MAGAZINE

alphega farmacia

Luglio
Agosto 2016

Copia gratuita
offerta dal tuo
farmacista

04

Pronti per le vacanze?

Prevenzione
Guardarsi dalle infezioni quando si gira il mondo

Bellezza
L'acne si combatte anche a tavola

Animali domestici
Evitare che cani e gatti soffrano di artrosi

alphega farmacia
per starti più vicino

COD. 323269

Per ragazze sempre in gamba

Diosmina Sandoz

Integratore di bioflavonoidi indicato in tutti gli stati di ridotto apporto con la dieta di tali nutrienti o di aumentato fabbisogno.

Dose giornaliera consigliata: 1 compressa durante i pasti.

IT1507354052

Non superare la dose giornaliera consigliata. Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
123	456	789	987	654	321	147	258	369	159	753	486

Godersi il meglio

Quella di cui si parla più spesso in questo periodo non è la più grave, ma solo la più nuova. La febbre da virus Zika è una delle tante infezioni che si possono contrarre visitando paesi nei quali le condizioni climatiche e quelle igieniche favoriscono la circolazione di microrganismi patogeni. Come approfondiremo all'interno di **Alphega Farmacia Magazine**, queste malattie, che devono essere riconosciute per tempo dai primi sintomi, spesso evidenti solo a ritorno già avvenuto, si possono prevenire in diversi modi, anche quando non sia disponibile la vaccinazione.

D'altro canto si sa che viaggiare è, sì, un grande piacere, ma pure una possibile fonte di inconvenienti, che vale la pena essere pronti a fronteggiare per evitare che rovinino la vacanza. Per esempio, il mal di mare o mal d'auto, disturbi per i quali può risultare di aiuto, come vedremo, una pianta nota soprattutto per i suoi usi in cucina, lo zenzero.

Piccoli accorgimenti, insomma, bastano a volte per godersi il meglio di ogni situazione. E anche di ogni età: per invecchiare bene, per esempio, risultano preziose alcune cose semplici che passeremo in rassegna, dal mangiare frutta rossa ad ascoltare musica e occuparsi dei nipoti. Buona lettura.

alphega farmacia MAGAZINE **Anno** XII, **numero** 4 (Luglio-Agosto 2016)

Registrazione Tribunale di Milano N. 882 del 22 novembre 2005
Periodico bimestrale di Alliance Healthcare Italia Distribuzione SpA
Via Tiburtina, 1310 - Roma
Edizione in esclusiva per le farmacie Alphega
Direttore responsabile Angelo Cambié *ancambi@tin.it*
Coordinamento scientifico e redazionale, grafica e impaginazione InterMedia Servizi Editoriali, via A. Gramsci 11, 24128 Bergamo, tel. 035 400944
Consulenza scientifica Mariapia Fazio
Gestione spazi e materiali pubblicitari Alliance Healthcare Italia Distribuzione SpA
tel. 0185 372300 - fax 0185 372269
Editore Sinergie s.r.l., Via La Spezia 1, 20143 Milano
Stampa Roto 3 Industria Grafica S.p.a., via Turbigo 11/b, 20022 Castano Primo (MI)
Amministrazione Alliance Healthcare Italia Distribuzione SpA
tel. 0185 372300 - fax 0185 372269
© Proprietà letteraria riservata. La riproduzione intera o parziale in ogni forma e su qualunque supporto, anche citando la fonte, è vietata in ogni lingua. Diritti riservati in tutto il mondo.

alphega farmacia
per starti più vicino

4 **SALUTE DA...** Informazioni di attualità

6 **IN FAMIGLIA** Invecchiare: che cosa aiuta a farlo bene

8 **PREVENZIONE** Come viaggiare senza ammalarsi

12 **ANIMALI DOMESTICI** Artrosi, ne soffrono pure cani e gatti

17 **BELLEZZA** Acne, tenerla lontana curando la pelle

21 **IL FARMACISTA INFORMA** Estate e farmaci: i possibili problemi

22 **DI SANA PIANTA** Zenzero, aiuto contro mal di mare e d'auto

Salute da...

Gli italiani, anziani e bambini compresi, ogni anno mangiano, ognuno, un chilo di additivi alimentari, 360 sostanze (3000 considerati anche gli aromi) che sono tra le cause dell'aumento di allergie negli ultimi tempi. Nel congresso nazionale della *Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica* (SIAAIC) è stato conteggiato che gli allergici o intolleranti agli additivi sono il 4% di chi non tollera uno o più cibi: poco meno di 100.000 persone, e il numero è in aumento. "Il metodo migliore per evitare molti degli additivi - è stato detto - è consumare prevalentemente cibi freschi e biologici".

LONDRA • L'allattamento materno è uno strumento salva-vita, che eviterebbe ogni anno, in tutto il mondo, l'87% delle morti sotto i 6 mesi d'età. Lo ha calcolato una serie di studi pubblicati sulla rivista scientifica britannica *The Lancet*, secondo i quali con questa pratica si potrebbero ridurre di metà i casi di diarrea e di un terzo le infezioni respiratorie, e trarrebbe benefici anche la salute della madre: per ognuno dei due primi anni di vita del bambino in cui la donna allatta, infatti, il rischio di avere un cancro al seno si riduce del 6%, e cala anche quello di un tumore alle ovaie.

COPENHAGEN • Quando si segue una dieta dimagrante la perseveranza paga: riuscire a protrarla per un anno aiuta a mantenere stabile la perdita di peso. Questo perché le abitudini alimentari inizialmente nuove, che pian piano diventano consolidate, modificano alcuni profili biochimici dell'organismo. Una ricerca dell'Università di Copenhagen ha evidenziato che una dieta seguita per 12 mesi porta l'organismo a produrre meno *grelina*, ormone dell'appetito, e più GLP, ormone che invece inibisce il senso di fame.

AMSTERDAM

Contro il cancro al seno c'è un'arma di prevenzione semplice ma efficace: muoversi. Dall'ultima *European Breast Cancer Conference* è arrivata una conferma importante: fare attività fisica con costanza riduce del 12% il rischio di ammalarsi di questa forma di tumore per le donne di qualunque età, peso corporeo e abitudine al movimento. E lo sport giova anche per alleviare rigidità, dolori articolari e sindrome del tunnel carpale che colpiscono fino a metà delle pazienti in terapia, tanto da essere la prima causa di abbandono delle cure: uno studio della *Yale School of Public Health* evidenzia l'utilità dell'attività fisica contro questi sintomi.

HELSINKY

La privazione di sonno influenza negativamente il metabolismo del colesterolo e, di conseguenza, la salute dei vasi sanguigni. Ricercatori dell'Università di Helsinki hanno fornito dati che contribuiscono a spiegare il più alto rischio di malattie cardiovascolari nelle persone che dormono poco: coloro il cui sonno è insufficiente hanno in circolo meno colesterolo HDL (quello 'buono') e mostrano una minore attività dei geni che regolano il trasporto del colesterolo. Basta una settimana di scarso sonno per produrre i primi cambiamenti su questi due fronti.

Alvita offre da 10 anni una gamma completa di prodotti per la cura del paziente che include medicali, diagnostici, supporti ortopedici, prodotti per la cura e l'igiene di tutti i giorni e da oggi anche una nuova linea di occhiali da lettura.

Alvita rappresenta un'alternativa di qualità ad un prezzo conveniente ed è sempre disponibile grazie a una distribuzione capillare sul territorio e ad un efficiente servizio di consegne giornaliero.

Per saperne di più chiedi al tuo farmacista

Scegli alvita

Invecchiare

Che cosa aiuta a farlo bene

Una dieta ricca di polifenoli, occupazioni come portare a spasso il cane o prendersi cura dei nipoti, la musica, una vita sociale attiva giovano alla salute degli anziani.

Per invecchiare senza malattie tipiche dell'età anziana, tra cui depressione e demenza, è importante una serie di fattori nella vita quotidiana che emergono in recenti studi scientifici pubblicati da geriatri di tutto il mondo.

La frutta rossa mantiene il cervello giovane

Un aiuto contro l'invecchiamento del cervello può essere fornito da una dieta ricca di *polifenoli*, antiossidanti presenti tra l'altro in uva, vino rosso, mirtilli, tè, frutta e verdura in generale. Lo rivela una ricerca condotta nell'ambito di uno studio su 1500 anziani residenti nella zona del Chianti.
Gli esperti hanno misurato il declino cognitivo di un gruppo di 652 anziani nell'arco di tre anni in cui è stato seguito il loro stato generale di salute; contemporaneamente è stato misurato, attraverso test delle urine, il loro apporto dietetico in polifenoli. Gli anziani che assumevano minori quantità di questi antiossidanti mostravano un declino intellettivo più marcato rispetto a quello di coetanei che mangiavano in dosi generose cibi ricchi di polifenoli.

Una precauzione fondamentale è quella di evitare le cadute, dalle quali la *McMaster University* canadese mette in guardia fornendo una serie di suggerimenti *(riquadro nella pagina successiva)*: cadere può infatti originare, negli anziani più facilmente che nei giovani per la maggiore fragilità delle loro ossa, fratture che possono a loro volta comportare varie complicazioni, comprese quelle di natura psicologica. In Italia il 29% degli anziani cade nell'arco di 12 mesi, nel 43% dei casi più di una volta. Ma ci sono anche diversi altri aspetti importanti, per alcuni dei quali le ricerche forniscono solo una convalida scientifica rispetto a quanto suggerisce il buon senso.

Un animale da portare a spasso

Studiosi della *University of Missouri* hanno considerato circa 20 mila anziani e hanno visto che quanti posseggono e portano a spasso un cane hanno un minore indice di massa corporea - segno che sono meno in condizione di sovrappeso - si muovono di più e hanno meno limitazioni nelle attività della vita quotidiana.

I nipoti come medicina

Un gruppo di ricerca della *University of Southern California* evidenzia che accudire i nipoti ha effetti positivi. Gli esperti hanno coinvolto quasi 800 nonni, dividendoli

in due gruppi, in uno solo dei quali i figli affidavano a loro i bambini. È emerso che quanti si occupavano dei nipoti percepivano il proprio stato di salute come migliore rispetto a quello dei coetanei che non avevano un ruolo attivo su questo versante.

Curarsi con la musica

Uno studio condotto dalla stessa equipe di ricercatori ha dimostrato che ascoltare la musica difende gli anziani dalla depressione. Già da 15 anni l'*American Accademy of Neurology*, inoltre, ha indicato questa arte come una via per migliorare le attività funzionali e ridurre i disturbi del comportamento nelle persone malate di Alzheimer, che conservano abilità e competenze musicali nonostante il deterioramento cognitivo.

Rete sociale, un aiuto

Secondo uno studio che nell'Università di Pittsburgh è stato coordinato dall'italiana Caterina Rosano, una vita costellata da molte persone, tra familiari e amici, protegge il cervello dell'anziano dai segni tipici dell'invecchiamento, come atrofia cerebrale e perdita di neuroni e di connessioni nervose.

Visione della vita, basilare

Per difendersi dalla demenza senile potrebbe essere molto utile avere una visione positiva dell'invecchiamento: uno studio della *Yale University*, nel Connecticut statunitense, mostra che pensare alla vecchiaia come all'età del declino si associa a segni precoci della malattia di Alzheimer in soggetti sani, come un ridotto volume del centro della memoria (l'*ippocampo*) e la presenza nel cervello di placche di sostanza tossica *beta amiloide*.
E uno studio condotto dall'italiano Antonio Terracciano nel *National Institutes of Health* di Baltimora mostra che il fatto stesso di sentirsi giovani rallenta l'invecchiamento, difendendo in particolare dalla comparsa di fragilità e difficoltà di movimento.

Evitare di cadere: ecco come

1. Fare esercizio fisico, che migliora forza, flessibilità, equilibrio.
2. Tenere presente che molti farmaci possono dare sonnolenza e vertigini.
3. Fare attenzione a dove si cammina: preferire l'erba ai marciapiedi; mettere i tappeti in casa sui pavimenti scivolosi.
4. Scegliere le calzature giuste, con suola antiscivolo: preferire quelle sportive, evitare i tacchi. Allacciare sempre bene le scarpe.
5. In casa non lasciare oggetti fuori posto sul pavimento, tanto meno cavi elettrici o telefonici.
6. Non correre: evitare di precipitarsi se squilla il telefono o si sta perdendo il bus.
7. Evitare gli alcolici, che oltre a facilitare le cadute indeboliscono le ossa, aumentando il rischio di fratture.
8. Imparare a cadere nei modi che aiutano a limitare i danni: per esempio, se si sta scivolando e non c'è niente a cui tenersi, provare a fare uno o due passetti veloci per recuperare l'equilibrio e, se proprio non si riesce, cercare di rotolare per attenuare la caduta; non atterrare sul fianco, per evitare fratture all'anca.

Viaggiare senza ammalarsi

Visitando paesi stranieri si rischia, in alcuni casi, di contrarre malattie assenti da noi: le si può evitare con il vaccino, quando esiste, e con alcuni accorgimenti.

Sono diverse le malattie infettive assenti in Italia - in alcuni casi perché da tempo sconfitte, come la malaria o il tifo - che sono invece diffuse in alcuni paesi esteri, soprattutto tra quelli in via di sviluppo: luoghi in cui queste infezioni, che in molti casi possono avere serie conseguenze per la salute, sono favorite dalle condizioni climatiche e da carenze igienico-sanitarie.

Prima di mettersi in viaggio è dunque necessario informarsi sui rischi di questo genere presenti nel paese che si intende visitare, e rivolgersi al proprio medico o alle strutture sanitarie che si occupano di malattie dei viaggiatori per ottenere indicazioni specifiche, particolarmente preziose per chi rientra tra le categorie più sensibili, come donne in gravidanza, bambini, persone affette da patologie croniche.

In base alla diffusione delle malattie infettive sul proprio territorio, molti paesi richiedono ai turisti che li visitano di essere stati sottoposti ad alcune vaccinazioni. Prima di partire è dunque bene informarsi su queste

La malaria

Endemica in gran parte dell'Africa, nel subcontinente indiano, nel Sud-est asiatico, in America latina e in una parte dell'America Centrale, è una delle più frequenti cause di malessere per chi ritorna da queste aree. La provoca un parassita (*plasmodio*) trasmesso dalla zanzara *Anopheles*. Si manifesta per lo più con febbre accompagnata da brividi, mal di testa e di schiena, sudorazione, dolori muscolari, nausea, vomito, diarrea, tosse. Per difendersi è fondamentale adottare precauzioni con cui evitare la puntura delle zanzare. È anche possibile sottoporsi a una profilassi con farmaci che riducono il rischio di contrarre la malattia.

prescrizioni, e verificare inoltre con il medico se sia opportuno sottoporsi a immunizzazioni non richieste ma consigliabili. Vale inoltre la pena sapere se si può usufruire e in che modo dell'assistenza sanitaria nel paese di destinazione, oppure se è meglio fare un'assicurazione.

Il Ministero della salute fornisce, anche via Internet, tutte le informazioni necessarie in questo senso, comprese quelle relative alla richiesta di eventuali rimborsi per le spese sanitarie sostenute fuori dall'Italia.

Durante un soggiorno all'estero e al rientro è molto importante prestare attenzione ai sintomi caratteristici delle malattie infettive contraibili nel paese che si visita *(riquadri a fianco, nella pagina precedente e in quella seguente)* e in generale a qualunque malessere: in casi del genere rivolgersi subito a un medico.

Insidie da cibi e insetti

Molte tra le malattie del viaggiatore hanno trasmissione *oro-fecale*, si diffondono cioè tramite l'ingestione di acqua o cibi contaminati da feci di individui infetti. In molti paesi questo è tutt'altro che raro, per la mancanza di un efficiente sistema di smaltimento delle acque fognarie o perché gli escrementi vengono utilizzati come fertilizzanti nel terreno, tutte condizioni che rendono non remota la possibilità di un trasferimento dei microrganismi dalle feci ai cibi o all'acqua della rete idrica.

La *diarrea del viaggiatore* è la più nota tra le malattie che si trasmettono per questa via. Conosciuta anche con altri nomi, tra cui 'la vendetta di Montezuma', può essere causata da

L'amebiasi

Favorita dai climi caldi e umidi e da condizioni igienico-ambientali scadenti, è tipica dei Paesi tropicali e sub-tropicali. La provoca un parassita (l'*ameba*) che si trasmette tramite l'ingestione di acqua o cibi contaminati da feci di individui infetti. Ha come sintomo caratteristico una diarrea acuta, ma può provocare anche febbre, brividi, sangue nelle feci. Non esistono vaccinazioni nei confronti dell'amebiasi, per prevenire la quale è fondamentale seguire una stretta igiene.

Il colera

Diffuso soprattutto in Asia (India e Bangladesh, per esempio) e in Africa, è causato da batteri del genere *vibrione*, che si trasmettono con alimenti contaminati da feci di persone malate e danneggiano il rivestimento dell'intestino. Il colera si manifesta con diarrea, vomito, rapida disidratazione, abbassamento della temperatura.
Esistono vaccini, che non assicurano però una protezione completa: per questo, resta fondamentale l'adozione di una corretta igiene.

La febbre gialla

È presente in molti paesi dell'Africa centrale e occidentale e in alcune regioni equatoriali e tropicali dell'America centrale e meridionale, e viene provocata da un virus trasmesso tramite le punture di zanzara. Si manifesta con febbre accompagnata da brividi, dolori muscolari, senso di prostrazione, nausea, vomito, colorito giallo della pelle, emorragie. Contro la febbre gialla esiste un vaccino con efficacia superiore al 90%. Utile in ogni caso evitare la puntura delle zanzare.

La dengue

Endemica in gran parte del Sud est asiatico, in Africa, America Centrale e Meridionale e in alcune parti dell'Oceania, è provocata da un virus che viene trasmesso dalle zanzare. Si manifesta in due forme: quella classica, che è benigna e ha sintomi simili a quelli dell'influenza, e quella emorragica, che è più grave e si manifesta in genere in chi ha già contratto una volta la dengue. Non esistono vaccini né farmaci per la profilassi: la prevenzione consiste nella protezione dalle zanzare.

batteri, da virus o da parassiti, anche se in alcuni casi possono influire, sia pur in misura minore, anche i cambiamenti di abitudini e delle condizioni climatiche.
È caratterizzata da diarrea, con tre scariche al giorno o più: quando si presenta questo sintomo è necessario rivolgersi a un medico, soprattut-

Nuove epidemie: la febbre da virus Zika

Negli ultimi tempi epidemie di virus Zika si stanno diffondendo nelle Americhe, in Africa (Capo Verde) e in Estremo oriente. Il virus si trasmette con la puntura della zanzara Aedes, più comunemente nota come 'zanzara tigre', la stessa che trasmette la *febbre gialla*, la *dengue* e la *chikungunya*. Tuttavia è anche possibile la trasmissione per via sessuale.

La malattia si manifesta con sintomi lievi, come:
- febbricola;
- eruzioni cutanee che partono dal volto e si diffondono al resto del corpo;
- dolori articolari, in particolare alle mani e ai piedi;
- dolori muscolari;
- mal di testa;
- malessere;
- congiuntivite.

Le persone infette possono anche non sviluppare sintomatologia. Tra quelli che la presentano, l'esordio tende ad avvenire dai 3 ai 12 giorni dopo la puntura della zanzara. I disturbi - molto simili a quelli della dengue o della chikungunya, con le quali la malattia può essere facilmente scambiata - possono durare da 2 a 7 giorni e raramente richiedono il ricovero ospedaliero, né necessitano di un trattamento specifico.

La terapia, sintomatica, consiste nel riposare, bere grande quantità di liquidi, alleviare il dolore, abbassare la febbre. Se i sintomi peggiorano è bene consultare il medico, al quale occorre in ogni caso rivolgersi per la formulazione della diagnosi, in modo da evitare la confusione con le altre malattie simili nella sintomatologia.

In occasione dei grandi focolai che si sono sviluppati in Polinesia Francese nel 2013 e in Brasile nel 2015, sono state segnalate potenziali complicazioni neurologiche e auto-immuni: in Brasile, in particolare, le autorità sanitarie hanno osservato un aumento dei casi di *sindrome di Guillain-Barré* (un'infiammazione di più nervi che comporta debolezza muscolare e riduzione della sensibilità alle estremità), e inoltre un aumento dei neonati con *microcefalia* (un ridotto sviluppo del cranio). Nuovi studi hanno avvalorato l'associazione fra l'infezione da virus Zika e malformazioni fetali o disordini neurologici.

Al momento non è disponibile alcun vaccino contro il virus Zika: per questo l'unico modo per prevenire l'infezione è evitare di essere punti dalla zanzare.

Le persone con disturbi del sistema immunitario, con gravi malattie croniche, in stato di gravidanza o accompagnate da bambini piccoli devono consultare il proprio medico prima della partenza, per ottenere consigli su misure preventive particolarmente stringenti.

Considerata la possibile trasmissione sessuale dell'infezione, tutte le persone che tornano da aree in cui è presente il virus Zika dovrebbero praticare sesso sicuro con i preservativi, a maggior ragione se come partner sessuale hanno una donna in gravidanza.

I viaggiatori che presentano sintomi compatibili con la malattia da virus Zika entro le tre settimane dal ritorno da aree in cui l'infezione è diffusa dovrebbero contattare il proprio medico, riferendogli del recente viaggio.
Le donne in gravidanza che hanno viaggiato in aree in cui è presente il virus Zika devono dar notizia del loro viaggio durante le visite prenatali, al fine di essere valutate e seguite in modo appropriato.

to per verificare se si tratta di una patologia più seria.
Non esistono misure di prevenzione verso tutte le possibili fonti del disturbo: come per tutte le malattie a trasmissione oro-fecale (oltre ad *amebiasi* e *colera* anche diverse altre, come la *febbre tifoide* e la *shigellosi* o *dissenteria bacillare*), l'unica strategia efficace, a parte la vaccinazione per le infezioni contro le quali esiste, è una scrupolosa igiene alimentare *(riquadro in basso)*.

Molte insidiose malattie infettive, tra cui *malaria*, *febbre gialla* e *dengue*, sono trasmesse dalle zanzare e da altri insetti, che succhiando il sangue delle persone infette sono in grado veicolare ad altri individui l'agente patogeno.

Verso queste infezioni, a parte le vaccinazioni eventualmente disponibili, un'efficace strategia di protezione è assicurata dai comportamenti in grado di prevenire la puntura degli insetti *(riquadro in basso)*.

La zanzara Aedes (tigre)

Decalogo d'igiene alimentare

I	Consumare solo acqua o altre bevande da bottiglie sigillate; se non fosse possibile, bollire per almeno tre minuti l'acqua da bere o disinfettarla con un prodotto a base di *cloramina* o altri antisettici.
II	Non aggiungere ghiaccio alle bevande.
III	Anche per la pulizia dei denti e per assumere i medicinali utilizzare acqua imbottigliata o disinfettata.
IV	Consumare tutti gli alimenti a base di pesce, crostacei, carne, selvaggina solo se cotti bene e da poco (quindi ancora caldi): il cibo tenuto a temperatura ambiente per più di 4-5 ore costituisce uno dei più importanti veicoli di infezione.
V	Fare attenzione ai cibi contenenti uova - specie se poco cotte - come maionese, salse, alcuni dessert. Evitare gelati non confezionati.
VI	Non mangiare la verdura cruda; sbucciare sempre la frutta, evitando quella che non può essere sbucciata, come ciliegie, fragole, uva.
VII	Evitare il latte e i latticini, se non si è certi che siano stati pastorizzati e refrigerati in maniera adeguata.
VIII	Non consumare cibo venduto per strada.
IX	Lavare sempre accuratamente le mani prima di mangiare e dopo essersi recati in bagno.
X	Durante un attacco di diarrea o altri disturbi gastrointestinali evitare di preparare cibi o bevande per altre persone.

Insetti: come ci si difende

- Alloggiare preferibilmente in stanze dotate di climatizzazione e di zanzariere alle finestre.
- Spruzzare insetticidi (o usare diffusori di questi prodotti) nelle stanze in cui si soggiorna e si dorme.
- Usare zanzariere sopra il letto e impregnarle con insetticidi.
- Evitare di trattenersi all'aperto tra il tramonto e l'alba, quando l'attività delle zanzare è più intensa.
- Evitare l'uso di profumi, che possono attirare gli insetti.
- Indossare abiti di colore chiaro, con maniche lunghe e pantaloni lunghi che coprano la maggior parte del corpo.
- Applicare repellenti per insetti sulle porzioni di pelle esposte, ripetendo l'applicazione ogni 2-3 ore.
- Non camminare mai scalzi nei prati o nei campi.
- In automobile tenere chiusi i finestrini; in motocicletta indossare guanti e casco con visiera.

Artrosi

Ne soffrono pure cani e gatti

I piccoli animali sono esposti, con l'invecchiamento, a una degenerazione delle articolazioni che si può prevenire e trattare con alcuni integratori.

Negli ultimi anni la vita media dei piccoli animali è aumentata notevolmente grazie ai progressi compiuti dalla medicina veterinaria, al miglioramento delle condizioni igieniche e, non certo per ultima, a un'alimentazione mirata, modulata in funzione dei vari momenti fisiologici della loro esistenza. Ciò ha comportato la comparsa di eventi patologici legati alla senescenza che coinvolgono più apparati dell'organismo animale.

L'artrosi è comune nella specie canina e non solo correlata all'invecchiamento, ma anche conseguente a patologie tipiche dello sviluppo, prima tra tutte le displasie come quella dell'anca o del gomito. Nel cane anziano, in particolare, l'apparato osteoarticolare è interessato da modificazioni degenerative e/o infiammatorie, che spesso coesistono e provocano un danno per la cartilagine a causa dell'effetto nocivo esercitato da *radicali liberi*, *citochine* infiammatorie e sostanze come le *metallo-proteinasi*.

Nel gatto il fenomeno artrosico è presente, ma certamente sottostimato a motivo soprattutto di una sintomatologia meno evidente a iniziare dal fenomeno zoppia.

L'artrosi è un processo di distruzione progressiva delle articolazioni, in grado di autoalimentarsi, che si origina per un'alterazione tra proprietà meccaniche della cartilagine articolare e stimoli cui questa è sottoposta. All'inizio del processo patologico la cartilagine articolare

Le possibili cause

1. Età avanzata.
2. Infiammazioni a carico delle articolazioni.
3. Fattori metabolici e genetici.
4. Anomalie di conformazione dell'articolazione.
5. Microfratture.
6. Fenomeni autoimmunitari.
7. Obesità.
8. Instabilità articolare.
9. Traumi.
10. Prolungata immobilizzazione articolare.

I sintomi clinici sono vari: possono andare da manifestazioni dolorifiche e zoppia sino a un vero e proprio blocco nella funzionalità dell'articolazione.

a cura
del prof.
Alessandro Ciorba
medico veterinario
docente
universitario

va incontro a fenomeni degenerativi progressivi delle cellule che la compongono, i *condrociti*, tende a distaccarsi e a subire fenomeni di erosione.

Le strutture dell'articolazione *(riquadro a fianco)* si modificano: la *membrana sinoviale* si ispessisce in seguito a proliferazione tessutale, la *capsula* diviene fibrotica limitando i movimenti delle ossa. In corrispondenza dei punti di inserzione della capsula sul tessuto osseo comincia a svilupparsi nuovo tessuto osseo. Il *liquido sinoviale* subisce profonde modificazioni nella sua composizione.

I sintomi clinici sono vari e possono andare da manifestazioni dolorifiche e zoppia sino a un vero e proprio blocco della funzionalità articolare.

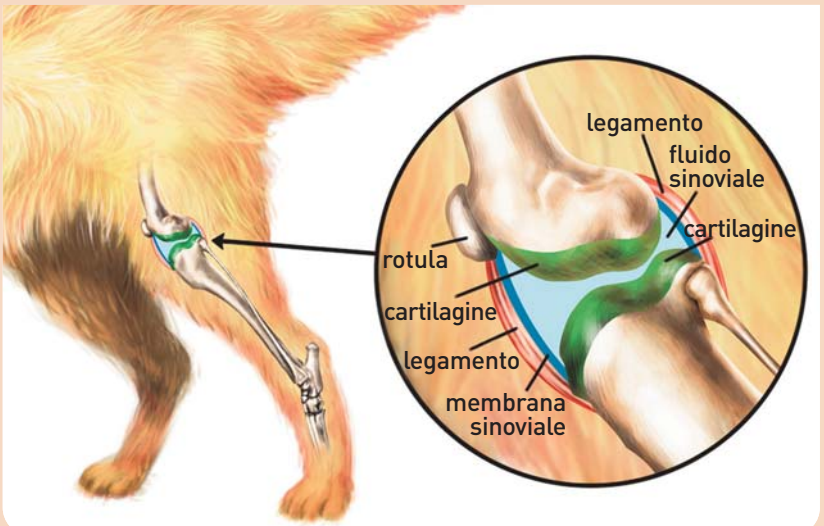
Come si può curare

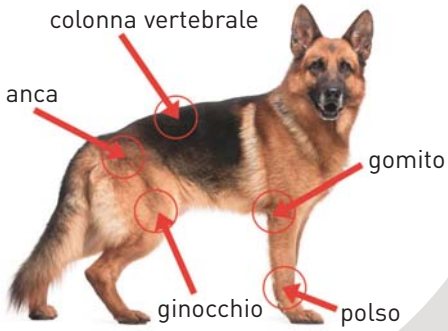
Di fronte a un processo artrosico è necessario in primo luogo cercare di individuarne la causa scatenante *(tabella nella pagina precedente)*.

L'esecuzione di radiografie ed esami di laboratorio a partire da prelievi del liquido sinoviale consente di distin-

Così funziona l'articolazione

Le articolazioni sono costituite da due superfici ossee mobili ricoperte da una cartilagine, lubrificata in superficie dal *liquido sinoviale* e racchiusa in una *capsula articolare*. Quest'ultima è formata da due strati, uno ricco di fibre e di terminazioni nervose, l'altro (la *membrana sinoviale*) ben vascolarizzato.
Il liquido sinoviale nutre la cartilagine articolare, elimina le sostanze di rifiuto prodotte in loco, assicura la lubrificazione delle articolazioni.
Le superfici articolari sono rivestite da una cartilagine, che consente loro di scorrere l'una sull'altra con il minimo attrito possibile e che è composta da acqua, una *matrice fondamentale* (*collagene* e *proteoglicani*) e particolari cellule, dette *condrociti*.
Il collagene conferisce alla cartilagine caratteristiche di elasticità, compressibilità, resistenza alla trazione; i proteoglicani permettono al liquido sinoviale di spostarsi continuamente in risposta al movimento e alle sollecitazioni meccaniche.





Le sedi dell'artrosi

guere l'artrosi da altri fenomeni a carattere infiammatorio che possono colpire l'articolazione.

Una volta accertata la patologia è innanzitutto opportuno un dimagrimento dell'animale, al fine di diminuire le forze compressive che agiscono sull'articolazione lesa e impedire che un soggetto, specialmente con l'avanzare dell'età, acquisisca uno stile di vita sedentario.

La terapia dell'artrosi è volta all'attenuazione dei fenomeni dolorifici, al miglioramento della funzionalità articolare, al rallentamento del processo degenerativo.

Per il trattamento sono usati vari farmaci *(riquadro in basso)*, ma è necessario ricordare che è sempre pericoloso il fai da te e l'impiego nei cani e nei gatti di principi attivi adottati nell'uomo, ma non sperimentati o approvati per i piccoli animali.

Proteggere la cartilagine con gli integratori

Nelle affezioni a sfondo degenerativo delle articolazioni sono spesso impiegati composti cosiddetti *condroprotettori*, i quali sono in grado di svolgere una difesa della cartilagine articolare dall'azione di particolari sostanze nocive.
In medicina veterinaria è disponibile un'ampia gamma di prodotti ad azione condroprotettiva, aventi come obiettivo di limitare la progressione dei fenomeni di degenerazione della cartilagine tipici dell'artrosi.
Fondamentalmente si basano sull'uso di principi attivi come il *condroitin solfato*, la *glucosamina solfato*, l'*acido ialuronico*, sostanze precursori o costituenti dei *glicosaminoglicani*.
Questi inibiscono gli enzimi aventi azione di tipo degenerativo, favoriscono la sintesi di proteoglicani, aumentano la viscosità sinoviale e la produzione di collagene normale - intervenendo quindi sui meccanismi dell'articolazione *(riquadro nella pagina precedente)* - riducono l'infiammazione e antagonizzano i radicali liberi.
Acido ialuronico: a livello articolare agisce come un agente lubrificante, controlla la permeabilità della membrana sinoviale, contrasta i radicali liberi e secondo alcuni ricercatori promuove la sintesi di matrice cartilaginea e la riaggregazione dei proteoglicani.
Glucosamina: aumenta la sintesi di matrice cartilaginea stimolando la produzione delle macromolecole che la compongono e inibendone la degradazione; sarebbe in grado di contrastare i fenomeni artrosici grazie anche a una moderata attività antinfiammatoria.
Condroitin solfato: a livello della cartilagine articolare gioca un importante ruolo strutturale, innanzitutto per la sua capacità di legarsi alle fibrille di collagene e di inibire gli enzimi che degradano la matrice cartilaginea e il fluido sinoviale nell'artrosi, e poi per la capacità di prevenire la formazione di trombi di fibrina nei microvasi dell'articolazione. Stimola inoltre la sintesi di macromolecole della matrice cartilaginea e ne inibisce la degradazione; riduce la sintesi e il rilascio di fattori che inducono infiammazione e fenomeni di ossidazione da parte di varie cellule articolari.

L'uso di integratori alimentari a base di queste sostanze è frequente nel cane, specie in soggetti di taglia grande e gigante in cui si manifestano piuttosto spesso patologie articolari. Possono essere somministrati come monoterapia o essere associati, nel caso di evidente zoppia, ad antinfiammatori, che possono essere cortisonici (a dosi progressivamente calanti nel tempo) o farmaci non steroidei con questa stessa azione.
Sono generalmente dati per 4-6 settimane a cicli di 3-4 volte l'anno. Non sono stati segnalati fenomeni secondari legati a un sovradosaggio.

Accanto a questi prodotti sono disponibili preparati naturali ad azione condroprotettrice come quelli ricavati da molluschi, pinne di squalo eccetera.

Una marcia in più
per combattere stanchezza, spossatezza, eccessiva sudorazione.

PROVALO! FUNZIONA

Il fresco e dissetante energetico con estratto di Tè Verde AZIONE ANTIOSSIDANTE-TONICA

Reidratante energetico per bambini e ragazzi

MG.K VIS®

IDROSALINO-ENERGETICO

Una fonte di energia. Una risorsa per l'organismo.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA

www.mgkvis.it

Trio Carbone PLUS
Chiedi al tuo farmacista.

PANCIA GONFIA?

wellcare.it

Che fastidio quell'aria nell'intestino!

Trio Carbone PLUS

Carbone naturale che migliora il benessere intestinale.

Flatulenza e meteorismo sono situazioni legate all'eccesso di gas intestinali, di cui difficilmente riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno, con dolorosi e frequenti spasmi. Le cause più frequenti sono pasti veloci, eccessivo uso di bevande gassate, cattiva digestione dovuta a cibi poco digeribili.

Trio Carbone Plus e **Trio Carbone Gas Control** sono prodotti naturali che possono aiutarci a ritrovare e mantenere il benessere intestinale.

A base di Carbone Vegetale e di finocchio, favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali e ne limitano la formazione.

Svolgono inoltre un'azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

DEPURARE L'ORGANISMO FA BENE ALLA SALUTE.

Genziana, Ippocastano, Arnica, Amamelide, Iperico: erbe note da sempre per le spiccate virtù depurative.

Per ritrovare il benessere occorre "depurare" l'organismo.
Padre Raineri, attivissimo Sacerdote della Diocesi di Milano, quando si trovò afflitto da piccoli problemi di ordine fisico come digestione difficile, problemi articolari e cattiva circolazione scoprì, dopo attente ricerche, le virtù delle erbe depurative.
Dalla sua esperienza e dall'abilità nel miscelare sapientemente gli ingredienti, Padre Raineri creò l'elisir Ambrosiano, che si dimostrò un ottimo aiuto per ritrovare il benessere fisico.
Le virtù delle erbe officinali sono un "soccorso naturale" per quanti vogliono prevenire i piccoli disturbi quotidiani.
L'esclusiva formulazione di Padre Raineri rappresenta oggi la salutare riscoperta di una antica tradizione, preziosa per depurare l'organismo e quando si sente il bisogno di un aiuto che unisca tutto il bene della natura, al buon sapore dell'amaro.

elisir
AMBROSIANO
AMARO D'ERBE

È fatto esclusivamente con Erbe naturali che conferiscono un gradevole gusto amaro-tonico.
Un bicchierino dopo i pasti, liscio o allungato con un pò d'acqua, può essere d'aiuto alla salute.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

NUOVO DALLA RICERCA
"L'OROLOGIO DELLA NOTTE"

MELATONINA

L'ormone naturale che promuove il sonno favorendo un riposo di qualità.

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi.

La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia i continui cambi di fuso orario, sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

L'assunzione di 1 mg di Melatonina, meglio ancora se potenziata con estratti vegetali specifici, contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno e, quando serve, ad alleviare gli effetti del jet-lag: non a caso è stato coniato un detto, **"una bella dormita e sorridi alla vita"**.

Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, Melatonina 1 mg in compresse a due strati effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale formulazione è arricchita con estratti secchi di **Griffonia**, **Melissa** e **Avena**, utili per favorire il rilassamento, il benessere mentale e il normale tono dell'umore.

Gold Melatonina Affronta la vita con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista.
Notte dopo notte, **Gold Melatonina** ti aiuterà a riposare bene e a lasciarti alle spalle la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza.

Acne

Teniamola lontana curando la pelle

Per prevenire e trattare le alterazioni della pelle originate dall'infiammazione cronica dei follicoli piliferi, fondamentale un corretto intervento dermocosmetico.

Cruccio di oltre l'80% dei ragazzi e di circa il 40% degli adulti sopra ai 25 anni, l'acne è una complessa infiammazione cronica dei follicoli piliferi e delle ghiandole sebacee a essi annesse, che si manifesta con aumentata untuosità della pelle, punti neri, brufoli (papule infiammate e pustole ripiene di pus) e si estende al tessuto cutaneo in seguito all'attivazione del batterio *Propionibacterium acnes*, comunemente presente sulla pelle ma favorito nel suo sviluppo dalle condizioni che si creano nei follicoli infiammati.
La conseguenza è un tessuto cutaneo sofferente e alterato nella produzione di sebo.

Uno dei fattori che favoriscono il disturbo è l'attività degli ormoni sessuali maschili *testosterone* e *androstenedione* (e questo giustifica il fatto che a essere colpiti siano soprattutto i maschi). Pure coinvolto è l'*ormone della crescita*, il cui picco si attesta proprio durante la pubertà e l'adolescenza, l'età tipica dell'acne.

Soprattutto nei casi più gravi l'acne richiede l'intervento del dermatologo, che potrà curarla con una terapia farmacologica. In ogni caso è prezioso, e nelle situazioni meno gravi può risultare sufficiente, un trattamento con

Epidermide delicatissima: detergerla correttamente

Detergere si, ma non troppo e non in maniera aggressiva. I soggetti con acne hanno spesso la brutta sensazione di sentirsi 'sporchi' e si sottopongono a numerosi lavaggi con detergenti aggressivi, il che si traduce in un peggioramento del quadro clinico. La pelle acneica, irritata e quindi delicatissima, va invece pulita con panni in microfibra che, usati con acqua e detergente, lavano delicatamente e asportano le impurità favorendo il ricambio cellulare ed evitando l'ispessimento dello strato corneo.

validi prodotti dermocosmetici.

"Occorre tutelare la pelle anche dagli effetti collaterali che i farmaci, inesorabilmente, le infliggono", segnala Pucci Romano, presidente dell'associazione internazionale di ecodermatologia Skineco.
"Le tre fasi fondamentali sono detersione, make up e protezione dai raggi ultravioletti", spiega la dermatologa, evidenziando che "la scelta dei cosmetici giusti è fondamentale per un programma dermocosmetologico che, permettendo una sinergia con la terapia, accorcia i tempi di guarigione e riduce i rischi di sgradevoli esiti cicatriziali."

I possibili trattamenti

L'idratazione della pelle è fondamentale contro il vero fattore scatenante dell'acne, l'infiammazione. Il danno a carico della barriera cornea, conseguenza dell'infiammazione, risente positivamente di trattamenti dermocosmetici che ripristinino i parametri fisiologici normalizzando tra l'altro la componente lipidica, il che rende possibile controllare la perdita di acqua.
Per questo i prodotti dermocosmetici contro l'acne devono contenere principi attivi con effetto antinfiammatorio, sebo-normalizzante e idratante, oltre che cicatrizzante e schiarente.
Per prevenire le cicatrici acneiche, bisogna aumentare il ricambio cellulare con l'applicazione di un esfoliante (che accelera l'eliminazione dello strato corneo) e di elementi normalizzanti come argille e caolino, che aiutano la pelle a utilizzare le proprie risorse rigenerative.

Un disturbo che si combatte anche a tavola

Diversi studi hanno confermato che una alimentazione specifica è un valido aiuto per prevenire e migliorare lo stato dell'acne. In particolare, ridurre l'assunzione di cibi che inducono un innalzamento della quantità di glucosio nel sangue (*glicemia*) sembra attenuare la severità delle manifestazioni. Esiste infatti una correlazione diretta tra acne e resistenza all'insulina, dimostrata da uno studio della *Scuola di specializzazione in dermatologia* dell'Università di Napoli Federico II: il 35% dei maschi con acne e senza problemi di diabete esaminati mostrava una alterazione del profilo glicemico con resistenza all'insulina. Quando questi soggetti sono stati sottoposti a un regime dietetico a basso contenuto di zuccheri è stato riscontrato un miglioramento significativo delle lesioni acneiche per 6 mesi.
Una dieta specifica contro l'acne si basa, oltre che su un basso apporto di zuccheri, su un bilanciamento tra i nutrienti tipico del regime alimentare mediterraneo, e poi su alcuni cibi in particolare, che aiutano a interrompere il circolo vizioso dell'infiammazione:

- centrifughe e succhi freschi a base di frutta il più possibile di colore arancione e rosso, ricchi di *beta-carotene*, e frutti di bosco che contengono nutrienti importanti per la pelle;
- yogurt, legumi e cereali integrali, che contengono *zinco*, dotato di un potente effetto antinfiammatorio;
- pesce e altri alimenti ricchi di *acidi grassi omega 3*, che hanno potere antinfiammatorio;
- noci e mandorle, alimenti ricchi di *selenio*, utile per la salute della pelle e potente antiossidante;
- mele, per il loro contenuto di *pectina*, che rallenta l'assorbimento degli zuccheri;
- pomodori e fragole, ricchi di *vitamina C*;
- olio extravergine di oliva a crudo, che contiene buoni dosaggi di *vitamina E*, particolarmente preziosa per il benessere della pelle e potente antiossidante.

Attenzione al latte di mucca: recenti studi suggeriscono che possa favorire acne, probabilmente perché induce all'infiammazione e può contenere ormoni della crescita.
Alla larga anche gli alimenti ricchi di grassi saturi (quelli di origine animale), che stimolano eccessivamente gli ormoni.
Importante la crusca (presente nelle farine integrali ma assumibile anche come integratore) non solo per il contenuto di fibre ma anche per quello di *inositolo*, che aumenta la sensibilità all'insulina.

eglab.it

EG® EuroGenerici

Anche i farmaci generici hanno un nome. EG®

Anche i farmaci generici equivalenti hanno un nome: EG®, da sempre, garanzia di sicurezza e qualità. Stesso principio attivo, stessa efficacia dei farmaci di marca e più attenzione al prezzo.

Quando scelgo un generico, chiedo EG®

EG® EuroGenerici

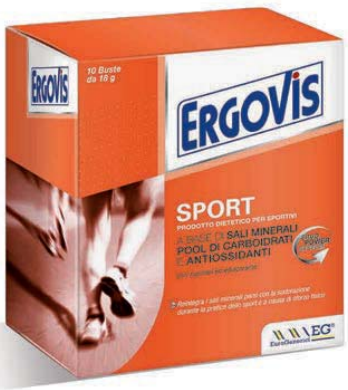
ERGOVIS

LA TUA SORGENTE DI ENERGIA

è anche la scelta di *Federica Pellegrini*

ANCHE NEL NUOVO FORMATO CONVENIENZA
30 Bustine da 10 g

Più vitali tutti i giori



Più efficienti nello sport

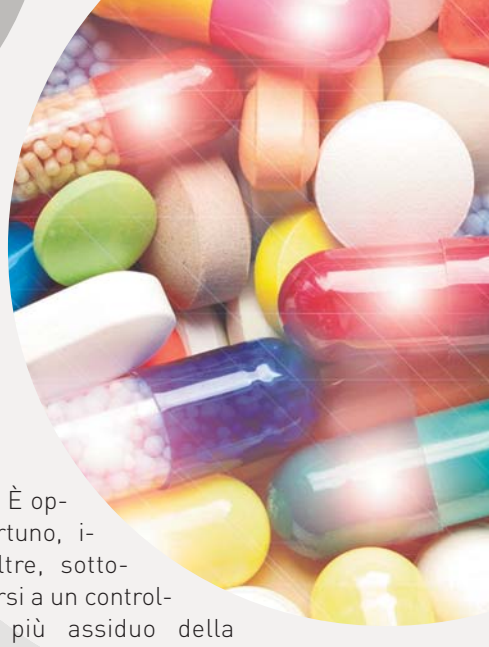
NOVITÀ
Anche nel formato da 40 bustine

Più attivi subito

Le energie giuste al momento giusto? Oggi con **Ergovis Sport** puoi, grazie all'esclusivo **Ergo Power System** che, con le sue 3 tipologie di carboidrati bilanciati (Glucosio, Fruttosio, Maltodestrine), garantisce una corretta ripartizione delle energie durante l'attività fisica. E per sentirti vitale tutti i giorni **Ergovis Mg+K**, integratore a base di magnesio e potassio, ideale in caso di stanchezza fisica e mentale, spossatezza e crampi.
Se invece cerchi più energia subito, **Ergovis Mineralvit**, con la sua formulazione orosolubile ad effetto immediato, ti permette un'integrazione di vitamine e minerali per colmare le carenze di questi nutrienti essenziali per il benessere quotidiano.

Prova Ergovis e trova la tua sorgente di energia. IN FARMACIA.
www.ergovis.it

EG® EuroGenerici



Estate e farmaci

Qualche problema che può presentarsi

Non è una buona stagione per i farmaci, l'estate. Il caldo e i raggi ultravioletti possono creare inconvenienti legati sia alla conservazione sia all'assunzione.
Per esempio alcuni principi attivi possono causare, in seguito all'esposizione al sole, reazioni *fototossiche* o *fotoallergiche* come dermatiti ed eczemi. Controllare attentamente se il foglietto illustrativo mette in guardia da queste in caso di assunzione di antibiotici (*tetracicline*, *chinolonici*), *sulfamidici*, contraccettivi orali (pillola), *antinfiammatori non steroidei* (FANS), *antistaminici*, anche e soprattutto per uso locale. Evitare l'esposizione al sole, in particolare, dopo l'applicazione di gel o cerotti a base del FANS *ketoprofene* (fino a due settimane dopo il trattamento) o creme a base dell'antistaminico *prometazina*, queste ultime spesso utilizzate per le punture di insetti o allergie cutanee.

Inoltre il caldo può provocare l'abbassamento della pressione, anche in soggetti ipertesi: pertanto la terapia dell'ipertensione arteriosa e di altre malattie cardiovascolari potrebbe richiedere un riadattamento da parte del medico nel periodo estivo. È opportuno, inoltre, sottoporsi a un controllo più assiduo della pressione.

E poi il caldo modifica il modo in cui le formulazioni farmaceutiche vengono recepite dall'organismo: per esempio creme e pomate, anche per via del sudore, possono estendersi più facilmente fuori dalla zona in cui vengono applicate; uno dei possibili rischi è che colino, dalla fronte o dalla zona intorno agli occhi, sulla superficie oculare. Prestare dunque attenzione quando si utilizzano in queste aree prodotti non adatti all'uso oftalmico.

! Sospettare: spesso è bene

Qualora l'aspetto del medicinale che si utilizza abitualmente appaia diverso dal solito (presenza di particelle solide in sospensione o sul fondo, cambio di odore o colore, modifica di consistenza), consultare il farmacista prima dell'assunzione. Ma non sempre sono aspetto, odore o colore a rivelare se è avvenuta un'alterazione: non assumere dunque un prodotto sulla cui conservazione si abbiano dubbi. Segnalare a medico o farmacista qualsiasi malessere, anche lieve, in concomitanza con una terapia farmacologica, perché non tutti gli effetti avversi sono facilmente correlabili al caldo.

✔ Medicinali al caldo: i rischi

Prestare attenzione alla conservazione dei farmaci, evitando sempre di esporli al sole e a temperature superiori a quelle indicate nel foglio illustrativo, e in generale oltre i 25° C. Questo è importante a maggior ragione in patologie come il diabete o le malattie cardiache, nelle quali l'alterazione di un farmaco fondamentale, come l'insulina o la nitroglicerina, può creare rischi seri. Particolare attenzione richiedono anche *antiepilettici* e *anticoagulanti*, per i quali piccole modificazioni possono incidere in termini negativi sulla salute. E poi alterazioni che potrebbero prodursi in antibiotici o farmaci antinfiammatori-analgesici rischiano di causare danni ai reni o allo stomaco.
Ma anche con medicinali per uso locale l'esposizione a temperature troppo elevate può produrre effetti dannosi: una crema a base di cortisone, ad esempio, per effetto del calore potrebbe separarsi nei suoi componenti e perdere di efficacia.

Zenzero

Aiuta a combattere mal di mare e d'auto

Nella medicina tradizionale indiana era definito *vishwabhesaj*, 'rimedio universale', e come tale era considerato anche da quella popolare cinese, che lo includeva in quasi metà delle prescrizioni: lo zenzero, se oggi è noto soprattutto come spezia, è da sempre utilizzato anche per le sue proprietà farmacologiche.

Come quella per la quale lo raccomandava già, nel primo secolo d.C., il medico greco Dioscoride, per il benessere dello stomaco: tuttora uno degli usi principali dello zenzero, come pianta medicinale, è quello che sfrutta la sua azione cosiddetta *antiemetica*, e cioè di contrasto della nausea e del vomito, utile tra l'altro in caso di mal di mare, mal d'aria e mal d'auto e per il trattamento di gastriti e gastroduodeniti. Un effetto che sembra non essere dovuto a un'azione diretta sul sistema nervoso centrale, come avviene per i classici farmaci antiemetici: in questo caso l'attività viene esercitata esclusivamente - o prevalentemente - a livello dello stomaco.

Sono stati fatti sette studi clinici per valutare l'efficacia e la tollerabilità dello zenzero in pazienti con nausea di varia origine. Tutti concordano sul fatto che la pianta è più efficace del placebo nel ridurre la nausea e il vomito. Due studi, inoltre, hanno paragonato lo zenzero al *dimenidrinato* e alla *metoclopramide* contro nausea e vomito, riscontrando che esso è simile a questi due classici farmaci per efficacia ma è meglio tollerato.

Dosaggi elevati possono causare eruzioni cutanee e potenziare l'effetto dei farmaci *antiaggreganti piastrinici*, in particolare dei *salicilati*, e degli *anticoagulanti orali*, in particolare il *warfarin*.

La carta d'identità

NOME SCIENTIFICO: *Zingiber officinalis*.
FAMIGLIA: *Zingiberacee*.
DOVE CRESCE: originario dell'India, è attualmente coltivato nel Sud-est asiatico, nel Sud della Cina, nelle Indie Occidentali e in Africa.
CARATTERISTICHE BOTANICHE: è una pianta sempreverde cespugliosa, alta fino a 50 cm, con foglie lunghe e strette; in estate alla base, dal fusto sotterraneo (rizoma) nascono steli con un'infiorescenza di forma allungata, caratterizzata da foglie carnose che poi assumono una colorazione dal giallo al rosso: i fiori veri e propri sbocciano tra queste foglie e sono bianchi, striati di viola o di porpora.
QUALI PARTI SI USANO: il rizoma.
CHE COSA CONTIENE: per gran parte amidi (circa il 60%) e una discreta quantità di olio essenziale, compresa tra lo 0,8 e il 2%. I composti cui si deve il sapore tipico della spezia sono *gingeroli*.

Come si utilizza

Si usa, in varie formulazioni (spesso capsule), l'estratto secco, con un contenuto minimo di olio essenziale dello 0,8% o di *gingeroli* del 4%.
La dose è di 12-13 mg per kg di peso corporeo al giorno, suddivisa in due somministrazioni, entrambe meglio se a stomaco vuoto.

Abbiamo tutti lo stesso desiderio. Andare dove i nostri sogni ci portano.
In Mylan ci impegniamo affinchè ognuno di noi possa vivere i propri sogni, fornendo l'accesso a cure di qualità a 7 miliardi di persone. Una persona alla volta.
Chiedi al tuo farmacista per maggiori informazioni o visita Mylansalutemigliore.it
Una salute migliore per un mondo migliore
7MLD:1
Mylan
Seeing is believing

SANDOZ
a Novartis company

PER LE MICOSI

NOVITÀ

EXO-DERIL®
nailner®

ONICOMICOSI?

7 GG

LE UNGHIE NON HANNO NIENTE DA NASCONDERE

RISULTATI VISIBILI IN 7 GIORNI CON EFFETTO SCHIARENTE*

12 — NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI AGISCE IN 12 SETTIMANE

1' — ASCIUGA IN 1 MINUTO E NON È NECESSARIO LIMARE L'UNGHIA

PER MANI E PIEDI

IT1512413415

*Solo per Exoderil Nailner Smalto 2 in 1

Exoderil Nailner Penna ed Exoderil Nailner Smalto 2 in 1 sono Dispositivi Medici CE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 12/01/2016