di relax. Una scappata in campagna diventa ideale per raccogliere generose e deliziose erbe spontanee da gustare poi, magari in frittata. Ma se avete la fortuna di poter organizzare una fuga vera e propria, pensate ad un viaggio nell'incantevole Procida. Nominata Capitale italiana della Cultura 2022, la piccola isola flegrea, proprio davanti a Napoli, si offre come uno scrigno di bellezza e progetti culturali di cui godere coccolati dai flutti blu.

Beatrice Spagoni

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale
BEATRICE SPAGONI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringraziano
CLAUDIA AMATO

Grafica e Design
Art Director
SERGIO MURATORE | QeQiQu design
Grafico
FEDERICO SERRA

Editore



Moretti Editore
Edizioni Personalizzate s.a.s.
via I.d'Aste 3/1, Genova
morettieditore.com
redazione@morettieditore.com

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Edizioni Personalizzate
via I.d'Aste 3/1, Genova
tel. 010 4222301
edizionipersonalizzate.it
info@edizionipersonalizzate.it

Stampa
Timpmea, Recco, Genova

Pharma Magazine
Autorizzazione Tribunale di Genova
n°20/2006 del 16/06/2006

Per scrivere a Pharma Magazine
e contattare gli autori dei contributi
redazione@morettieditore.com

© Proprietà letteraria riservata.
È vietata la riproduzione, anche parziale,
di testi, immagini o disegni pubblicati,
senza l'autorizzazione scritta della Direzione
dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la
loro responsabilità e non rispecchiano
necessariamente quelle della Direzione della
rivista. All'interno dei contributi possono essere
citati nomi di prodotti, anche farmaceutici,
pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e
per completezza d'informazione sui temi trattati.

Sommario



POST COVID

di Beatrice Spagoni

Certe volte, anche se negativizzati alla Covid-19, cioè usciti dalla malattia, non si riesce a liberarsi dei suoi sintomi. La Covid-19, infatti, può faticare ad uscire com-

pletamente dal nostro organismo, trasformandosi in una sindrome post-COVID che può accompagnare anche per mesi. Proviamo a conoscerne le caratteristiche.

STANCA
E CON
L'INSONNIA



LONG
COVID

10

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 8 PROSPETTIVE CARPE DIEM
Che rapporto hai con il tuo tempo?
- 14 PREVENZIONE IL SOLE
Se lo conosci... NON lo eviti
- 19 PSICOLOGIA GLOSSOFobia
Quando parlare in pubblico genera terrore
di Claudia Amato

PARLIAMO DI

- 22 IN CUCINA LE SPONTANEE
"Cogliere" l'utile col dilettevole
- 24 IL LIBRO Ottimizzare il tempo
Attimo per attimo
- 26 BEAUTY LESS IS MORE
Il drenaggio ti fa bella
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA PROCIDA
Una tavolozza sul mare
- 30 OROSCOPO



19



28

PHARMA MAGAZINE: FOTOGRAFIE: DEPOSITPHOTOS.COM



Antonio Banderas - Foto © PopularImages_Depositphotos.com

ANTONIO BANDERAS

La corsa della beneficenza

Andaluso, nato a Malaga nel 1960, Antonio Banderas ha sempre avuto una grande passione per il calcio. Avrebbe potuto essere un calciatore, ma un infortunio giovanile ha dribblato definitivamente la sua vita verso la recitazione, l'altra sua grande passione.

Ha condiviso molto della sua carriera artistica con il geniale regista Almodóvar, anch'egli spagnolo, che lo notò sul palcoscenico e decise di dirigerlo per la prima volta nel 1982, nel film "Labirinto di passioni". Il sodalizio è durato poi per ben 8 film, per il momento... Con la sua interpretazione toccante e struggente nel film autobiografico di Almodóvar "Dolor y gloria", del 2019, Banderas ha conquistato pubblico e critici cinematografici, vinto il Prix d'Interprétation Masculine ed è stato candidato come "miglior attore" per la 92ª cerimonia degli Oscar, del 2020. Con l'arrivo della pandemia di COVID-19 che ha sconvolto anche la Spagna, Banderas ha voluto sensibilizzare l'opinione pubblica alla drammatica situazione della sua città, Malaga. Ha così annunciato, nel maggio del 2020, di partecipare virtualmente alla gara di beneficenza Rainbow Run di Malaga, per la raccolta di fondi a beneficio delle famiglie andaluse più colpite dalla pandemia. Su Instagram ha invitato a partecipare alla gara di beneficenza e fare una donazione, spiegando anche in un messaggio che "Bancosol Alimentos @bancosoloficial, l'entità alla quale andranno tutte le entrate, è una fondazione che sta facendo un ottimo lavoro aiutando le famiglie più svantaggiate di Malaga a causa di questa crisi dovuta alla Covid-19".

FUMO E COVID ATTENTI A QUEI DUE



Secondo i ricercatori del King's College di Londra, i fumatori hanno più probabilità di sviluppare i sintomi della Covid-19. Tra il 24 marzo e aprile 2020, i ricercatori hanno analizzato i dati di utenti inglesi dell'app Zoe Covid Symptom Study, di cui l'11% erano fumatori. Risultato? I fumatori avevano il 14% di probabilità in più, rispetto ai non fumatori, di sviluppare i sintomi classici da Covid-19 (febbre, tosse persistente e mancanza di respiro). I fumatori positivi a Sars-Cov-2 avevano anche il 29% in più di probabilità di avere oltre 5 sintomi, il 50% oltre 10, e il doppio di essere ricoverati in ospedale.

Foto © Depositphotos.com

INTESTINO SECONDO CERVELLO

Lo scienziato Michal D. Gershon, della Columbia University, ha definito l'intestino "secondo cervello". Le sue importanti funzioni, infatti, contribuiscono al benessere fisico e psicologico. I milioni di cellule nervose che contiene sono stati osservati da un gruppo di scienziati attraverso la tecnica neurale, e secondo la ricercatrice Laura Donato, "[...] Costituiscono un vero e proprio sistema nervoso autonomo, indipendente dal sistema nervoso centrale".



Foto © Depositphotos.com

AURA DA EMICRANIA



Gli studi condotti da un team di ricercatori guidato dalla prof.ssa Daniela Pietrobon dell'Università di Padova e dal prof. K.C. Brennan dell'Università dello Utah, ipotizzano che nell'insorgenza dell'emicrania con aura siano coinvolti grandi e numerosi "sbuffi" di glutammato nel cervello. "Lo studio, condotto su topi da laboratorio, ha evidenziato che un aumento anomalo di glutammato nello spazio extracellulare può innescare onde di depolarizzazione simili a tsunami che si diffondono nel cervello causando emicrania e altri disturbi del sistema nervoso".

Foto © Depositphotos.com

ARIA NUOVA!

A Marzo, al policlinico Sant'Andrea di Roma, è riuscito perfettamente il trapianto totale di trachea in un paziente cinquantenne post Covid. È la prima volta al mondo. La trachea era stata distrutta a causa della malattia e delle terapie subite e la sua completa sostituzione ha permesso al paziente di ritornare ad una vita del tutto normale "ha potuto respirare, parlare e deglutire autonomamente da subito".



Foto © Depositphotos.com

GRANDI NAVI GRANDI RESPONSABILITÀ

"L'approvazione del decreto legge che stabilisce lo stop alle grandi navi a Venezia è una notizia che apprendiamo con favore e aspettiamo da anni. Una battaglia vinta, in primis dal Comitato No grandi navi". È la soddisfazione di Luana Zanella e Gianfranco Bettin, dei Verdi, che mettono anche in guardia sul rischio che "la soluzione provvisoria di Marghera" diventi definitiva rendendo "necessario ripensare alla zona portuale e industriale e riconvertire l'economia a funzioni sostenibili".



Foto © Depositphotos.com

CEFALEA DA COVID-19



Uno dei primi sintomi di infezione nel Covid può essere la cefalea "diffusa a tutto il cranio, con una sensazione di costrizione e peso al vertice del cranio." Ne parla il direttore del Centro regionale per le cefalee dell'ospedale sant'Andrea di Roma, Paolo Martelletti, che allerta contro il rischio di cronicizzazione di questa cefalea (e sensazione di testa annebbiata) per evitare un peggioramento ulteriore della qualità di vita del paziente.

Foto © Depositphotos.com

SCALDARE E INQUINARE

Nel 2021 "il riscaldamento domestico contribuisce ancora, in maniera significativa, ad inquinare le nostre città e a surriscaldare il Pianeta". È quanto emerge dal nuovo studio "Una strategia per la decarbonizzazione dei sistemi di riscaldamento degli edifici in Italia", realizzato da Elemens per Legambiente e Kyoto Club, che sottolineano quanto incentivi e sussidi per il riscaldamento domestico "anziché spingere unicamente gli impianti a fonti rinnovabili, favoriscono anche quelli a combustibili fossili".



Foto © Depositphotos.com

SCANNER TUMORI IN DIRETTA



È stato messo a punto in Italia, dalla Asg Superconductors di Genova (con installazione prevista entro il 2022), il prototipo di uno scanner che permette di controllare in diretta i movimenti delle masse tumorali nell'organismo, potendo così sincronizzare il fascio di protoni con il movimento della massa tumorale durante l'erogazione. Il monitoraggio in tempo reale tramite risonanza magnetica delle terapie aiuterà cure più precise, efficaci e meno invasive.

Foto © Depositphotos.com




CARPE DIEM

Che rapporto hai con il tuo tempo?

Ci sono solo due giorni all'anno in cui non si può fare nulla. Uno si chiama ieri e l'altro si chiama domani, quindi oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e soprattutto vivere" *Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama*

Non rimandiamo la felicità ad un domani che potrebbe non arrivare mai, e non soffriamo per cose ormai finite, passate come l'acqua di un fiume che scorre sotto i ponti. Una volta consapevoli di questa piccola ma grandissima realtà, non ci resta che... vivere, proprio come afferma il Dalai Lama. Già nel I secolo a.C., il poeta latino Orazio, nelle sue Odi, esorta a saper godere dei beni che la vita ci offre giorno per giorno. Il suo pensiero è riassunto nelle parole "Carpe diem", ovvero, "cogli l'attimo" (letteralmente "cogli il giorno presente"). È un concetto diventato famoso nella storia dell'umanità, sintesi di un'espressione ancor più

ampia del poeta preceduta dal verso "Dum loquimur, fugerit invida aetas" ("Mentre parliamo, sarà fuggito avido il tempo"), e seguita da "quam minimum credula postero" ("confidando il meno possibile nel domani"), perché è inutile sprecare la vita cercando di conoscere il futuro. Oggi, le cose non sono cambiate. Philip Zimbardo, esperto di neuroscienze e psicologia sociale, insieme al suo collega John Boyd, nel loro libro "Il paradosso del tempo", ha dimostrato come sia possibile trasformare il modo in cui pensiamo al nostro passato, presente e futuro, ottenendo più serenità e un maggior successo nella vita. Come? Prendendo consapevolezza della propria prospettiva temporale e cercando di cambiarla per raggiungere maggior equilibrio. Così è finalmente possibile liberarsi dal vincolo psicologico di attaccamento al passato o di ossessione per il futuro, per concentrarsi in modo armonioso sul presente. E viverlo. 

ATTIMO PER ATTIMO

Anche il cinema si è confrontato più volte con il tempo e il rapporto che instauriamo con esso. Una delle migliori battute del cinema, secondo l'American Film Institute, è proprio dedicata al tempo e a come renderlo prezioso. Nel film "L'attimo fuggente" di Peter Weir, il professore di letteratura John Keating, interpretato da uno straordinario Robin Williams, esorta con passione i ragazzi ad apprendere i veri valori della vita, insegnando loro a vivere attimo per attimo, secondo per secondo, perché ogni secondo non passerà più "Carpe diem. Cogliete l'attimo, ragazzi, [...] rendete straordinaria la vostra vita".

Mano e impronte dell'attore Robin Williams nel piazzale del Grauman's Chinese Theatre, Hollywood, Los Angeles, California, USA
Foto © Santirf/Depositphotos.com



STANCA
E CON
L'INSONNIA



LONG
COVID

DOLORI
MUSCOLARI
E FAME
D'ARIA



LONG
COVID

Sembra che il peggio sia passato. Ma alle volte, usciti dalla malattia, non si riesce a liberarsi dei suoi sintomi. La Covid, può infatti faticare a uscire completamente dal nostro organismo, trasformandosi in una sindrome post-COVID con la quale convivere anche per mesi.

Post Covid (I lunghi postumi)

di Beatrice Spagoni

S

STANCHEZZA E INSONNIA, DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI, FAME D'ARIA e tanti altri sintomi alle volte tardano a sparire, anche dopo mesi dalla negativizzazione, lasciando un residuo della malattia. I medici hanno radunato queste molteplici manifestazioni fisiche, neurologiche e psichiatriche in una sindrome a cui hanno dato il nome di Long-COVID.

QUALI SONO I SINTOMI?

Secondo il dottor Sandro Iannaccone, primario dell'unità di riabilitazione disturbi neurologici cognitivi motori dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano, «dopo un anno di pandemia, possiamo affermare che la maggior parte delle persone si porta dietro uno strascico di questa malattia per diverso tempo». Anche l'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, sostiene che "in alcune persone i sintomi possono permanere anche per diversi mesi". Non si tratta solo di disturbi fisici ma anche neurologici o psichiatrici, tra cui perdita della memoria e difficoltà di concentrazione, fino ad arrivare ad una vera e propria sindrome post-traumatica da stress, come quella che ha colpito gli operatori sanitari, messi a dura prova fisica e psicologica dopo un anno di pandemia.

QUANTO POSSONO DURARE?

I disturbi che lamentano le persona guarite da COVID-19 solo in alcuni casi risultano diminuire nel giro delle prime settimane, in molti altri casi, invece, possono durare anche per sei mesi. Questo è la Long CO-

VID, il protrarsi nel paziente di uno o più sintomi della malattia dopo due mesi dalla negativizzazione. In questo periodo, la persona soffre ancora dei sintomi della malattia, ma non è più infettiva. Nel 60-70 % dei casi i disturbi sono legati soprattutto a dolori e debolezza muscolari o articolari, ma non demordono neanche stanchezza persistente, mal di testa, mancanza di respiro,

anosmia, febbre, tachicardia, disturbi intestinali e manifestazioni cutanee. Sono poi le manifestazioni di tipo neurologico e psichiatrico ad essere le più lente ad andarsene, tra di esse difficoltà di concentrazione e attenzione, perdita di memoria, disfunzione cognitiva o *brain fog* (nebbia mentale), e la sindrome post-traumatica da stress a cui accennavamo.



POSSIBILI CAUSE


Ma quali possono essere le cause che scatenano questa catena di reazioni a lungo termine? L'ipotesi più probabile è la reazione infiammatoria del nostro fisico all'attacco della malattia, con i conseguenti fenomeni di trombosi, che possono "lasciare il segno", compromettendo gli organi colpiti. Ma anche la reazione autoimmune che scatena il virus SARS-CoV-2, è una grande

COSA SI PUÒ FARE

È ancora presto per sviluppare terapie o comportamenti che possano aiutare ad uscire da questi sintomi. Dopo solo un anno di osservazione della malattia, i medici non sanno ancora se potrà lasciare segni permanenti, ma sono d'accordo sul fatto che una risposta di riabilitazione precoce e rapida aiuti molto una buona ripresa. Un altro aiuto potrebbe arrivare anche dai vaccini che, secondo i ricercatori della Columbia University di New York City, darebbero una spinta al sistema immunitario ad espellere il virus dall'organismo. Ne è testimone il 30-50% di persone affette da Long COVID che, dopo avere fatto il vaccino, afferma di aver riscontrato un miglioramento dei sintomi.

imputata. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, infatti, «il virus può presentare alcune similitudini con componenti dell'organismo e far generare anticorpi che possono reagire anche contro i nostri organi o tessuti». Tra i bersagli più probabili, oltre ai polmoni, il cuore, i reni, il cervello e l'apparato muscolo-scheletrico. L'ipotesi autoimmune potrebbe giustificare anche un altro fattore tipico della sindrome Long COVID, ovvero la maggior incidenza nelle donne, che, per fattori genetici e ormonali, hanno una risposta immune più forte rispetto agli uomini.

PROBABILI FATTORI DI RISCHIO

Come dicevamo, le donne hanno maggiori probabilità di sviluppare la Long COVID. Fino ai 60 anni, hanno, addirittura, il doppio delle probabilità rispetto agli uomini di sviluppare la sindrome. "Essere donna" è dunque un grande fattore di rischio. Le cose peggiorano se l'età è avanzata o l'indice di massa corporea è più alto. L'obesità e l'età avanzata diventano quindi altri pericoli piuttosto importanti, come l'essere asmatici. Un primo studio dei ricercatori del King's College di Londra, (ancora da sottoporre a revisione paritaria), ha poi osservato che i pazienti con almeno cinque sintomi nella prima settimana di malattia, quali tosse, affaticamento, mal di testa, diarrea, perdita dell'olfatto, sarebbero maggiormente suscettibili di sviluppare la sindrome Long COVID. 



IL SOLE

Se lo conosci... NON lo eviti

PROMEMORIA TINTARELLA

Prima di mettervi al sole in cerca di abbronzatura non dimenticate poche mosse che faranno la differenza.

NIENTE FRETTA

Come vi abbiamo raccontato qui accanto, è importante esporre la pelle al sole in modo graduale.

PROTEZIONE

Utilizzate prodotti di protezione solare adatti al vostro fototipo. Quale?

OCCHIO AL FOTOTIPO

Secondo carnagione, occhi e capelli si appartiene a 6 fototipi diversi:

- **FOTOTIPO 1**
carnagione e occhi chiari, capelli rossi (abbronzatura difficile e facili scottature)
- **FOTOTIPO 2**
carnagione e occhi chiari, capelli biondi/castano chiari (abbronzatura difficile e facili scottature)
- **FOTOTIPO 3**
carnagione leggermente scura, occhi marroni/chiaro, capelli castani (abbronzatura ma rischio scottature)
- **FOTOTIPO 4**
carnagione olivastro, occhi scuri, capelli castano scuri/neri (abbronzatura facile e scarso rischio scottature)
- **FOTOTIPO 5**
carnagione bruna, occhi scuri e capelli neri (abbronzatura intensa)
- **FOTOTIPO 6**
carnagione nera, occhi neri e capelli neri (minime scottature)

S

ole equivale ad estate, ma non solo. Perché il sole bacia la nostra pelle tutto l'anno. E se ci pensate bene, alcune zone del nostro corpo, come il viso e le mani, sono esposte al sole 365 giorni su 365. È dunque importante imparare a conoscerlo, il sole, per poter approfittare tutto l'anno dei suoi preziosi benefici, senza incorrere in rischi inutili. Soprattutto con l'estate alle porte.

La temperatura si alza, l'aria si fa dolce e la tentazione di liberare la pelle per concederla finalmente ai primi tiepidi soli diventa irresistibile. È proprio questo il momento in cui stare più attenti. La pelle del nostro corpo è stata coperta per tanti mesi, bisogna quindi abituarla gradatamente alla vista del sole, per evitare di provocarle traumi inutili. Se viso e mani nonostante siano più abituati all'esposizione dei raggi solari, hanno bisogno di costante protezione, immaginiamo la pelle del resto del corpo dopo un anno di "coperta". Il risveglio dei melanociti che attivano la melanina, il pigmento che sviluppa il colorito nella nostra pelle, deve quindi essere progressivo, limitando

l'esposizione in modo graduale per evitare le reazioni irritanti e dannose dei raggi ultravioletti (UV) sulla cute. La melanina che verrà sollecitata, avrà così il tempo di diffondersi nella cute, e compiere il suo lavoro fisiologico di filtraggio dei raggi UV. Se la pelle, invece, non ha il tempo di accumulare pigmento rischia danni e scottature solari. È importante anche l'ora del giorno durante la quale esporsi al sole e ricordarsi di evitare le ore centrali, tra le 10 e le 16, quando i raggi UVB (quelli in grado di provocare eritema) sono più concentrati, anche con il cielo nuvoloso. Tutte queste precauzioni sono poi da mettere in relazione ad un altro fattore determinante per la salute della nostra pelle, ovvero il fototipo a cui apparteniamo. Dermatologicamente parlando, per fototipo si intende la classificazione delle persone secondo la quantità di melanina presente nella pelle, ed aiuta a capire la facilità o meno di abbronzarsi secondo la reazione infiammatoria ai raggi UV. Ne sono stati classificati 6, con punto di riferimento il colore di pelle, occhi e capelli. E voi di che fototipo siete? Date un'occhiata qui accanto.

B
BioNive
SALUTE E BELLESSERE

DEFENCE SUN

Proteggiti correttamente oggi per difendere il benessere della tua pelle di domani.

Prenditi cura
della tua pelle sotto il sole,
CONVIENE!

Promozione
-40%



Su tutta la linea per l'intera stagione

Per il bene della pelle sensibile | NICKEL TESTED | SENZA CONSERVANTI · PROFUMO · GLUTINE

NICKEL TESTED Anche contenuti residui di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.
SENZA CONSERVANTI elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; **SENZA PROFUMO** aggiunto; **SENZA GLUTINE**. Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "Sensibilità ai glutine non-celiaca (Gluten Sensitivity)". Vedi www.bionive.it/senza



SONNO CERCASI

IL TREND DI STAGIONE

Entrando nel pieno della bella stagione con le giornate più lunghe il nostro organismo è sottoposto a un cambiamento fisiologico di stress e complice i tanti mesi a cui siamo stati sottoposti a isolamento forzato e pressione mediatica derivanti dal contesto pandemico, uno dei disturbi più diffusi è sicuramente la scarsa qualità del sonno.

Tant'è vero che la medicina del sonno rap-

presenta una disciplina in rapida ascesa, in quanto il miglioramento del sonno significa anche una sostanziale efficienza della vita nella sua interezza.

APNEE DEL SONNO, SCOPRIRE L'ORIGINE

Dormire male è ormai il trend di stagione per più della metà degli italiani. A questi si aggiungono chi soffre di russamento e della sindrome delle apnee ostruttive - Osas. Queste patologie inter-

feriscono con l'efficienza del riposo notturno e le apnee se non diagnosticate e tenute sotto controllo sono potenzialmente pericolose per la salute, perché un sonno disturbato può divenire concausa nello sviluppo di problematiche a discapito, tra gli altri, del sistema immunitario e di quello cardiovascolare.

L'arresto del respiro nel sonno è causato dalla temporanea ostruzione delle vie respiratorie superiori, tra naso e laringe, e interessa sia i bambini che gli adulti. La patologia ha diversi livelli di gravità e diverse cause scatenanti. Le apnee che provocano sia un calo dell'ossigeno nel sangue sia alterazioni del normale sonno fisiologico. Il corpo entra in allarme aumentando i livelli di catecolamine (risposta allo stress) con aumento della pressione arteriosa, oscillazioni del ritmo cardiaco e aumento del lavoro cardiaco. Senza contare che ne deriva una scarsa efficienza del sonno, con sonnolenza e difficoltà di concentrazione durante il giorno.

CHI COLPISCE E COME PREVENIRLE

La sindrome di apnee notturne è una vera e propria epidemia sommersa. Colpisce il 27% degli italiani ma è diagnosticata solo nel 4% dei casi. Ne soffrono l'80% dei pazienti obesi, con pregresso evento di infarto o con ipertensione. La percentuale scende al 70% nei pazienti con diabete e al 60% con un pregresso ictus o con fibrillazione atriale.

Ecco la ragione per la quale anche in questo caso la prevenzione è la chiave di svolta. E' proprio questa ragione che nelle Farmacie Associate FAP da due anni ormai, abbiamo inserito tra gli screening in telemedicina quello della rilevazione delle apnee ostruttive del sonno. Attraverso un esame meno invasivo della polisonnografia, il quale spesso richiede tempi di attesa piuttosto lunghi. ●

IN ITALIA IL 96% DEI CASI NON SONO DIAGNOSTICATI E NON SONO TRATTATI

PREVALENZA

- 27% DEGLI ITALIANI SOFFRE DI OSAS
- 15% DEGLI ITALIANI SOFFRE DI UNA FORMA GRAVE

CONSEGUENZE

- 4X INCIDENTI STRADALI
- 3X ISCTUS, DIABETE, MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- 2X INCIDENTI SUL LAVORO

SOFFRONO DI APNEE DEL SONNO

- PAZIENTI OBESI
- 80% DEI PAZIENTI CON PREGRESSO INFARTO
- DEI PAZIENTI CON IPERTENSIONE DIFFICILE DA TRATTARE
- 70% DEI PAZIENTI CON DIABETE
- 60% DEI PAZIENTI CON PREGRESSO ICTUS
- 50% DEI PAZIENTI CON FIBRILLAZIONE ATRIALE

EnergyPrime >

Vivi l'Energia



Con Schisandra che contribuisce al **SOSTEGNO DELLE PRIME VIE RESPIRATORIE**

Con Guaranà che esercita un' **AZIONE TONICA, CONTRO STANCHEZZA FISICA E MENTALE**

Con L-Carnitina, componente utile al **FUNZIONAMENTO DELLE CELLULE DELL'ORGANISMO**



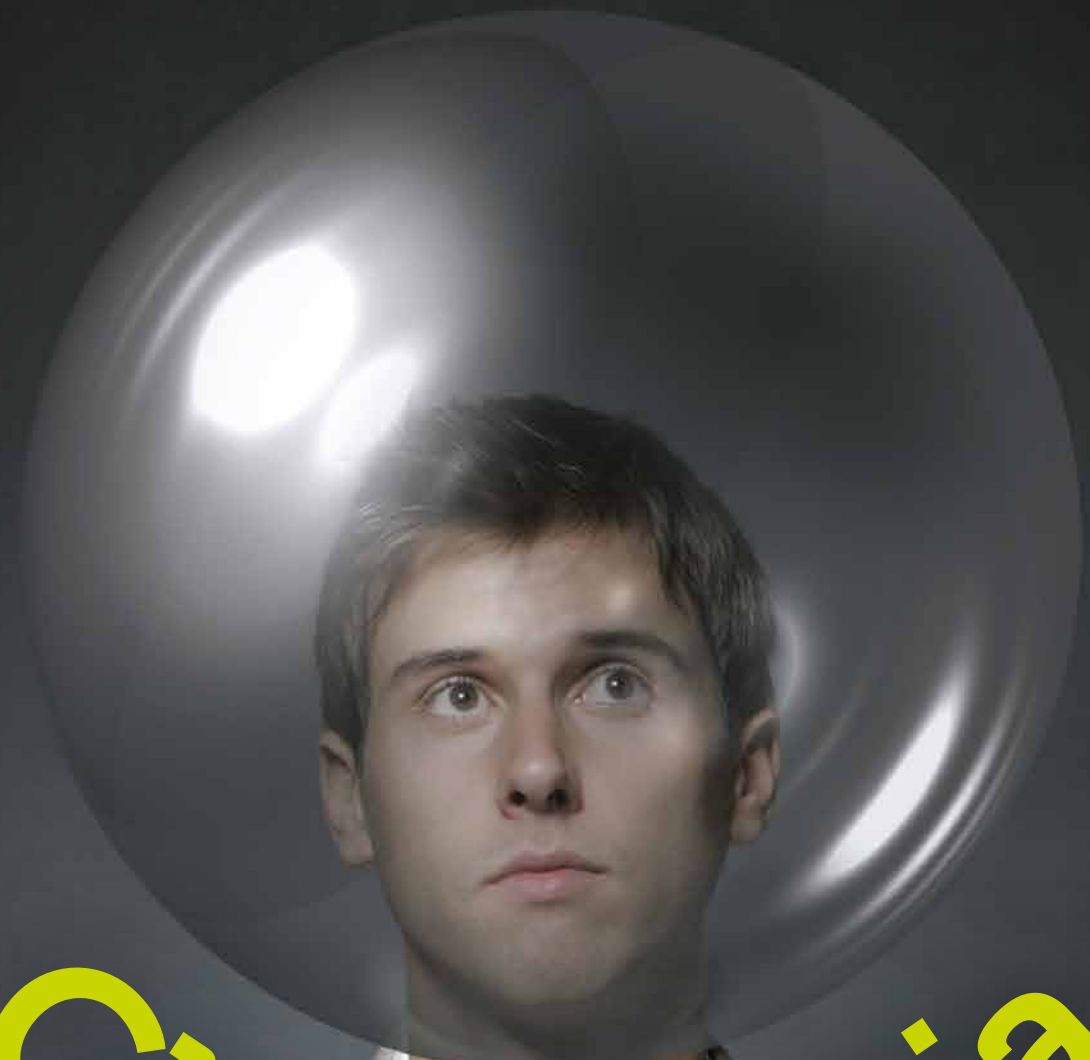
Con i **BENEFICI** della Pappa Reale **FRESCA** dalla ricca composizione **NUTRIZIONALE**

Con Vitamina B12 che contribuisce alla **RIDUZIONE DELLA STANCHEZZA E DELL'AFFATICAMENTO**

Con Vitamina D e Acido Folico che contribuiscono alle **NORMALI FUNZIONI DEL SISTEMA IMMUNITARIO**



Stay Trained!™



Glossophobia

Quando parlare in pubblico genera terrore

di Claudia Amato

D

DALLA PAURA DELLE OMBRE A QUELLA DEI SERPENTI, DA QUELLA DEGLI AGHI A QUELLA DELLE NUVOLE. Sono davvero tantissime le fobie di cui si può soffrire e ognuna di esse può essere caratterizzata da infinite sfumature. Tra queste vi è anche la "glossofobia", ovvero la paura di parlare in pubblico.

Le fobie sono quelle paure irrazionali e incontrollabili che riguardano situazioni, oggetti o animali che - solitamente - non rappresentano un reale pericolo. Eppure l'incidenza di queste paure sulla vita della popolazione mondiale è molto alta (9%), a prescindere dall'età (anche se nella maggior parte dei casi l'età più sensibile sembra essere quella dell'infanzia) e dal proprio livello sociale.

Il pensiero all'origine della paura contempla diverse variabili: previsione del danno (per esempio nella fobia specifica del vuoto il cadere), perdita del controllo, svenimento, vertigini o, addirittura, morte. I soggetti con una fobia specifica non provano ansia solamente quando sono vicini o a contatto con lo stimolo fobico ma anche quando percepiscono l'impossibilità di allontanarsi da esso. L'ansia può essere quindi anche anticipatoria e provocare dei veri e propri attacchi di panico.

Ma cosa innesca tale paura? I nostri organi - vista, udito, olfatto - ricevono dall'ambiente circostante informazioni che segnalano la presenza o la possibilità di un pericolo. Ad esempio, un topo o qualcosa che gli assomiglia. Le informazioni arrivano all'amigdala, la struttura



Questa paura può rivelarsi un problema serio perché porta chi ne soffre a disertare eventi o appuntamenti importanti precludendosi opportunità e avanzamenti di carriera in ambito sociale e lavorativo

Per far fronte a questa paura si può ricorrere ad alcune strategie, come un'esplorazione del luogo in cui si dovrà parlare o immaginare il pubblico vestito con abiti stravaganti!

del cervello, sede delle emozioni, che automaticamente invia l'allarme all'ippocampo e alla corteccia pre-frontale. Queste parti regolano le reazioni in base ai bisogni, alla situazione e al contesto e molti studi

hanno dimostrato che in chi soffre di fobie qualcosa si inceppa: l'amigdala diventa infatti iper-reattiva e innesca risposte teatrali anche di fronte a stimoli irrisoni.

Tra le fobie più comuni vi è anche



la "glossofobia". Questo termine è composto da due parole greche, *glossa* (lingua) e *phobos* (paura), e si usa per indicare la paura di parlare di fronte a persone che non si conoscono. Se non si è abituati, parlare in pubblico può provocare generalmente un po' di ansia ma in queste persone si può scatenare un incontrollato sentimento di terrore, accompagnato da sudorazione eccessiva, accelerazione del battito cardiaco, nausea e capogiri, secchezza delle fauci e voce tremante. In casi più seri si può arrivare perfino allo svenimento. La glossofobia è una fobia sociale che fa parte dei disturbi d'ansia ed è legata alla paura di un'umiliazione pubblica, a giudizi critici, aggressivi o a possibili rifiuti.

Questa paura può rivelarsi un problema serio perché porta chi ne soffre a disertare eventi o appuntamenti importanti precludendosi opportunità e avanzamenti di carriera in ambito sociale e lavorativo. Per farvi fronte si può ricorrere ad alcune strategie, come un'esplorazione del luogo in cui si dovrà parlare in pubblico, un'accurata preparazione sul tema oggetto della conferenza/riunione, un'esposizione misurata (a voce alta e lenta) del discorso e dei concetti e, se tutto questo non funziona, una buona dose di ironia, come immaginare il pubblico vestito con abiti stravaganti!

Se però queste strategie non funzionano il consiglio è quello di rivolgersi a un terapeuta per impedire che tale paura possa ostacolare uno stile di vita equilibrato e interferire pesantemente con le nostre occupazioni. 🧠

LE SPONTANEE

"Cogliere" l'utile col dilettevole

UNA PASSEGGIATA DI BUON'ORA IN CAMPAGNA, LONTANO DA STRADE E POLVERI DI OGNI SORTA, È IDEALE PER IL NOSTRO BENESSERE PSICOFISICO, MA PUÒ DIVENTARE ANCHE L'OCCASIONE PERFETTA PER COGLIERE LE ERBE DI CAMPO APPENA SPUNTATE, FRESCHE E TENERISSIME.

S

arebbe meglio avere almeno un'infarinatura botanica per riconoscere le tante varietà di erbe spontanee che offre la natura prima della loro raccolta. Se così non fosse, chiacchierate con qualche esperto, o affidatevi ad un anziano contadino, che sarà felice di accompagnarvi nella passeggiata alla ricerca di gustose primizie selvagge. Perché

sono proprio gli anziani abitanti delle campagne i custodi di questo tesoro naturale, sono loro che sanno quante e quali sono le erbe commestibili che crescono spontanee nei prati, erbe di gran lunga più generose e accattivanti nel gusto rispetto alle solite proposte dal mercato. In un campo, puoi trovare il dolce e l'amaro, il piccante e l'aromatico. Puoi addentare la tenerez-

za o la croccantezza, il liscio e, addirittura, il peloso... Oltre alle specie erbacee ve ne sono alcune legnose come la Vitalba (l'infestante per eccellenza delle campagne), di cui raccogliere le cime nuove. Sono tutte ideali per una dieta equilibrata, integrale, perché ricca di fibre, oligoelementi minerali, vitamine e sostanze diuretiche e depurative. Ma come si consumano le erbe



FRITTATA CON IL TARASSACO

Ingredienti per 2 persone

- 3 uova
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 100 g circa di tarassaco
- 1 spicchio d'aglio
- Parmigiano grattugiato a piacere
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Rompete le uova in una ciotola e sbattetele con un pizzico di sale e pepe, e una manciata abbondante di Parmigiano grattugiato. Lavate e asciugate bene le foglie del tarassaco, poi tagliatele grossolanamente. Scaldate due cucchiai di olio di oliva in una padella antiaderente, rosolatevi lo spicchio d'aglio pelato e il tarassaco tagliato, poi, eliminate l'aglio e versatevi il composto di uova. Lasciate cuocere la frittata per qualche minuto a fuoco vivo. Quando si sarà rappresa, giratela delicatamente con l'aiuto di un piatto e lasciatela cuocere ancora qualche minuto. Quando la superficie sarà dorata, togliete la frittata dal fuoco e servitela.



NON DIMENTICARE

Quando partirete per la vostra avventura agreste, portate sempre con voi un manuale per riconoscere le erbe (che potrebbero essere velenose...), nel dubbio prelevate la pianta completa di radici, stelo, foglie, fiori e frutti per identificarla appena possibile. Raccogliete lontano da fonti di inquinamento e dalla presenza di bestiame; eventualmente, cuocete il raccolto. Infine, proteggete gambe e mani da graffi, vipere e insetti, indossando pantaloni lunghi o calzoncini, guanti e calzando scarpe da trekking. E non dimenticate coltello, paletta e cesoie, sacchetti di carta o cestino di vimini per la raccolta.

spontanee? Raccolte tenerissime, dopo un'accurata pulizia in acqua fredda solo al momento del consumo, le erbe di campo sono ideali in insalata, per una misticanza profumata anche con qualche fiore edibile, come le violette, il trifoglio, la malva o la camomilla. Si posso poi lessare in acqua bollente e condire con un filo di olio di oliva. Ma per un gusto più sostenuto, fatele saltare direttamente in padella con uno spicchio d'aglio, olio extravergine di oliva, del peperoncino piccante o qualche oliva. Sono perfette anche per insaporire torte salate, ravioli o frittate, proprio come quella che vi proponiamo con il depurativo e gustoso tarassaco. 🍷



Ottimizzare il tempo

attimo per attimo

Tra queste pagine abbiamo parlato del nostro rapporto con il tempo, di quanto sia prezioso e quindi quanto sia importante viverlo attimo per attimo, secondo lo scorrere degli eventi della nostra vita. Per aiutarvi a comprendere ancora meglio l'importanza del fluire del tempo nella nostra vita e di come sia possibile trasformare il modo in cui pensiamo al tempo (inteso come il nostro passato, presente e futuro) al fine di ottenere più serenità, vi con-

sigliamo di dare uno sguardo al libro degli esperti di neuroscienze e psicologia sociale *Philip G. Zimbardo* e *John Boyd* "Il paradosso del tempo". Ricco di consigli pratici per

Philip G. Zimbardo, John Boyd
"IL PARADOSSO DEL TEMPO.
 La nuova psicologia del tempo che cambierà la tua vita"
 Oscar Mondadori (2009)

ottimizzare ogni singolo minuto della propria vita, il saggio spiega come "ogni scelta o decisione dipende da una forza che opera in profondità dentro di noi ma di cui siamo per lo più inconsapevoli: il nostro atteggiamento nei confronti del tempo. Nella vita tendiamo infatti a sviluppare e privilegiare una particolare prospettiva temporale - [...] orientata al futuro, al presente o al passato [...] - determinante per i nostri atti, ma anche per la cultura e l'economia dei popoli." PhN

Non lasciare che una leucemia spezzi il mio sogno.

Dona il tuo 5X mille all'AIL.

C.F. 80102390582

SI RINGRAZIA L'EDITORE



Diventare grandi per andare su Marte è un sogno meraviglioso. Per questo AIL da oltre 50 anni, con i suoi 20.000 volontari, sostiene la ricerca: per aiutare i sogni a realizzarsi.

Sostieni anche tu la lotta contro leucemie, linfomi e mieloma. In questo momento, i pazienti con un tumore del sangue hanno ancora più bisogno di te. Dona il tuo 5x1000 all'AIL.

#MAIPIÙSOGNISPEZZATI

www.ail.it



LESS IS MORE


Il drenaggio ti fa

BELLA

Stile di vita sano? Forse non proprio durante questo triste inverno che abbiamo sopportato rifugiandoci a casa con le coccole dei comfort food. Cosa fare allora per correre ai ripari e strizzare l'occhio al nostro benessere? Una delle prime cose a cui pensare è l'eliminazione dei liquidi in eccesso che si sono accumulati nel nostro organismo.

Quando si perde l'attenzione sull'alimentazione o ci si impigrisce sul divano troppo spesso, uno dei rischi in agguato è la ritenzione idrica. Sedentarietà, eccesso di sodio, scarsa idratazione e alimentazione squilibrata, sono infatti i principali complici dell'accumulo di liquidi nel nostro organismo, la ritenzione idrica. I liquidi in eccesso vengono trattenuti nei tessuti con le tossine, causando gonfiore soprattutto in

zone predisposte all'accumulo di grassi, punti strategici come le cosce e i glutei, o l'addome, e manifestandosi poi nella temuta cellulite. Qualche rimedio? Uno stile di vita più sano innanzitutto: attività fisica regolare almeno 2-3 volte la settimana con esercizi aerobici come una semplice camminata (che aiuta a riattivare la circolazione); evitare fumo ed eccesso di alcool; dieta equilibrata, povera di grassi e ricca di verdura e frutta; una buona idratazione, bevendo tanta acqua, soprattutto al mattino a digiuno, magari con qualche goccia di limone che favorisce la rigenerazione cellulare. Durante la giornata, siate poi generosi anche con il tè verde, caldo o freddo, che, oltre ad essere molto idratante, è ricco di antiossidanti. Anche il ricorso alla fitoterapia aiuta molto. È una pratica che prevede l'utilizzo di piante o estratti di piante per la cura

delle malattie e il mantenimento del benessere. Per stimolare il drenaggio con la fitoterapia sono ideali le tisane. Prevedono la preparazione della pianta che avete scelto sfruttando la proprietà solvente dell'acqua. Potete optare per un'infuso, dove fiori o foglie sono immersi in acqua bollente, un decotto, che prevede anche la bollitura direttamente in acqua delle piante che avete scelto, o un macerato, con immersione in acqua fredda. Tra le varietà più consigliate le foglie di betulla e quelle del frassino con i suoi semi, oppure la radice dell'asparago o del tarassaco, la pianta fiorita e le radici dell'ortica, ma anche pianta e radici del più comune prezzemolo. E se avrete ancora bisogno di un aiuto, potrete affidarvi anche ad alcuni integratori, magari naturali, che concentrano le proprietà di piante o altri elementi naturali nelle loro preparazioni. 

Procida

Una tavolozza sul mare

di Beatrice Spagoni

Capitale italiana della Cultura 2022, l'isola di Procida si prepara a sfoderare tutta la sua seduzione, celebrata anche da "Forbes", coniugando il suo incanto ad iniziative culturali accattivanti che la renderanno protagonista e testimonial della cultura del nostro Paese.


Piccolo gioiello incastonato nel Golfo di Napoli, Procida riesce a

conquistare il cuore di chiunque la sfiora con lo sguardo o si avventura nella sua atmosfera poetica. Insieme alle isole di Ischia, Nisida e Vivara (alla quale è collegata con un ponte), completa l'arcipelago delle Isole Flegree, nel mar Tirreno, proprio davanti a Napoli. È di origine vulcanica ed appartiene, infatti, all'area geologica dei Campi Flegrei (dall'origine greca "flègo", ovvero "brucio" o "ardo"), di

cui sono testimonianza gli antichi crateri visibili nelle sue insenature di Chiaia, Carbonchio e Pozzovechio con la presenza anche di tufo grigio campano e tufo giallo. Primo passo per conoscerla è l'approdo a Marina Grande, centro "nevralgico" dell'isola, con i suoi ristoranti, negozietti e botteghe di grande attrazione turistica. Ma è l'incantevole immagine del borgo di pescatori di Marina della Corri-

cella, raggiungibile solo a piedi o via mare, nella baia di Chiaia, che colpisce al cuore il visitatore. Un presepe di casette color pastello che si arrampicano l'una sull'altra, rispecchiandosi nel mare, e nascondono un labirinto di vicoli carico del profumo dei limoni e dei fichi d'India. Un fascino tale da rendere Procida protagonista di numerosi set cinematografici, tra cui l'indimenticabile "Il Postino"

di Michael Radford, con il compianto Massimo Troisi. Per godere pienamente della sua bellezza, potete lasciarvi affascinare dai piccoli borghi di Procida e dai loro santuari e abbazie, come quella di San Michele Arcangelo, patrono dell'isola, a Terra Murata. Ma potete anche perdersi nella distesa azzurra del mare che la circonda. Si infrange su di una costa alta e frastagliata che nasconde cale e

spiaggette appartate di ciottoli o morbida sabbia, ideali per perdersi nei colori e nei profumi dalla macchia mediterranea. A voi la scelta. E non dimenticate che per il 2022, Procida promette altre grandi sorprese grazie ad un ambizioso progetto culturale e poetico che le è valso l'ambito titolo di Capitale della Cultura aggiudicato per la prima volta ad un'isola. Pronti a prenotare lo spettacolo? 

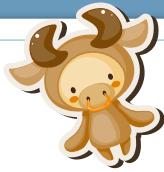
Oroscopo



Ariete

21 Marzo • 20 Aprile

Il tuo dinamismo non si ferma nonostante le circostanze. Ritrova le vecchie abitudini e inseguì i tuoi interessi. Una nuova energia saprà darti la forza per impegnarti in una nuova avventura con il sole che ti proteggerà le spalle e scalderà il cuore.



Toro

21 Aprile • 20 Maggio

È il momento di recuperare il sorriso. La passione per il buon cibo e il buon bere ti porterà a preparare fantastici pranzetti per una persona speciale a cui non vuoi proprio far mancare nulla. Lasciati trasportare dalle emozioni, seguendo quello che ti suggerisce la luna.



Gemelli

21 Maggio • 21 Giugno

Cerca ispirazione nelle cose semplici. Ascolta il ronzio delle api e vola di fiore in fiore posandoti sugli eventi della tua vita con la loro delicatezza. Dimentica le regole e la routine e segui il cuore, lasciando avvicinare con fiducia chi ti ama.



Cancro

22 Giugno • 22 Luglio

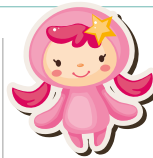
Lascia le pantofole per un viaggio da mille e una notte, magari anche dietro casa. La tua sensibilità saprà infatti valorizzare ogni angolo del tuo "territorio", trovando spunto per giornate diverse in cui ricaricare il buon umore e la voglia di affascinare.



Leone

23 Luglio • 23 Agosto

Buongiorno primavera per il leone che dopo il dormiveglia dell'inverno si lancia regale nella foresta, pronto a pensare a nuovi progetti da realizzare con grande entusiasmo. Il re è pronto per sfoggiare la propria criniera in tutta la sua maestosità.



Vergine

24 Agosto • 22 Settembre

Con la precisione che ti contraddistingue e l'intelligenza dalla tua parte, vorrai analizzare le opportunità che ti si presentano. Ma, almeno per questa volta, lascia che parli il tuo cuore e seguilo con fiducia. Imparerai ad apprezzare i suoi suggerimenti.



Bilancia

23 Settembre • 22 Ottobre

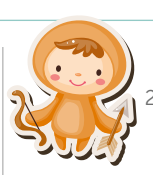
Sai tenere a bada i tuoi sentimenti e controllarli al meglio si sa. Ma anche se provi a dominare il tuo mondo con il tuo charme, sappi che a breve sarai travolto da un'insolito destino di dolcezza a cui non saprai proprio resistere. Attento alla glicemia!



Scorpione

23 Ottobre • 22 Novembre

Il tuo profondo intuito non sempre ti dà l'occasione per cogliere buoni frutti. Lasciati andare alla delicatezza per affrontare una questione che da tempo attende di essere risolta, senza indulgere in facili ripicche. Osserva e usa la tua perspicacia.



Sagittario

23 Novembre • 21 Dicembre

La curiosità ti porta alla ricerca costante di ciò che ti stupisce. Questa volta però, fidati del tuo cuore e sii generoso con lui, senza contraddizioni. Ti porterà verso nuove terre ricche di vita, incontrollabile gioia inaspettata e stupore senza fine.



Capricorno

22 Dicembre • 20 Gennaio

Testardo? Sì, ma non troppo. Il tuo obiettivo è ambizioso, ma non sempre puntare al potere delle cose porta alla gioia del cuore. Lascia che nuove proposte possano dare una svolta non calcolata alle tue abitudini e ai tuoi soliti progetti. Ne sarai felice.



Acquario

21 Gennaio • 19 Febbraio

Libero come il vento e affascinante come la luna. Così, dopo aver brindato solo dal balcone durante le infinite quarantene, finalmente ti lancerai in nuove spericolate avventure, lasciandoti alle spalle i tormenti di mesi tristi e difficili. In alto i calici!



Pesci

20 Febbraio • 20 Marzo

"Poche idee... ma confuse"? Non ti scoraggiare. Fidati piuttosto del tuo intuito che saprà suggerirti come traghettare verso la soluzione un dubbio che ti tiene con il fiato sospeso. Anche gli amici ti saranno accanto con parole di grande conforto.

Un graffio? Che male!
Presto medicare!



CONNETTIVINA BIO

Ad azione idratante, favorisce la guarigione.

CONNETTIVINA BIO crema è indicata per il trattamento di lesioni superficiali, a basso rischio di infezione.

A base di **Acido ialuronico 0,2%**, preparato con metodo biofermentativo, grazie all'azione idratante favorisce la guarigione di **abrasioni, escoriazioni, tagli, scottature e irritazioni**, con buoni risultati estetici.

Disponibile anche in garze per lesioni più estese.



www.fidiaperlapelle.it

È un Dispositivo Medico CE 0123. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 25/01/2021.