Distribuzione Gratuita
www.salutare.info

Salutare®

Informazione di Salute e Benessere n° 103

SFOGLIA ONLINE

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

GENITORI + INFORMATI BAMBINI + FELICI!

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

scansiona

Sfoglia online oppure scarica gratuitamente il pdf di Baby Magazine

scansiona

Baby MAGAZINE

Baby Magazine è il media dedicato alle mamme e ai papà

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

Si avvale della professionalità di medici, pediatri, ginecologi, puericultori specializzati in infanzia e maternità, per discutere e confrontarsi.
Le esperienze, i consigli dei nostri esperti sono un sostegno per quanti vivono questa meravigliosa esperienza.

www.babymagazine.it

@babymagazine

@babymagazine

t.me/babymagazine

SOMMARIO

10
PEDIATRIA
La dentizione

11
ESTETICA
Protesi glutee per un lato B alto, sodo e rotondo

12
SOCIALE
Fondazione Onda: cresce il network degli Ospedali con il Bollino Rosa

14
PSICOLOGIA
Affrontare l'alessitimia con la psicoterapia

16
DERMATOLOGIA
Abbigliamento a fibre naturali o sintetiche?

20
BENESSERE
In aumento i disturbi muscolo scheletrici nei giovani. Come prevenirli?

22
BENESSERE
Ascoltarsi è prevenzione

26
NATUROPATIA
La Primavera e la micoterapia

30
UROLOGIA
Verso l'indipendenza. Crescere con una patologia urologica

32
OSTETRICIA
Alterazioni placentari in corso di diabete mellito gestazionale

33
PSICOLOGIA
Allarme consumo psicofarmaci tra gli adolescenti

Salutare & BabyMagazine sono in distribuzione gratuita

6 News
13 Pericoli naturali
17 Leggere
18 Vitamine
21 Promo Salute
24 Sindromi
25 Sociale
28 Sport

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

LETTERE DEI LETTORI

Gentile Redazione, da quando sono nate le catene fast-fashion sempre più spesso vedo circolare abiti di tessuti scadenti. Quali sono i materiali da preferire quando si acquista? Quali sono i rischi per la salute con l'utilizzo di fibre non naturali? **Jacopo - RO**

Gentile Jacopo, a pag.16 il dr. Del Sorbo, dermatologo, fa una panoramica sui tessuti più utilizzati in epoca moderna e sui possibili rischi del contatto con alcune fibre, soprattutto per la pelle.

Un caro saluto alla redazione. Nell'ultimo anno ho notato che mio figlio di 14 anni lamenta sempre più spesso mal di schiena. È un ragazzo attivo, che pratica calcio e va in palestra. Quale potrebbe essere la causa? E come si potrebbe intervenire per limitare il dolore? Grazie. **Sara - PI**

Gentile Sara, a pag.20-21 abbiamo inserito un articolo a cura dell'Associazione Italiana Chiropratici che parla proprio dell'aumento di problemi muscolo-scheletrici tra i giovanissimi. Troverà le principali cause di queste problematiche e qualche consiglio per evitare comportamenti sbagliati.

Salve, da educatrice mi piacerebbe leggere un articolo sul fenomeno del consumo di psicofarmaci da parte degli adolescenti. Come si possono sensibilizzare i ragazzi e i genitori sui pericoli? **Fabiana - CE**

Cara Fabiana, a pag.33 potrà leggere l'articolo della dr.ssa Chiavelli, psicoterapeuta, che approfondisce proprio questo argomento.

Gentile redazione di Salutare, vorrei sapere qualcosa di più sulle strutture sanitarie che ottengono il cosiddetto bollino rosa. Come posso conoscere quali sono questi ospedali e quali sono i criteri di valutazione per ottenere questo riconoscimento? **Lucia - SR**

Cara Lucia, ti consigliamo di leggere l'articolo a pag.12 che parla proprio dell'assegnazione dei bollini rosa per il nuovo biennio 2024/2025. Troverai tutte le informazioni che ci hai chiesto. Un saluto.

MISSION

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

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

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

SCRIVI A:

Salutare
Via Lorenzo Ferrante, 2/D
83100 Avellino

tel. **0825 74603**
e-mail: **redazione@salutare.info**

www.salutare.info

Salutare®

Anno XX n° 102 - 02/2024
Distribuzione gratuita
Reg. Tribunale Av
in data 15/01/2004 N° 419

Editore Ass. Culturale Salutare
Direttore Responsabile Angela Romano
Direttore Editoriale Chiara Carbone
Progetto Grafico & **Area web** Carmine Serino

Collaborazioni
dr.ssa Virginia Valentino,
dr. Antonio Del Sorbo, dr.ssa Anna Foglia,
Associazione Italiana Chiropratici,
dr. Andrea Terzo, Letizia Boccabella,
dr.ssa Maria Luisa Barretta,
Associazione Estrofia Vescicale,
dr.ssa Pina Chiavelli, dr. Ivan La Rusca.

Sfoglia Salutare online

Libero Contributo all'iniziativa
IBAN: IT65M0538775760000001264621

Stampa Gepal Pubblicità

Crediti immagine
©Pixabay ©iStockphoto ©Depositphotos ©Fotolia

sito www.salutare.info
e-mail info@salutare.info
telefono 0825 74603

327 1184744

Gli autori degli articoli sono legalmente responsabili dei testi inviati.

FAQ

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

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

Sostienici su:
www.paypal.me/sostienisalutare

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

Come posso ricevere la rivista?

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

Oppure compila il form a pag. 34

Vorrei segnalare un **prodotto e/o servizio utile** o dare qualche suggerimento, a chi posso scrivere?
Per comunicare le vostre opinioni, esigenze, proposte, esperienze oppure un parere sulle strutture e i servizi di cui avete usufruito potete scrivere una mail a: **comunica@salutare.info**

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

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

PARTECIPARE a Salutare significa...

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

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

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

Un modello matematico per predire le probabilità di guarigione dalla depressione

Secondo uno studio condotto dall'Istituto Superiore di Sanità e pubblicato sulla rivista Nature Mental Health, un approccio matematico basato sull'interconnessione dei sintomi potrebbe aiutare a predire la probabilità di guarigione dalla depressione.
Questo metodo, noto come network analysis, consente di valutare la plasticità, ovvero la capacità di modificare l'attività cerebrale e il comportamento nel contesto della prevenzione e del trattamento dei disturbi psichiatrici.
Per testare questa metodologia, i ricercatori hanno analizzato i dati dello STAR*D, uno studio fornito dal National Institute of Mental Health degli Stati Uniti, esaminando la traiettoria di miglioramento di oltre 4000 individui depressi. Il coordinatore dello studio, Igor Branchi, del Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale dell'Istituto Superiore di Sanità ha spiegato come è stato rilevato che la forza della connettività dei sintomi, misurata all'inizio dello studio, era più debole nei pazienti che successivamente avrebbero mostrato una maggiore plasticità, ossia un miglioramento significativo (responders), rispetto a coloro che avrebbero mostrato un miglioramento meno sensibile (non-responders).
Questo approccio apre nuove prospettive nella prevenzione e nel trattamento del disturbo depressivo maggiore, anche se non consente di prevedere con certezza lo stato futuro di salute dell'individuo che dipende da una moltitudine di fattori, ma permette comunque di stimare la probabilità di cambiamento.

Al Pascale di Napoli la prima dose di vaccino contro il melanoma

All'Istituto dei tumori Pascale di Napoli è stato somministrato al primo paziente italiano il vaccino anticancro a mRNA per la cura del melanoma.
Il paziente è Alfredo De Renzis, 71 anni di Carovilli, in provincia di Isernia. Medico di base, due anni fa scopre che dietro a una neoformazione cutanea si nasconde un melanoma. Dopo le prime cure ad Isernia arriva a Napoli, nel reparto del Pascale di Paolo Ascierto. A settembre dello scorso anno ha una comparsa di metastasi linfonodali inguinali. Operato a novembre da Alfonso Amore dell'equipe di Corrado Caracò, inizia il 15 dicembre il trattamento con Pembrolizumab nell'ambito dello studio V904. Quasi in contemporanea con l'inizio dell'immunoterapia arriva la proposta di aderire alla fase III del primo vaccino a mRNA di Moderna, ultimo step prima che il vaccino possa essere autorizzato dalle autorità regolatorie. Per l'Irccs partenopeo, dove Alfredo è seguito dallo scorso settembre dall'oncologo Paolo Ascierto, un ruolo di primo piano nella ricerca sui vaccini antitumorali.
Anche se, come precisa Ascierto "ci vorrà qualche anno prima di avere i risultati di quest'ultima fase dello studio clinico, la fase III. La nostra speranza è quella di poter dare una nuova e più efficace opzione terapeutica a quanti più pazienti possibili. Il vaccino - prosegue Ascierto - si basa sulla stessa tecnologia adottata per quelli contro il Covid, cioè utilizzando mRNA sintetici progettati per 'istruire' il sistema immunitario a riconoscere specifiche proteine, chiamati 'neoantigeni', che sono espressione di mutazioni genetiche avvenute nelle cellule malate".
Il suo scopo non è quello di prevenire la malattia ma di aiutare e supportare il sistema immunitario dei pazienti a riconoscere e ad attaccare più efficacemente il tumore.

L'oblio oncologico è legge

Dopo l'approvazione in Senato e la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale il 18 dicembre, l'oblio oncologico è legge. La norma introduce disposizioni per la prevenzione delle discriminazioni e la tutela dei diritti delle persone che sono state affette da malattie oncologiche. Si stima che in Europa vivano dai 300 ai 500 mila individui guariti da un tumore che li aveva colpiti in età pediatrica, di cui circa 50 mila in Italia, con un'età media di 25-29 anni. Alla guarigione dal loro tumore, però, non sempre è corrisposta, prima di questa legge, la possibilità di vivere una vita con le stesse opportunità sociali dei loro coetanei. La norma mira a superare queste disparità.
Il testo prevede che nei casi di procedure per l'adozione, richiesta di mutui e pratiche bancarie e assicurazioni, così come nelle procedure concorsuali, non sia ammessa la richiesta di informazioni concernenti lo stato di salute relativamente a patologie oncologiche il cui trattamento attivo si sia concluso, senza episodi di recidiva, da più di dieci anni alla data della richiesta. Tale periodo è ridotto della metà nel caso in cui la patologia sia insorta prima del compimento del ventunesimo anno di età.

I Visionari

medici e scienziati che hanno cambiato il corso della storia

Virginia Apgar

(1909-1972)

Virginia Apgar è stata un medico americano e una ricercatrice. Nel 1938 terminò il suo internato in anestesia e cominciò a lavorare al Columbia Presbyterian Hospital. Fu la prima donna a riuscire a essere nominata primario del reparto.
Dal 1949 Virginia Apgar cominciò a interessarsi all'anestesia ostetrica, con l'obiettivo di assicurare alle partorienti il giusto quantitativo di anestetico, soprattutto in caso di parto cesareo, e per cercare di ridurre la mortalità delle donne durante il parto, all'epoca molto elevata.

Nel 1952, Virginia Apgar ha introdotto il Punteggio di Apgar, un sistema di valutazione rapida delle condizioni del neonato subito dopo il parto. Il punteggio tiene conto di cinque indicatori: frequenza cardiaca, respiro, riflessi, tono muscolare e colore della pelle. Ogni indicatore può ottenere un punteggio da 0 a 2, e i punteggi totali vengono sommati per fornire una valutazione complessiva della condizione del neonato.
Il Punteggio di Apgar ha rivoluzionato la pratica ostetrica, fornendo uno strumento rapido e affidabile per valutare immediatamente la vitalità dei neonati. Questo ha permesso ai medici di intervenire tempestivamente in caso di problemi, migliorando notevolmente le possibilità di sopravvivenza e benessere dei neonati appena nati.

Virginia Apgar ha continuato a lavorare nell'ambito della neonatologia e dell'anestesia, contribuendo significativamente al miglioramento delle cure neonatali e al riconoscimento dell'importanza della medicina perinatale.
Il suo lavoro ha avuto un impatto duraturo sulla pratica medica e il suo nome è ricordato come uno dei pilastri della medicina neonatale moderna.

Adolescentemente: manuali per genitori di adolescenti

"Adolescentemente" è un prezioso compendio di saggezza per genitori che affrontano la sfida di comprendere e gestire l'inesplorato territorio dell'adolescenza. I manuali sono scritti con un linguaggio chiaro e coinvolgente, offrono un approccio empatico, delineando strategie pratiche per navigare le complesse acque dell'età adolescenziale.

I manuali si distinguono per la capacità di mettersi nei panni degli adolescenti, riconoscendo e rispettando la loro ricerca di identità e autonomia. Offrono consigli pratici su come instaurare comunicazioni aperte, creare spazi sicuri per l'espressione e gestire conflitti con compassione.

Attraverso esempi concreti, i manuali offrono una panoramica completa su tematiche cruciali come l'insicurezza, l'uso della tecnologia, e la gestione delle emozioni.
Gli autori abbracciano l'idea che l'adolescenza è un periodo di scoperta e sperimentazione, incoraggiando le figure guida a essere guide attente anziché giudici severi.

La chiave del successo di queste guide risiede nella capacità di fornire strumenti pratici senza mai perdere di vista il rispetto e l'amore come fondamenta della relazione genitore-adolescente. In un panorama spesso complesso, "adolescentemente" si presenta come una bussola preziosa, illuminando il cammino di coloro che si dedicano a guidare i giovani attraverso questa fase di crescita e cambiamento.

https://adolescente-mente.com

BeamO: il dispositivo futuristico per monitorare la tua salute

L'azienda Withings ha presentato al CES 2024, il più grande evento tech a livello internazionale, il BeamO. Si tratta di un dispositivo di controllo della salute che racchiude in unico device ECG, pulsossimetro, stetoscopio e termometro.

Il BeamO integra infatti degli elettrodi che gli permettono di rilevare i livelli di ossigeno nel sangue e la frequenza cardiaca, eseguendo anche un ECG a 1 derivazione in modo simile alla funzione ECG di Apple Watch.

Inoltre, uno scanner rileva la temperatura corporea dall'arteria temporale e utilizzando un disco piezoelettrico, il dispositivo riesce a catturare le onde sonore acustiche toraciche o posteriori.

Il rumore può anche essere ascoltato direttamente dal dispositivo, collegando un paio di cuffie, o può essere inviato all'applicazione mobile di Withings o al medico per una teleconsulenza medica.

Il controllo può avvenire in tempi rapidi e il dispositivo avvisa gli utenti di potenziali problematiche come febbre o problemi cardiovascolari (ad esempio fibrillazione atriale).

Si tratta, quindi, di un ottimo gadget tecnologico da avere in casa per migliorare la qualità di vita di tutta la famiglia, tanto più con la collaborazione del proprio medico curante.

BeamO può essere usato da otto utenti: prima di ogni misurazione si può scegliere a quale utente dev'essere correlata.

Il prezzo previsto è di 249,95 € e dovrebbe essere commercializzato a partire dall'estate, anche se al momento non è ancora stata fissata una data di disponibilità perché serve l'approvazione delle autorità competenti.

Anthrobot: i primi "biorobot" realizzati da cellule umane

I primi "biorobot" composti da cellule umane, noti come Anthrobot, sono pronti.

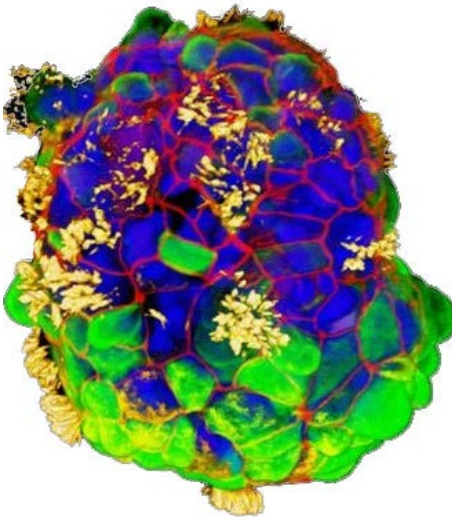
Questi innovativi organismi sono stati creati utilizzando cellule provenienti dalla trachea umana. Gli Anthrobot, descritti in un articolo pubblicato sulla rivista Advanced Science, riescono a spostarsi autonomamente e a unirsi per formare strutture più complesse. Inoltre, hanno dimostrato di essere in grado di contribuire alla riparazione di tessuto nervoso danneggiato, coltivato in laboratorio.

Il successo di questa ricerca è attribuibile a un team di scienziati provenienti dalle Università americane Tufts e Harvard. L'approccio adottato è un'estensione di uno studio precedente che si basava su cellule embrionali di rana.

Ciascun Anthrobot, con dimensioni che variano dallo spessore di un capello umano a quello di una mina appuntita di matita, ha origine da una singola cellula prelevata dalla superficie della trachea. È importante sottolineare che i ricercatori non hanno apportato modifiche al DNA, ma hanno piuttosto riconfigurato le interazioni cellulari per consentire la formazione di nuove strutture, diverse da quelle presenti nel corpo umano.

La sorprendente capacità degli Anthrobot di stimolare la crescita di neuroni umani è ancora oggetto di studio e il meccanismo sottostante a questo fenomeno non è ancora completamente compreso.

Questa scoperta pone le basi per l'utilizzo futuro delle cellule dei pazienti come strumenti terapeutici personalizzati, per la rigenerazione, la riparazione e il trattamento delle malattie e apre nuove prospettive per la medicina rigenerativa.



MediRelax®
Riposare sano per vivere meglio
Numero Verde
800 609 107
www.medirelax.it

La dentizione

In linea generale, il calendario della dentizione decidua segue questo schema:

- **3°-4° mese:** la salivazione è abbondante, indice di maturazione delle ghiandole salivari e della spinta dei dentini al di sotto della gengiva;
- **6°- 8° mese:** gli incisivi centrali inferiori fanno capolino;
- **7°- 9° mese:** seguono gli incisivi centrali superiori;
- **8°- 10° mese:** ora è il turno degli incisivi laterali superiori;
- **10°- 12° mese:** e poi degli incisivi laterali inferiori;
- **12°-18° mese:** ci siamo, si intravedono i primi molari;
- **18°- 24° mese:** è il tempo dei canini;
- **24°-30° mese:** ultimi, i secondi molari.

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

Lo **sviluppo della dentizione**, dalla nascita e fino all'età adulta, si articola in **4 fasi** ben distinte:

1) prima dentizione: spunta il primo dentino attorno al sesto mese a cui, man mano, seguono tutti gli altri, fino a completamento intorno ai sei anni, quando fa capolino il primo dente permanente.
2) Dentizione mista: va dai 6 ai 12 anni ed è una fase in cui, nella bocca dei bambini, sono presenti sia i denti decidui (i cosiddetti denti da latte che nel tempo cadranno) sia quelli permanenti.
3) Dentizione permanente: tutti i denti decidui sono finalmente caduti, il secondo molare permanente è erotto od in fase di eruzione, mentre il dente del giudizio non è ancora erotto.
4) Dentizione adulta: tutti i denti permanenti sono erotti e il processo di crescita eruttivo è completato. Il dente del giudizio può essere presente nell'arcata, ma non è una regola fissa.

Il processo di erosione dei primi dentini non avviene da un giorno all'altro ma richiede un po' di tempo durante il quale il bambino manifesta spesso dei comportamenti di stato irritativo o nervoso diurno e notturno, sovente accompagnati da abbondante salivazione, gonfiore e turgore delle gengive.

Frequentemente, prima ancora che il dentino faccia capolino, **i bambini tendono a portare le mani alla bocca o a cercare sollievo masticando tutto ciò che capita a tiro** perché, in questo modo, ottengono un po' di conforto.

Il fastidio provato dal piccolo è causato dall'irritazione che subisce la gengiva la quale deve essere letteralmente bucata dal dentino che sta per spuntare e per questo si arrossa, si gonfia e duole.

In commercio sono disponibili molti oggetti destinati ad essere masticati dai bambini in questa fase della loro crescita, realizzati in caucciù o più spesso in gomma, di forme e colori svariati. Oltre a questi, **grande sollievo può essere offerto con l'utilizzo di specifici gel per massaggiare le gengive gonfie,** ancora più efficaci se applicati freschi di frigorifero.

Questi gel sono disponibili in vari formati, ma occorre prestare molta attenzione a leggere l'etichetta perché, alcuni di essi, potrebbero contenere farmaci e quindi il loro utilizzo non è raccomandabile se non specificamente prescritto dal pediatra.

Molti altri, invece, si avvalgono dell'azione lenitiva e calmante di sostanze naturali come la camomilla o la calendula. Inoltre, **i gel privi di farmaco possono essere utilizzati** con più maneggevolezza ovvero **con una frequenza maggiore.** Spesso questa soluzione aiuta a calmare il bambino che prova fastidio soprattutto durante la notte, assicurando un po' di tranquillità e di riposo anche ai genitori. L'efficacia di questi preparati in gel dipende dalla loro capacità di formare una pellicola protettiva sulle gengive aiutando a prevenire arrossamenti ed irritazioni.

Se utilizzati freschi (prelevati dal frigorifero) donano anche una maggiore sensazione di sollievo e freschezza, seppur temporanea. Inoltre, alcune sostanze contenute, come lo xilitolo, possono essere d'aiuto per favorire l'igiene del cavo orale.

Diversamente dal pensiero comune, **l'eruzione dei dentini non provoca rialzi febbrili:** qualora si assista ad un aumento della temperatura durante il periodo della dentizione, è bene consultare il pediatra perché la febbre potrebbe più verosimilmente essere causata da un'infezione.

Il calendario della dentizione del lattante non è uno schema fisso, alcuni bambini potrebbero anticipare l'eruzione mentre altri potrebbero essere un po' "ritardatari": se la crescita e lo sviluppo del bambino sono armonici, non vi è nessun motivo per allarmarsi se i dentini spuntano un po' in ritardo.

RIPOSÌ GEL Lenitivo gengivale

SCOPRI DI PIÙ

RipoSì® GEL forma una **barriera protettiva sulle gengive** aiutando a prevenire arrossamenti e irritazioni, favorendo l'igiene del cavo orale e **donando sollievo e freschezza**.

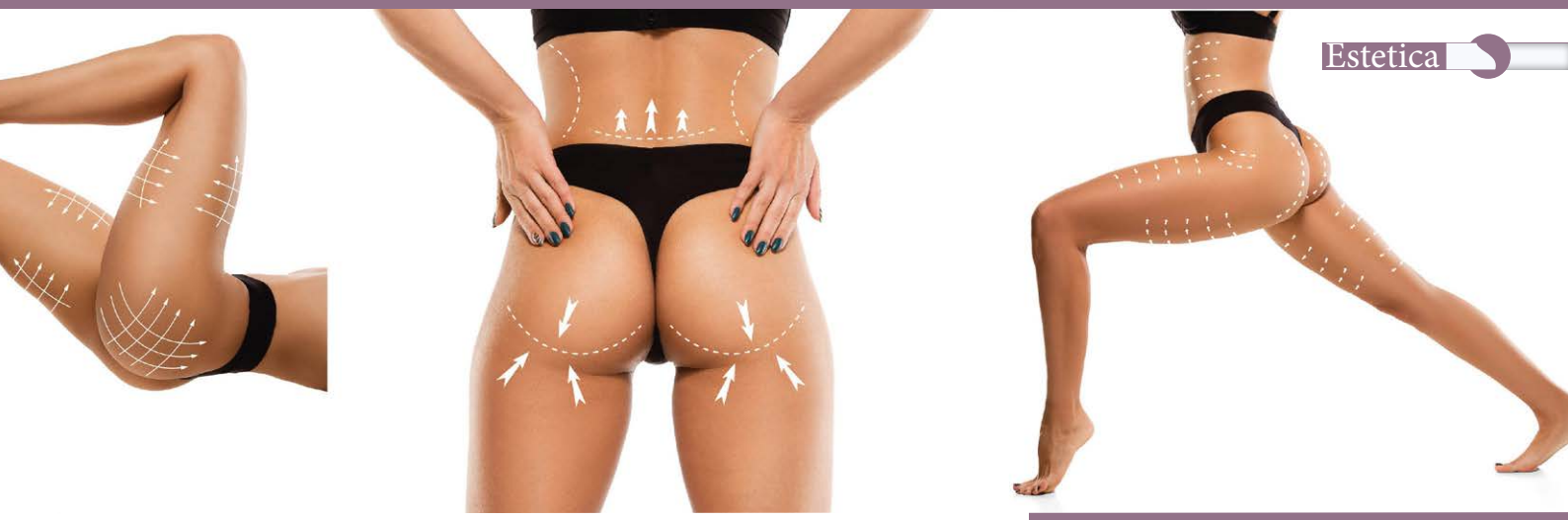
A base di **Aloe Vera, Calendula, Camomilla, Miele e Xilitolo**.
Senza Glutine e senza Lattosio

seguici su

Numero Verde 800174257

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

STERILFARMA s.r.l.



Protesi glutee per un lato B alto, sodo e rotondo

a cura del dr. **Ivan La Rusca**
chirurgo plastico

Nonostante il concetto di bellezza si sia modificato profondamente nel corso dei secoli, i glutei sono sempre stati di fondamentale importanza per definire la sensualità e la bellezza di un corpo femminile.
Ai giorni nostri, nello star system internazionale, c'è chi attorno al proprio lato B ha lanciato un'intera carriera, come Jennifer Lopez e Kim Kardashian che lo hanno persino assicurato per milioni di dollari.

Se c'è una parte del corpo che richiede cure costanti per restare in forma, quella è sicuramente il fondoschiena. Creme specifiche, duro allenamento in palestra, una dieta sana ed equilibrata aiutano sicuramente, ma se proprio la mission up & tonic risultasse impossibile, c'è sempre la gluteoplastica.

La gluteoplastica è un intervento chirurgico mininvasivo preposto all'aumento volumetrico della regione glutea mediante impianto di protesi appositamente conformate di ultima generazione. L'impiego delle protesi è infatti l'unica metodica per aumentare il volume dell'area glutea in maniera importante e soprattutto definitiva.

L'intervento di gluteoplastica è indicato in molteplici casi:
- permette di aumentare il volume dei glutei; può modificare la forma del gluteo rendendola più tonda e armoniosa;
- dona nuovamente tono muscolare ai glutei rilassati;
- restituisce la pienezza ai glutei fortemente compromessi da dimagrimenti importanti.

Dopo anni durante i quali la chirurgia dei glutei veniva effettuata con tecnica intramuscolare, oggi la migliore tecnica prevede l'inserimento delle protesi interamente sottomuscolo.

Ciò comporta notevoli vantaggi come ad esempio la riduzione delle complicanze e dei tempi chirurgici, una maggiore sicurezza per il paziente oltre alla possibilità di svolgere l'intervento in day surgery senza ricovero.

L'anestesia di solito è spinale, non si impiegano drenaggi, i tempi di recupero sono veloci.
Le cicatrici sono contenute in regione interglutea e di solito sono poco visibili, se poi c'è una grossa caduta della regione per forti dimagrimenti è indicato anche un lifting che comporta cicatrici più estese.

I risultati sono immediati, al tatto: la percezione è quella di un gluteo naturale ma tonico come può essere quello di una persona molto allenata. Il risultato estetico perdura negli anni ed è molto apprezzato dalle pazienti. Un lato B al top è dato da un equilibrio perfetto tra forma, volume e proporzioni.

Curiosità
Tra tutti gli animali, l'uomo è l'unico dotato di glutei. Il gluteus maximus, particolarmente grande e robusto, si è infatti sviluppato in seguito all'acquisizione della postura eretta.

Camminare su due piedi ha infatti avviato un'inevitabile "ristrutturazione" dello scheletro che ci ha consentito, rispetto alle scimmie, una migliore economia nella camminata e soprattutto nella corsa.

Un'altra ipotesi è che il gluteo si sarebbe sviluppato in conseguenza del piegamento all'indietro del bacino, per facilitare il parto.

Il gluteo è considerato la sede migliore per le iniezioni intramuscolo, in quanto libero da nervi penetranti e vasi sanguigni.
Questa zona ha il vantaggio di avere uno strato superficiale di spessore ridotto: perciò, l'ago deve penetrare poco per raggiungere il sottostante muscolo, che è il grande gluteo.

Uno schema semplice da seguire è quello di dividere mentalmente il gluteo scelto in quattro quadranti e di puntare su quello superiore che da verso l'esterno, non allontanandosi troppo dal suo centro.

Fondazione Onda: cresce il network degli Ospedali con il Bollino Rosa

Fondazione Onda ha assegnato i Bollini Rosa per il biennio 2024-2025 agli ospedali che offrono servizi dedicati alla prevenzione, diagnosi e cura delle principali patologie che riguardano l'universo femminile, ma anche quelle che riguardano trasversalmente uomini e donne in ottica di genere.

Rispetto al biennio precedente gli ospedali premiati sono aumentati, passando da 354 a 367.

Oltre a una crescita numerica, assistiamo a un miglioramento qualitativo dei servizi erogati: gli ospedali che hanno ottenuto il massimo riconoscimento, tre Bollini, sono infatti passati da 107 dello scorso Bando a 126 di questa edizione.
188 strutture hanno conseguito due Bollini e 53 un Bollino.

«L'undicesima edizione dei Bollini Rosa, che ha il patrocinio di 31 enti e società scientifiche», afferma Francesca Merzagora, Presidente Fondazione Onda «rinnova il nostro impegno nella promozione di un approccio gender-oriented all'interno delle strutture ospedaliere, riconoscendo l'importanza di servizi e percorsi a misura di donna, in tutte le aree specialistiche, che si distinguano per la qualità e l'appropriatezza delle prestazioni erogate.

Gli Ospedali premiati con il Bollino Rosa vengono valutati alla luce dei percorsi inerenti sia alle specialità con maggior impatto epidemiologico nell'ambito della salute femminile, sia a quelle che trattano patologie che normalmente colpiscono entrambi i generi, ma con un approccio personalizzato. Vengono inoltre tenute in considerazione l'accoglienza e l'accompagnamento alle donne e i servizi offerti per la gestione di vittime di violenza.

I 367 ospedali premiati costituiscono una rete di scambio di esperienze e di prassi virtuose, un canale di divulgazione scientifica per promuovere l'aggiornamento dei medici e degli operatori sanitari.

Allo stesso tempo gli ospedali con il Bollino Rosa rappresentano per la popolazione, l'opportunità di poter scegliere il luogo di cura più idoneo alle proprie necessità, nonché di fruire di servizi gratuiti in occasione di giornate dedicate a specifiche patologie, con l'obbiettivo di sensibilizzare e avvicinare a diagnosi e cure appropriate».

La valutazione delle strutture ospedaliere e l'assegnazione dei Bollini Rosa è avvenuta tramite un questionario di candidatura composto da circa 500 domande, ciascuna con un valore prestabilito, suddivise in 15 aree specialistiche più una sezione dedicata ai servizi generali per l'accoglienza delle donne e una alla gestione dei casi di violenza sulle donne e sugli operatori sanitari.

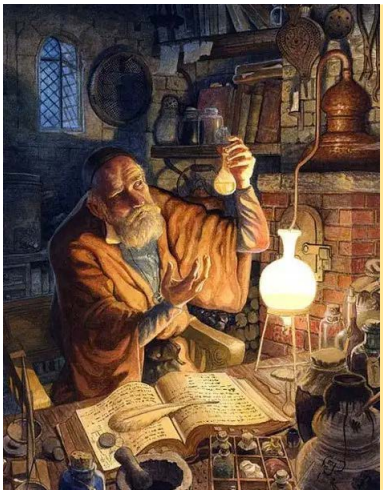
Un apposito Advisory Board, presieduto da Walter Ricciardi, Professore di Igiene Pubblica, Università del Sacro Cuore di Roma, ha validato i Bollini conseguiti dagli ospedali (zero, uno, due o tre) a seguito del calcolo del punteggio totale ottenuto nella candidatura, tenendo in considerazione anche gli elementi qualitativi di particolare rilevanza non valutati tramite il questionario (servizi e percorsi speciali, iniziative e progetti particolari ecc.).

Tre i criteri di valutazione tenuti in considerazione, la presenza di: specialità cliniche che trattano problematiche di salute tipicamente femminili e trasversali ai due generi che necessitano di percorsi differenziati, tipologia e appropriatezza dei percorsi diagnostico-terapeutici e servizi clinico-assistenziali in ottica multidisciplinare gender-oriented, l'offerta di servizi relativi all'accoglienza delle utenti alla degenza della donna a supporto dei percorsi diagnostico-terapeutici (volontari, mediazione culturale e assistenza sociale) e infine il livello di preparazione dell'ospedale per la gestione di vittime di violenza fisica e verbale.

Durante la cerimonia di premiazione è stato inoltre assegnato un riconoscimento speciale a 34 Referenti Bollino Rosa che si sono distinti negli anni per l'impegno e l'entusiasmo a sostegno delle iniziative di Fondazione Onda.

Sul sito **www.bollinirosa.it** è possibile consultare le schede degli ospedali premiati, suddivisi per regione, con l'elenco dei servizi valutati.

Piante:
rimedio o veleno?



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

Ippocastano

Gli ippocastani sono alberi maestosi comuni in città.
L'ippocastano produce le cosiddette castagne "matte" che sono fortemente tossiche e se mangiate possono causare nausea, dolori addominali, vomito, irritazioni alla gola e, nei cai più gravi, problemi ai reni e al fegato. Esistono alcune differenze che ci permettono di distinguere i due tipi di castagne: i ricci delle castagne commestibili ne contengono 2/3 piccole di forma irregolare e con un ciuffetto a un'estremità; il riccio della castagna matta invece, caratterizzato da aculei più grandi e più distanziati tra loro, ne contiene solo una, di forma rotonda, grossa e lucida, senza ciuffetto all'estremità.

Mancinella

La mancinella è un albero che si trova nelle isole caraibiche e in America latina.
È stato ribattezzato come “l'albero della morte”. Le foglie, la corteccia e i rami della pianta rilasciano una sostanza biancastra e appiccicosa simile alla resina che, a contatto con la pelle, causa bruciature e vesciche. L'ingestione del frutto, simile a una mela, può portare bruciore molto intenso, gonfiore alla gola e nei casi più gravi a morte per disidratazione a seguito di vomito e dissenteria prolungati. Perfino bruciare la legna proveniente dalla mancinella rilascia fumo tossico che può comportare a infiammazione oculare, cecità temporanea e problemi all'apparato respiratorio.

Colchicum Autumnale

Il Colchicum Autumnale è una pianta graziosa dai fiori viola chiaro, che però contiene colchicina, una sostanza tossica che può uccidere un essere umano o in poche ore. La pianta viene scambiata per zafferano perché i due fiori sono molto simili. Il fiore colchico però ha 6 stami, lo zafferano ne ha solo 3. Il solo contatto con la pianta o i suoi fiori può causare danni alla pelle. Se ingerita, questa pianta provoca bruciore alle mucose, nausea, vomito, coliche, diarrea sanguinolenta fino al delirio e alla morte. L'avvelenamento colpisce l'apparato digerente, biliare, respiratorio, cardiovascolare, renale, il sistema nervoso e le ghiandole endocrine.

Fusaggine

La Fusaggine è una pianta che cresce nei boschi misti di latifoglie. Si tratta di una specie Euro-Asiatica e in Italia è presente su tutto il territorio nazionale.
È conosciuta anche come "Berretta del Prete" per la forma dei suoi frutti, che ricordano il copricapo dei cardinali.
Proprio questi frutti, seppure molto belli alla vista, sono tossici per l'uomo, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriti, i frutti possono provocare forti dolori addominali persistenti e vomito. Alcuni alcaloidi presenti nei tessuti possono portare alla morte.

Affrontare l'alessitimia con la psicoterapia

Come imparare a definire i nostri desideri, pensieri ed emozioni

a cura della **dr.ssa Virginia Valentino**, psicoterapeuta

Capita a tutti di stare male senza sapere ben descrivere com'è fatto questo malessere e da cosa esso derivi. E se qualcuno nota che qualcosa non va e ci chiede di raccontare quello che sta succedendo oppure se abbiamo la voglia di condividere il nostro stato d'animo, non riusciamo a farlo. Sembra buffo ma non sappiamo etichettare o distinguere le nostre stesse emozioni.

Rabbia, vergogna, senso di colpa, tristezza, felicità e soddisfazione si confondono e diventano un qualcosa di vago, confuso e quindi indescrivibile.

E anche se dovessimo riuscire a identificare le emozioni, non è scontato individuare il nesso causale tra quello che proviamo e la situazione che elicita tale stato d'animo, il motivo dietro la nostra sofferenza.

In pratica associamo questa sofferenza, definita in modo vago, ad altrettante spiegazioni generiche che non rendono giustizia agli eventi psicologici che ci guidano quotidianamente. Così facendo, infatti, perdiamo di vista il collegamento che esiste tra le nostre intenzioni e desideri, i nostri pensieri, le emozioni e i comportamenti che ne derivano.

In pratica non identifichiamo il "come" stiamo e il "perché" e non sappiamo "cosa" facciamo in conseguenza ed è un peccato non conoscere tutto ciò, perché sono elementi strettamente interconnessi, che si influenzano l'uno con l'altro.

Questa mancata attitudine deriva dal fatto che non siamo stati educati a cercare i riferimenti emotivi dentro di noi, non siamo stati incoraggiati a definire quello che pensiamo e proviamo con la conseguenza che non conosciamo il funzionamento della nostra mente e quanto esso ci guidi praticamente in ogni attimo della nostra esistenza. Il rischio è non avere un'idea chiara di quello che siamo e di come funzioniamo, soprattutto nel mondo relazionale!

Nell'inconsapevolezza, se dovessimo rispondere alla domanda "come stai?", risponderemmo in modo generico e vago con affermazioni molto comuni tipo "non mi va", "sto un po' così... sto giù", "sono infastidito" fino a un "sto male ma non so neppure io il perché".
Queste affermazioni così generiche 8identificano un malessere, una sofferenza, un disagio ma non descrivono quello che proviamo a livello emotivo o quello che stiamo pensando.

Se non sappiamo quello che ci sta accadendo, come interveniamo sui nostri stati emotivi? Come li regoliamo? Come li comunichiamo agli altri?
E di conseguenza, cosa possono fare gli altri per aiutarci?

Questa inconsapevolezza può tradursi in una incapacità a gestire tale sofferenza o in un affanno a fare dei tentativi maldestri di risoluzione di conflitto interno che non risolve ma magari complica o inasprisce lo stato emotivo di partenza.

In psicologia questa incapacità a definire quello che sta succedendo dentro di noi viene definita "alessitimia" oppure "scarso monitoraggio interno". L'etimologia della parola ("a=senza" e

"poros= accesso") indica, infatti, la difficoltà ad accedere alla conoscenza esplicita ma non una mancanza di conoscenza. Si riferisce all'attitudine non all'abilità.

Per noi terapeuti, l'alessitimia rappresenta una sfida e un vero e proprio ostacolo alla terapia quando ci troviamo con delle persone che arrivano in seduta con lo scopo di gestire un malessere che non sanno da dove derivi e che non riescono a raccontare. In pratica stanno male e non sanno il perché.

Il primo intervento che mettiamo in atto è la condivisione di questo fenomeno. Spieghiamo infatti, ai nostri pazienti quanto sia necessario uscire da questa attitudine che non contribuisce né alla comprensione né alla risoluzione del malessere psicologico.

E stimoliamo, fin dalle prime sedute, un allenamento di comprensione, di osservazione di quello che succede nel fluire delle giornate, allo scopo di dare una spiegazione ai sintomi (ansia, attacchi di panico, depressione, dipendenza) e ai problemi relazionali che generano vite riservate e isolate o vite più ricche di legami sociali ma difficili o conflittuali. La domanda che tutti noi dovremmo imparare a farci è: "Come mi sento?" O, meglio ancora, "cosa sto pensando e provando mentre sta accadendo qualcosa intorno a me?", "che cosa vorrei in questo momento?".

E molte persone questa domanda iniziano a conoscerla per la prima volta proprio in psicoterapia. Inizialmente l'ascoltano da noi terapeuti, poi pian piano iniziano a formularla a loro stessi in maniera sempre più autonoma fino a definire quello che provano, senza accontentarsi di teorie o intellettualizzazioni su loro stessi.

È compito di noi terapeuti non solo stimolare e invogliare il paziente nell'osservazione di quello che accade nelle sue giornate ma abbiamo la possibilità di favorire questo processo in tempo reale, durante le sedute di psicoterapia.

Ad esempio, se mentre siamo in seduta notiamo che la persona che abbiamo davanti ha cambiato espressione o postura del corpo, tono di voce, vuol dire che sta provando e pensando qualcosa che può essere analizzato invece di lasciarlo passare inosservato.

Questo intervento permette al paziente non solo di identificare a livello semantico quello che sta accadendo dentro di sé, etichettando le proprie emozioni, ma può anche iniziare a notare come le emozioni si esprimono attraverso il corpo, che si esplicano attraverso una serie di segnali non verbali e paraverbali e che sono collegate ad un prima e a un dopo, fatti di pensieri a volte rapidissimi e di comportamenti propri o altrui.

In pratica lo studio di psicoterapia diviene una vera e propria palestra dell'auto osservazione al fine di distinguere e cogliere l'attivazione della vergogna, tristezza, rabbia, senso di colpa e così via.

L'obiettivo finale è arrivare a rispondere, alla domanda "come stai?" con un'affermazione più chiara, come ad esempio: "Sono arrabbiata (identificazione dell'emozione) perché avrei voluto andare al cinema (identificazione del desiderio) ma sono stata trattenuta a lavoro e ho fatto tardi (identificazione dell'evento elicitante).
Tornata a casa, ho risposto male a tutti (conseguenza)".

Una descrizione di questo tipo rende molta più giustizia alla complessità di quello che ci troviamo a vivere rispetto ad una risposta del tipo: "Ahhh, guarda, non mi chiedere proprio come sto...Sto così, come devo stare, non si vede?".

Consigli pratici

Esercizio 1

Iniziamo con il renderci conto che quello che facciamo, quindi le nostre azioni e i nostri comportamenti, sono collegati con pensieri ed emozioni.

Per farlo, nell'arco dei prossimi giorni, portate volontariamente l'attenzione a quello che succede un attimo prima e un attimo dopo aver ad esempio risposto male a una persona, chiamato una persona cara, aver rifiutato una richiesta di aiuto.

Esercizio 2

Dopo aver allenato il muscolo dell'auto-osservazione, iniziamo a individuare il nesso ricorrente tra alcune azioni abituali e alcuni pensieri.

Scegliete un comportamento che mettete in atto spesso (ad esempio litigare con il partner oppure isolarvi durante una cena in gruppo) e provate a identificare quello che vi passa per la mente e quello che provate prima, dopo e durante la messa in atto del comportamento che avete scelto di osservare.

Abbigliamento a fibre naturali o sintetiche?

I pro e i contro per la nostra pelle

a cura del **dr. Antonio Del Sorbo**, dermatologo

Il bisogno di coprirsi fu una delle prime necessità dell'essere umano. Inizialmente venivano utilizzati tessuti naturali di origine vegetale (cotone, lana, seta, canapa, ricino, bamboo, soja, lino) e animale (pelliccia, cuoio, cashmere, lana, pelo di cammello), fino a quando nel 1855 fu prodotta la prima fibra sintetica: il rayon, come alternativa economica alla seta.

Da allora nell'industria tessile furono introdotte ulteriori fibre sintetiche (per esempio acrilico, neoprene, nylon, poliammidi, polietilene, poliestere, poliuretano, viscosa) che favorirono la produzione di capi di abbigliamento in serie, alimentando un mercato sempre più competitivo e globale.

Oltre il 70% dei vestiti attualmente utilizzati nel mondo sono fatti di materiale sintetico.

Rispetto ai tessuti naturali, le fibre artificiali costano meno, sono semplici da lavare, si sgualciscono poco e sono facili da tinteggiare. I materiali sintetici non sono però biodegradabili, e dopo essere stati usati, possono restare come agenti inquinanti nell'ambiente per tempi indefiniti.

A ogni lavaggio, le fibre sintetiche liberano microplastiche che possono finire nell'ambiente.

A contatto con la nostra pelle, i tessuti naturali sono quelli meglio tollerati, a patto di non subire troppi trattamenti con sostanze chimiche sensibilizzanti. I tessuti sintetici invece, non assorbono il sudore e sulla cute esercitano un'azione occlusiva.

Le fibre sintetiche inoltre sono spesso trattate con sostanze chimiche (coloranti, antimuffa, antitarme, antipiega) che nelle persone predisposte possono talora generare una fastidiosa dermatite da contatto che si manifesta con chiazze rosse, desquamanti e pruriginose.

Il sudore può ulteriormente favorire la liberazione di tali sostanze dai tessuti e mantenerle a contatto con la pelle fino a scatenare, a seconda dei casi, una dermatite da contatto agli indumenti di tipo allergico o irritativo.

Certi capi di abbigliamento possono talora causare una vera e propria orticaria da contatto o una dermatite lichenoide, con pomfi o papule intensamente pruriginose.

Tra le principali cause di dermatite allergica da contatto agli indumenti vi sono i coloranti dispersi utilizzati per tinteggiare i tessuti in fibra sintetica (es. disperso rosso, disperso giallo, disperso blu).

Su ogni capo di abbigliamento vi è un cartellino che riporta le fibre di cui è composto, ma in caso di sospetta dermatite da indumenti, con il proprio dermatologo si può ricercare o escludere una dermatite allergica da contatto a una o più sostanze.

Al momento della visita dermatologica vengono ricercate eventuali sensibilizzazioni non solo al materiale degli indumenti, ma anche ai coloranti, e a eventuali accessori in gomma (es. elastici) o in metallo (bottoni, cerniere, occhielli, ganci).

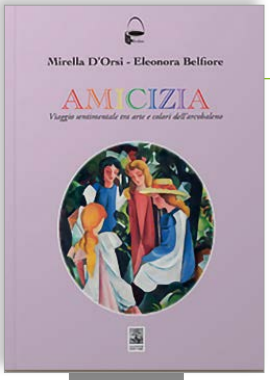
Nei pazienti con cute particolarmente infiammata, sensibile o reattiva i tessuti naturali sono meglio tollerati rispetto a quelli sintetici. Il cotone bianco, ad esempio, è ben tollerato anche a contatto con una pelle molto irritata.

Questo perché il cotone si ricava dai semi della pianta e quello puro non è sensibilizzante, mentre può esserlo quello sintetico. Lo stesso vale per il lino, di per sé non allergizzante, se non subisce troppi passaggi chimici. Anche la lana è solitamente ben tollerata e i casi di dermatite sono legati a determinati processi industriali di lavorazione (finissaggio tessile).

Non sempre però il termine “naturale” è sinonimo di innocuo. Il cuoio, ad esempio, pur essendo di origine animale, viene conciato al cromo, e può scatenare fastidiosi eczemi da contatto nelle persone allergiche ai cromati.

Tra i tessuti naturali ci sono anche ottimi materiali in fibra di eucalipto o di faggio, ma nelle nostre scelte occorre sempre far prevalere il buon senso ed evitare estremismi, in quanto anche termini alla moda come naturale, sostenibile, eco-friendly, carbon free, ecobio, inclusivo, impatto zero e green, possono a volte alimentare propaganda e speculazione di un finto ambientalismo (greenwashing), ennesimo modello di business ancor più aggressivo dei precedenti, perché fa leva sui sensi di colpa dell'essere umano.

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



€ 15,00

Amicizia

Viaggio sentimentale tra arte e colori dell'arcobaleno

Spaziando tra arti, letteratura e citazioni cinematografiche, si descrivono tutte le sfumature di un sentimento che non conosce eguali, casa di zucchero che accoglie e sostiene. Si narra dell'amicizia in tutte le sue forme, affrontando anche il legame salvifico con gli animali o quello dolce e prezioso con le bambole, avendo anche il coraggio di parlare di quelle amicizie che non si dimostrano tali o che si perdono a causa dei ritmi frenetici di un'esistenza complessa, con un focus interessante sulle possibilità offerte dai social, senza pregiudizi. Un libro che si apre alla speranza, che sprona a reagire ai dolori e alle delusioni. Tra colori e frammenti di vita vissuta, condivisa, immaginata, si dispiega un racconto universale per anime sensibili.

Mirella D'Orsi - Eleonora Belfiore
€15,00
Giannini Editore 2023

96 pagine

€ 18,00

Padroneggiate il vostro respiro

Imparate a essere più forti, resilienti e in migliore salute grazie alla respirazione

Leonardo Pelagotti è convinto che il respiro sia un autentico acceleratore e catalizzatore del nostro potenziale.
Qualunque sia la tua professione, se imparerai a padroneggiare le diverse tecniche di respirazione potrai ottenere migliori prestazioni sul lavoro e raggiungere i tuoi obiettivi o aiutare gli altri a prendere consapevolezza della propria salute. Grazie agli esercizi proposti in questo libro aumenterai la tua capacità respiratoria e renderai la tua respirazione più efficiente evitando gli errori più comuni.
Il corpo risulterà più forte e la mente più calma, ma soprattutto avrai un cuore più aperto e una vita più appagante e piena di energia.

Leonardo Pelagotti
Editore: L'Età dell'Acquario
(13 ottobre 2023)

216 pagine
ISBN-13: 978-8833364292

€ 18,50

Ma chi me lo fa fare?

Come il lavoro ci ha illuso: la fine dell'incantesimo

Efficienti, dinamici, creativi. Ma anche: sovraccarichi, avviliti, depressi. Stanchissimi. Pieni di lavoro. Perché oggi il lavoro è tutto e tutto è lavoro. Maura Gancitano e Andrea Colamedici ci spingono a riflettere sulle origini e gli sviluppi di un concetto, quello di lavoro, sfaccettato e controverso, mettendone in luce i legami con ciò che abbiamo di più sacro, come la religione o la moralità. Ma ci invitano anche a ribaltare la prospettiva sulle retoriche del privilegio o del merito. E soprattutto ci spingono a immaginare: una soluzione, un mondo in cui sia possibile cambiare. "Ma chi me lo fa fare?" diventa allora un atto d'amore verso la nostra finitezza e umanità, verso la nostra stanchezza e la nostra voglia di resistere.

Maura Gancitano e Andrea Colamedici
Editore: HarperCollins Italia
(21 marzo 2023)

256 pagine
ISBN-13: 79-1259851369

€ 18,50

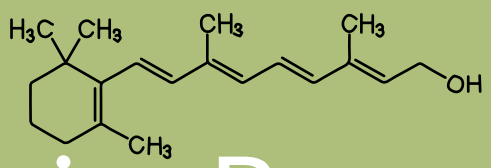
E adesso splendi

Impara a valorizzarti per piacere a chi vuoi tu

Chiara Franchi, imprenditrice, manager e consulente nel mondo della moda, ha messo a punto un modello di personal branding da applicare alla vita di tutti i giorni per valorizzare al meglio la nostra identità. Partendo dalla definizione della tua vision e dei valori che ogni giorno guidano le tue scelte e attraverso spunti di riflessione ed esercizi, imparerai a mettere a fuoco gli elementi necessari a costruire un progetto di vita significativo e a creare relazioni interpersonali di qualità: dall'individuazione del nostro stile e della nostra identità alla scelta del target a cui rivolgerci, fino al modo in cui mostrarci sui social e nelle occasioni di tutti i giorni. Per imparare a splendere e vivere una vita piena e soddisfacente, all'altezza dei nostri desideri.

Chiara Franchi
Editore: Mondadori
(16 gennaio 2024)

180 pagine
ISBN-13: 978-8804778011



vitamina B

Scopriamo insieme le caratteristiche di ogni vitamina: quali sono, quali funzioni svolgono e come assumerle correttamente.

Le vitamine sono nutrienti essenziali che svolgono un ruolo cruciale per la nostra salute.

Sono indispensabili per la regolazione di molte reazioni chimiche che avvengono nell'organismo e sono responsabili del corretto funzionamento del nostro corpo.

Cos'è la vitamina B1?

La vitamina B1, nota anche come tiamina, è una vitamina idrosolubile essenziale per il corretto funzionamento del nostro organismo.
A differenza delle vitamine liposolubili, le vitamine idrosolubili non possono essere accumulate dal corpo e devono essere assunte regolarmente attraverso l'alimentazione.

In quali cibi possiamo trovarla?

La vitamina B1 è presente in vari alimenti, tra cui cereali integrali, legumi, noci, semi, lievito, uova e carne magra di maiale. La cottura può ridurre la quantità di vitamina B1 negli alimenti, ma in generale, una dieta equilibrata fornisce quantità adeguate di questa vitamina.

Quali funzioni svolge?

Metabolismo Energetico: la tiamina è essenziale per la conversione dei carboidrati in energia.
Partecipa al processo di produzione di ATP, la principale fonte di energia per le cellule.

Funzione Nervosa: la vitamina B1 è coinvolta nella trasmissione degli impulsi nervosi.
Contribuisce al corretto funzionamento del sistema nervoso, inclusi i processi di apprendimento e memoria.
È infatti chiamata anche “vitamina del Morale” per la sua capacità di condizionare in positivo l'attitudine mentale delle persone.

Sistema Cardiovascolare: aiuta a mantenere il cuore sano partecipando al metabolismo degli acidi grassi.

Carenza da Vitamina B1

La carenza di vitamina B1 è nota come beriberi ed è rara nei paesi industrializzati grazie a una dieta bilanciata. Tuttavia, può verificarsi in individui che consumano grandi quantità di alcol, poiché quest'ultimo interferisce con l'assorbimento della tiamina.

I sintomi di carenza possono includere debolezza muscolare, affaticamento, disturbi nervosi e problemi cardiaci. Si presenta uno stato generale di deperimento e perdita di peso derivato da una crescente difficoltà a ingerire cibo.

€ 15,90

Elimina odori per frigo Chill Bill

https://amzn.to/3000fbA

Riempi Chill Bill con del normale bicarbonato di sodio e lascialo all'interno del tuo frigorifero o congelatore: il divertente pinguino assorbirà tutti gli odori! Inoltre il bicarbonato di sodio funziona anche da deumidificatore e cattura l'umidità in eccesso, che potrebbe portare alla formazione di muffe e batteri. Realizzato in plastica resistente e silicone, con un design accattivante che unisce la funzionalità all'aspetto piacevole.

Campana Tibetana Silent Mind

https://amzn.to/41U0PNJ

Le campane tibetane di Silent Mind attraverso il suono ti condurranno sulla giusta strada per ritrovare un umore più sereno, un corpo più rilassato e una mente più libera. Le piccole dimensioni di questa campana ti permettono di portarla alle lezioni di yoga, ai gruppi di meditazione o in ufficio. Le sue dimensioni non interferiscono però con i toni puri, stratificati, che eguagliano quelli di campane molto più grandi. Ogni campana tibetana viene selezionata a mano e include un cuscino pregiato, cucito a mano, che stabilizza i toni vitali.

€ 33,95

€ 29,99

Diffusore di Oli Essenziali Diffuserlove

https://amzn.to/3TWNsvZ

Questo dispositivo utilizza la tecnologia avanzata di nebulizzazione a ultrasuoni per purificare e umidificare delicatamente l'aria. Basta riempire con acqua e qualche goccia di olio essenziale per diffondere la fragranza che più ti piace.
Funziona in modo estremamente silenzioso, quindi non ti disturberà mentre dormi o lavori.
Potrai scegliere tra luci di 7 colori diversi. È dotato inoltre di un telecomando e di un timer e potrai scegliere fra due modalità di erogazione. grazie al suo stile classico, si abbina facilmente a tutti i tipi di arredamento.

Aimike Massaggiatore Cuoio Capelluto

https://amzn.to/3TWATki

La spazzola è dotata di setole morbide ma robuste per esfoliare le cellule morte della pelle, mantenendo il cuoio capelluto fresco e sano. Se combatti con cuoio capelluto squamoso o pruriginoso, la spazzola di Aimike può aiutare a ridurre la forfora e l'accumulo di prodotti sui capelli. Le setole lunghe e flessibili penetrano facilmente nel cuoio capelluto, creando un massaggio e una pulizia profondi durante l'uso dello shampoo. Adatto a tutti i tipi di capelli e anche a chi ha un cuoio capelluto particolarmente sensibile. Puoi utilizzarlo anche per massaggiare oli o lozioni per capelli, senza ungere le mani.

€ 11,99

€ 16.99

Corda per saltare intelligente

https://amzn.to/490onVo

Corda professionale multifunzione con conteggio elettronico dei salti e delle calorie consumate. Il prodotto include due manici con schermo LCD e cuscinetti a sfera, una corda lunga regolabile, 2 corde corte con palle di gomma, un cacciavite, una batteria di riserva e una borsa morbida. Sono disponibili due modalità di allenamento per saltare: con il cavo lungo o senza cavo utilizzando solamente le palle di gomma collegate ai manici. La corda può essere regolata e calibrata in base alla propria altezza e, grazie alla comoda borsa, potrai portarla sempre con te e usarla quando vuoi.

In aumento i disturbi muscolo scheletrici nei giovani. Come prevenirli?

a cura **dell'Associazione Italiana Chiropratici**

L'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) segnala nel suo ultimo report una prevalenza del 30% di disturbi muscoloscheletrici (DMS) nei bambini e nei giovani dai 7 ai 26 anni.

In molti casi tali disturbi iniziano durante l'infanzia, segnala lo studio, quando si sviluppano posture inadeguate, credenze, comportamenti e atteggiamenti disadattivi, esacerbati da un'insufficiente attività fisica.

"La prevenzione di questo tipo di disturbi può influire positivamente non solo sulla salute fisica - spiega la Luisanna Ciuti, DC dell'Associazione Italiana Chiropratici - ma, anche indirettamente, sulla salute psicologica e sociale. Aumento dell'autostima, miglior tono dell'umore e capacità di concentrazione, permettono la partecipazione ad attività sportive e di coesione sociale".

Lo stile di vita dei giovani? Ecco una giornata tipo dalla scuola, ai compiti allo sport.

Il primo passo è sicuramente l'individuazione delle cause, che sono contestuali all'ambiente e allo stile di vita. Immaginiamo quindi una giornata tipo di un ragazzo/a.

Ahi, lo zaino!

Dalle scuole medie alle superiori i ragazzi portano negli zaini anche più del 10% del loro peso: tra dizionari, cartelle da disegno, strumenti tecnici e musicali, nei casi più virtuosi vengono utilizzate cartelle ergonomiche o trolley, ma nella maggior parte vengono preferite borse non idonee.

Il carico va a influire negativamente sul quadrante alto del torso e sull'andatura, contribuendo allo sviluppo di contratture croniche a livello cervicale e delle spalle.

Quando invece vengono utilizzate borse mono spalla, esse contribuiscono a creare asimmetrie posturali. Il sistema neuro-muscolo-scheletrico tenderà quindi a inibire o contrarre diverse strutture muscolari per accomodare i carichi scorretti, e aggravando la scoliosi, sia funzionale sia idiopatica.

Seduti in classe, che supplizio.

Una volta arrivati in classe, si passano dalle cinque alle otto ore seduti sulla sedia, con brevi e insufficienti pause tra una lezione e l'altra, necessarie per interrompere il meccanismo di "creep", ovvero la lenta e progressiva compressione delle strutture considerate "passive" come legamenti e dischi inter-vertebrali.

Purtroppo, le strutture della scuola non offrono sedie e banchi ergonomichi o adeguati alle esigenze di corpi diversi e dimensioni diverse, costringendo a posture altamente disfunzionali.

Lo studio, e poi lo smartphone.

Una volta finita la scuola, si passano diverse ore a studiare. Anche la postura assunta al computer o l'utilizzo del cellulare contribuiscono allo sviluppo del cosiddetto "text neck", ovvero una sorta di "anteriorizzazione" della testa rispetto alle spalle, con una perdita della normale curva lordotica cervicale e uno schiacciamento e blocco funzionale della cerniera cervicodorsale (la cosiddetta "gobbetta").

Questo non solo contribuisce alla formazione di contratture muscolari e sviluppo di trigger point miofasciali (zone di contrattura muscolare focale) ma anche alla perdita di mobilità cervicale, con conseguenti cefalee cervicogeniche e compressione dei nervi periferici cervicali.

Da "zero a cento": l'accelerazione improvvisa delo sport.

Anche nei casi in cui un ragazzo/a faccia sport a livelli agonistici e semi-agonistici purtroppo si possono presentare disordini muscoloscheletrici. Oltre ai comuni infortuni sportivi accidentali, si annoverano tra i DMS sindromi da sovruso (iperestensione a carico del tratto lombosacrale nel calcio, ginnastica ritmica, danza classica; asimmetrie funzionali nella scherma o nel tennis).

Inoltre spesso viene a mancare un'adeguata preparazione atletica, ovvero un allenamento aerobico e di potenziamento muscolare al di fuori della ripetizione di esercizi sport-specifici.

Infine, consideriamo che coloro che praticano sport e discipline fisiche a livelli agonistici e semi-agonistici richiedono al loro corpo una riattivazione "improvvisa" dopo lunghe ore di staticità date dalle attività scolastiche, promuovendo

infortuni da sovraccarico quando un adeguato riscaldamento non viene eseguito.

I consigli dei dottori Chiropratici:

- fare piccole pause quando possibile dalla posizione seduta: ogni 30 minuti ci si può alzare, fare un respiro profondo utilizzando il diaframma, allungare la colonna vertebrale e muovere il bacino. Si può anche e andare a decomprimere la colonna andando in semi-squat con le braccia alzate sopra la testa e tenere la posizione per qualche secondo.

- Scegliere, almeno a casa, una postura più funzionale: una semplice fit-ball gonfiabile ci costringe a dover utilizzare tutto il corpo per stare in equilibrio, reclutando i muscoli del core ovvero il "nucleo del corpo", una zona compresa tra la porzione inferiore del busto e il margine inferiore del bacino, e le gambe, nonché promuovendo una micro-stimolazione dei muscoli intrinseci della colonna vertebrale.

- Evitare di incrociare le gambe da seduti! Il meccanismo di compressione che coinvolge i dischi vertebrali può influenzare anche il nostro bacino e portarlo ad asimmetrie funzionali.
Una sacroiliaca asimmetrica o bloccata manda feedback propriocettivi errati al resto della colonna e agli arti inferiori, contribuendo a sindromi dolorose e a un utilizzo asimmetrico degli arti inferiori.

- Posizionare il cellulare, il libro, il pc ad altezza degli occhi, e fare ogni 30-40 minuti esercizi di mobilità cervicale dorsale: estensione, flessione e l'esercizio del "chin in" imitando il doppio mento per allungare la colonna cervicale e attivare i muscoli flessori profondi del collo, spesso indeboliti dalla testa anteriorizzata.

- Evitare di portare pesi superiori al 10% del proprio peso corporeo e scegliere cartelle ergonomiche.
O utilizzare tablet ed e-book con i testi di studio digitali.
- Dare assoluta importanza all'attività fisica regolare e al riposo notturno.

- Rivolgersi a una figura sanitaria specializzata.
Avere dolori muscoloscheletrici ricorrenti per un giovane è già segnale autosufficiente della necessità di una valutazione e visita specialistica/specializzata. Il dottore e la dottoressa chiropratica (DC) sono formati nell'individuazione precoce di asimmetrie e blocchi statici e dinamici dell'apparato muscoloscheletrico.

Alle volte una lastra può mostrare una colonna "perfetta", ma un'immagine statica non può rivelare sempre blocchi funzionali. Il chiropratico sa individuarli attraverso una corretta anamnesi, test clinici e una palpazione manuale accurata.

ASSOCIAZIONE ITALIANA CHIROPRATICI
ASSOCIATION OF ITALIAN CHIROPRACTORS

Ascoltarsi è prevenzione

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

Il nostro corpo ha la capacità di autoripararsi, però frequentemente si ha l'impressione che non sia più così. Come l'automobile ci dà dei segnali o ci avvisa che qualcosa non va con delle spie luminose cosicchè possiamo rimediare in tempo utile, così anche il nostro corpo ci invia segnali.

Nel nostro caso, quali sono i segnali d'allarme? Ce ne prendiamo davvero cura? Ci fermiamo, come facciamo per l'auto, per capire?

Oppure, a causa della vita frenetica o perchè così fan tutti, prendiamo farmaci senza pensarci troppo e spegniamo subito il segnale? Stiamo facendo davvero, la migliore scelta?

Se abbiamo un'informazione e sappiamo trasdurre i tantissimi sintomi diversi in segnali d'allarme e ce ne prendiamo cura, prima che il danno sia irreversibile, allora, abbiamo un potere: la capacità di controllo.

Stiamo ovviamente parlando non di situazioni d'urgenza, ma di situazioni ordinarie.

Esempio: se ho un dolore alla gamba e prendo sempre un antidolorifico, senza nemmeno pensare che i dolori osteoarticolari provengono dalla permeabilità intestinale, scatenatasi a seguito di uno stile di vita frenetico, ansioso e sedentario, creo le basi per un processo irreversibile.

Se prendo un silenziatore del sintomo acidità o indigestione o diarrea o costipazione, sto semplicemente spegnendo un segnale d'allarme.

Questo fenomeno, così, non l'ho nè intercettato nè tantomeno ci sto lavorando e favorisco la cronicizzazione della causa.

Non esiste nè un farmaco nè un integratore con il 100% di efficacia e zero effetti collaterali, perchè è scientificamente e biologicamente impossibile. Quindi impara ad ascoltarti.

Spesso ai primi segnali si fanno subito esami di vario tipo ma, non viene fuori niente, i risultati sono nella normalità. E, visto che quando assumi quell'alimento stai male, ti si dice di evitarlo e ti viene dato un farmaco.
Se aumentano i sintomi si aggiungono altri farmaci e tra questi spesso ci sono anche gli psicofarmaci, perchè di fatto è l'ansia a produrre quei sintomi.

Pensare che ciò che mangiamo possa non influire sullo stato di salute è una follia, perchè contribuisce alla persistenza di un'infiammazione cronica di basso grado che non è rilevabile ad alcun esame.
La puoi sentire ma non si vede.

Già solo guardando le caratteristiche delle feci o dell urine, ognuno di noi può raccogliere molte informazioni utili.

Solo un'alimentazione sana e bilanciata e una vita non agitata e non sedentaria ci danno la possibilità di rispettare il nostro funzionamento e di conseguenza ci aiutano ad avere una flora intestinale sana e varia.

Prendere quotidianamente farmaci o integratori altera l'intestino (sede dell'80% del sistema immunitario), l'infinita popolazione microbica o microbiota che ospita e di conseguenza gli altri sistemi a esso correlati, neurologico ed endocrino.

Le cellule che compongono il nostro corpo, dette cellule eucariote, sono un'evoluzione delle cellule procariote, cioè i batteri.

Dentro la cellula abbiamo un batterio, si chiama mitocondrio. Noi lo ospitiamo e in cambio ci fornisce energia. Il mitocondrio non è una cellula umana, ha un suo DNA.

Ciò ci ricorda che siamo ospiti del pianeta Terra e non i padroni.
Con i microrganismi abbiamo creato dei contratti di alleanza nel corso dei secoli: dandogli un poco di spazio otteniamo dei vantaggi, che sia anche solo ridurre lo spazio ai patogeni.

Questa quantità infinita di microrganismi è metabolicamente attiva: si nutre e quindi emette scorie che ci consentono di produrre ormoni della gioia, longevità e benessere. Sono presenti ovunque nel nostro corpo, anche su cute e mucose, per cui noi "tocchiamo" il mondo attraverso loro.

Questi microrganismi trasducono i segnali in direzione del cervello e del sistema endocrino. Non ci sono patologie in cui non sia coinvolto il microbiota intestinale o una sua alterazione.

Patologie che una volta interessavano persone di 50-60 anni, oggi coinvolgono anche bambini di 5-6 anni.

Tra le cause di questo fenomeno, come emerge dagli studi scientifici, ci sono l'uso degli antibiotici già nel primo anno di nascita, la frequenza maggiore di parti cesarei piuttosto che spontanei, l'allattamento artificiale e con latte vaccino nei primi mesi.

Basti pensare che tre quarti degli zuccheri presenti nel latte materno, non servono per far crescere il bambino ma per nutrire i bifidobatteri.

Già a 7-8 anni si iniziano terapie cicliche e croniche con farmaci antireflusso, anticolesterolo, o altre, senza chiedersi nemmeno il perchè. Oggi i bambini già nei primi mesi di vita iniziano a bere bevande gassate e cibi confezionati, acquistati frequentemente nei supermercati e nelle farmacie, perchè rispondono alle necessità di una vita comoda e di corsa.

L'aggiunta di pesticidi, di additivi e sostanze che hanno lo scopo di acidificare, emulsionare e conservare i cibi, causa un danno diretto alla mucosa digerente. In più, la capillare e incessante campagna di sterilizzazione di ogni cosa, comprese le mani, rende sempre meno vario e più sensibile il nostro microbiota.

Il contatto con una grande varietà di microrganismi rappresenta un buon allenamento per avere un corpo sano e non sempre più fragile per banalità.

È altissima la percentuale di mallattie nosocomiali, cioè contratte in ambienti di cura come gli ospedali.

Sappiamo da numerosi anni che la carenza di fibre e micronutrienti infiamma l'intestino, eppure le nostre diete ne sono molto carenti, specie per chi si alimenta di pasti già preparati e raffinati. Ad esempio, la carenza di magnesio, una molecola indispensabile per il buon funzionamento del cervello e di conseguenza degli altri sistemi del corpo. Il Fabbisogno giornaliero per rimanere in salute è di 250 mg e nelle persone anziane è 375 mg.

Un piatto di riso integrale da 100 gr contiene 120 mg di magnesio, la stessa quantità di riso raffinato ne contiene solo 20 mg.

Nei processi di raffinazione, cioè che tolgono la natura vegetale ai cibi, sono catastrofiche le quantità di micronutrienti e vitamine perse.
La verità è che il corpo è molto resistente e si adatta a tante carenze, pur mandandoci tanti segnali che rapidamente vengono silenziati.

In conclusione, la visione riduzionistica non aiuta a mantenere lo stato di salute perchè ci rende dipendenti, non autonomi. Dovrebbe essere riscoperto il modello biopsicosociale, che tiene conto di corpo, emozioni, pensieri, perché l'essere umano non può essere ridotto a un numero, a un risultato che compare sugli esami che fai quando non ti senti bene.

Il ruolo dei medici di prevenire è ormai fallito: si seguono le linee guida, protocolli e screening e non c'è più tempo o voglia di capire.
Si condanna l'underdiagnosi e non l'overdiagnosi, cioè l'eccesso di diagnosi.

Per capire però potresti tornare ed ascoltarti già quando arrivano i primi segnali.

Per farlo è necessario avere disponibiliità di tempo e rispettare i ritmi biologici.

Se non ti prendi del tempo, prima o poi ti ammali e il tempo sarai costretto a prenderlo per forza perchè ti fermi: la malattia ti blocca, ti stacca da tutto ciò che non è reale e allora potresti iniziare ad accrescere la consapevolezza.

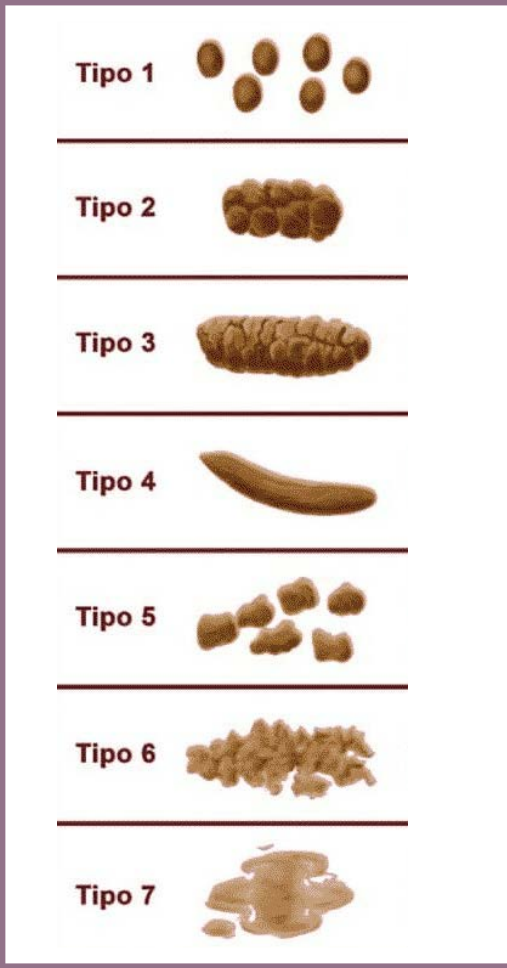
La Scala di Bristol, ideata e validata nel 1997 da due medici inglesi, Ken Heaton e Stephen Lewis presso il Dipartimento di Medicina dell'Università e presso l'Ospedale Reale di Bristol, classifica la consistenza delle feci negli adulti in 7 livelli, che variano dalla forma solida alla diarrea acquosa.

I primi due tipi indicano gradi più o meno severi di stitichezza, causati dalla prolungata permanenza delle feci nell'intestino e dalle difficoltà nell'espulsione.

Il tipo 3 si avvicina a una condizione ideale, ma evidenzia la necessità di una maggiore assunzione di fibre o idratazione per l'organismo.

Il tipo 4 è quello a cui dovrebbe aspirare un organismo sano: le feci vengono infatti espulse facilmente, lasciando la sensazione di completo svuotamento dell'intestino.

Anche il quinto tipo è considerato accettabile, a condizione che sia evacuato senza difficoltà; il sesto è invece associato a un quadro tendente alla diarrea, che è completamente riscontrabile nel settimo tipo.



Sindrome

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

Papavero Alto

La Sindrome del Papavero Alto impedisce di gioire sinceramente per i successi altrui, anche quando nutriamo un profondo affetto per chi li raggiunge. Il nome deriva dal fatto che, idealmente, si tagliano i fiori che crescono più alti degli altri in modo da farli uniformare a quelli più bassi, che così non sfigurano. L'individuo che ne è affetto, con problemi di autostima, vive una costante frustrazione, convinto di non ricevere ciò che merita, mentre altri sembrano ottenere il successo desiderato.
Il primo passo verso il superamento di questa sindrome è focalizzarsi su se stessi, sulle proprie capacità e realizzazioni, nell'ottica di una competizione leale può spingerci costantemente al di là dei nostri limiti.

Turner

La sindrome di Turner è una sindrome genetica congenita causata dall'alterazione numerica o strutturale del cromosoma sessuale X e colpisce quindi le femmine. Le persone affette da questa sindrome possono presentare un'ampia varietà di segni e sintomi. La caratteristica più frequente è la bassa velocità di crescita che si manifesta dall'età di 5-6 anni che porterà la persona ad avere una bassa statura. Inoltre si registra in chi è affetto da questa sindrome un aumento del rischio di malattie autoimmuni, difetti dell'apparato cardiovascolare, urinario e scheletrico. La sindrome di Turner è anche una delle cause più comuni di insufficienza ovarica prematura e la maggior parte delle donne colpite non ha sviluppo mammario e presenta amenorrea primaria.

Hutchinson-Gilford

La sindrome di Hutchinson-Gilford è una malattia genetica estremamente rara, denominata anche progeria, caratterizzata da un invecchiamento accelerato che si manifesta precocemente nell'infanzia, senza alterazione delle capacità intellettive, con alterazioni di pelle, ossa e sistema cardiovascolare.
È causata da mutazioni del gene denominato Laminina A (in sigla LMNA), che contiene le informazioni per la produzione della proteina precursore della lamina A, necessaria per garantire l'integrità del nucleo cellulare. Attualmente, non esiste una cura per la sindrome di Hutchinson-Gilford. Il trattamento mira a gestire i sintomi e migliorare la qualità di vita del paziente.

Maria Antonietta

La "Canities subita", anche chiamata sindrome di Maria Antonietta o sindrome di Thomas More, indica una condizione in cui i capelli diventano bianchi improvvisamente, a causa dello stress o di traumi. I nomi derivano dai casi storici della regina Maria Antonietta di Francia, i cui capelli sembra diventarono improvvisamente bianchi dopo la sua cattura durante la sfortunata fuga a Varennes e quello di Sir Thomas More, la cui chioma imbiancò la notte prima della sua decapitazione. L'esistenza della sindrome è stata messa in dubbio da molti scienziati e alcuni studiosi la considerano una variante dell'alopecia areata diffusa, una perdita di capelli autoimmune non cicatriziale che colpisce selettivamente tutti i capelli pigmentati, lasciando solo quelli bianchi.

O.Ma.R

Osservatorio Malattie Rare

L'Osservatorio è riconosciuto come una delle maggiori e più affidabili fonti di informazione per le tematiche inerenti le malattie rare, i tumori rari e i farmaci orfani.

Tutte le notizie prodotte sono accessibili tramite il portale e la relativa newsletter, gratuitamente. Obiettivo dell'agenzia giornalistica è quello di aumentare la sensibilità dell'opinione pubblica in materia di malattie e tumori rari attraverso una comunicazione chiara e scientificamente corretta su ricerca, sperimentazioni, legislazione, progresso medico-diagnostico, servizi socio sanitari, agevolazioni e assistenza - di livello nazionale e territoriale - di cui i malati possono usufruire.

www.osservatoriomalattierare.it

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

Segnalate le campagne a:
sociale@salutare.info

APIAFCO

APIAFCO vuole essere punto di riferimento per i malati di psoriasi, per un coinvolgimento sistematico nel percorso di cura, al fine di vedere riconosciuta la patologia all'interno delle policy sanitarie e definire un miglior percorso di assistenza.
Tra gli obiettivi dell'Associazione anche l'informazione e il patient empowerment, per sensibilizzare l'opinione pubblica all'ascolto dei pazienti e per stimolare questi ultimi a conoscere, approfondire e acquisire consapevolezza del loro ruolo.
APIAFCO aiuta i pazienti a orientarsi tra i servizi sul territorio e mette a disposizione, gratuitamente, attività di supporto psicologico, di consulenza legale e di consulti dermatologici telefonici.

www.apiafco.org

Aimac

Aimac (Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici) assicura una "terapia informativa personalizzata" ai malati oncologici, ai familiari e ai caregiver, lungo tutto il percorso della malattia fino al ritorno alla normalità e all'attività produttiva o al pensionamento.
Lo fa attraverso il Servizio nazionale di accoglienza Informazione in Oncologia (SION), un sistema multimediale integrato che tra le altre cose prevede un Servizio Nazionale di Helpline, 50 Punti di Accoglienza e di Informazione e una collana di 37 libretti a carattere scientifico sui principali tipi di cancro, i relativi trattamenti, gli effetti collaterali e consigli su come convivere con la malattia.

www.aimac.it

FAIS OdV

La Federazione Associazioni Incontinenti e Stomizzati è un'Organizzazione di volontariato che raggruppa le Associazioni Regionali a favore delle persone incontinenti e stomizzate.

Si impegna a promuovere la nascita di Associazioni Regionali quale strumenti in grado di dialogare con le varie istituzioni per garantire ai portatori di stomia un'assistenza adeguata e omogenea su tutto il territorio nazionale.
Promuove campagne sociali e attività di advocacy a livello regionale e nazionale.
Collabora con le Società Scientifiche, Istituzioni, Associazioni ed Enti per creare un sistema di rete a supporto di azioni concrete a favore delle persone incontinenti e stomizzate.

www.faisitalia.it

La Primavera e la micoterapia

Strategie di cura in Medicina Tradizionale Cinese

A cura di Letizia Boccabella, naturopata

Per la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), l'arrivo dei mesi primaverili porta il bisogno di depurarci e disintossicarci, sfruttando la naturale propensione del nostro organismo che in questo periodo dell'anno vede il fegato e la cistifellea come organi bersaglio.

Cosa significa? La MTC sa che la loggia Legno, composta appunto da fegato e vescicola biliare, è particolarmente attiva a partire da Marzo.
Così sfrutta la fisiologica propensione del corpo a far lavorare maggiormente questi organi e visceri evitando di sovraccaricarli e sfruttando il loro naturale compito, cioè quello di essere deputati alla disintossicazione dell'organismo.

Ci consiglia prima di tutto di seguire un'alimentazione priva di grassi e senza il consumo di latticini, né di sostanze eccitanti (soprattutto caffè o alcolici) così da aiutare la loggia Legno a non sobbarcarsi altro lavoro.

Poi ci incita a riprendere il movimento dopo la stasi invernale, con moderazione e costanza quotidiani. Ad esempio si possono fare lunghe passeggiate con un ritmo sostenuto, ma senza eccedere, perché se il fegato dovesse essere troppo intossicato, si cadrebbe facilmente vittima di contratture muscolari, strappi, infiammazioni tendinee e articolari.

Avete capito bene: tutto ciò che accade a muscoli, tendini e occhi è a carico del fegato; questo implica che se avete un orzaiolo o un calazio è sintomo che il vostro fegato è in stasi, e per la MTC può voler dire solo due cose. La prima è che come detto sopra la vostra alimentazione è troppo ricca di grassi; la seconda è che siete troppo pieni di rabbia e di livore.

Anche le fascicolazioni o i tic, più in generale la spasmofilia, sono sinonimo di uno squilibrio della loggia Legno. Il bello della MTC è che ci dona una visione molto più ampia della patologia e un'altrettanta vasta gamma di consigli per la cura e soprattutto per la prevenzione.

Persino il calo della vista precoce è sintomo di un fegato poco sano dal punto di vista energetico e non certo, da quello delle analisi del biochimico di base del sangue.

È questa la differenza essenziale che la MTC compie nel trattare un organismo umano. Essa riesce a comprenderne prima l'aspetto energetico e poi, quello materiale dello squilibrio patologico, che può avvenire anche dopo anni dalla comparsa di quello energetico.

La MTC si avvale della conoscenza e dell'uso millenario dei funghi medicinali (micoterapia) sia per la prevenzione che per la cura di qualunque squilibrio sia energetico, sia fisiologico.

Ad esempio, se con l'arrivo della primavera ci sentiamo troppo stanchi e svogliati e dormiamo molte più ore del normale, la MTC ci dice che durante la stagione invernale abbiamo consumato indebitamente il serbatoio della nostra energia atavica che si trova nei reni e così siamo arrivati scarichi alla primavera.

Quindi abbiamo bisogno di un fungo che non lavora propriamente sul fegato, ma soprattutto sulla loggia Acqua, ovvero sui reni e sulla vescica urinaria, che è in grado di farci recuperare l'energia e la tonicità fisica. Questo fungo è il Cordyceps Sinensis.

Se invece lo squilibrio parte da una milza sovraccarica, la sede del pensiero per la MTC, e ci troviamo di fronte a un soggetto dal fegato intossicato ma per eccesso di ruminazione mentale, una tipologia di persona sempre preoccupata per tutto o un soggetto ansioso, allora il fungo che meglio si adatta è senz'altro il Poria Cocos.

Ci sono quindi varie combinazioni di funghi per scopi diversi e per soggetti diversi, nonostante soffrano dello stesso squilibrio. Se si vuole affrontare una cura detox a partire da fine Febbraio per i tre mesi primaverili, la sinergia di funghi da scegliere è la seguente: Ganoderma lucidum, Inonotus obliquus, Cordyceps sinensis e Polyporus umbellatus.

Se invece si sente il bisogno di drenare tutto il gastroenterico e non solo la loggia legno o la loggia terra, è necessario stimolare anche una buona digestione e quindi possiamo usare l'Hericium erinaceus, il Coprinus comatus, l'Auricularia e il Lentinus edodes.

Ovviamente queste sono solo indicazioni generiche: necessitate di una visita specialistica per mettere in pratica una cura adeguata alla vostra persona. Ricordate che la base dell'olismo è il considerare il malato e non la malattia.

Questo implica che non esistono protocolli, bensì persone che necessitano di cure diverse per la stessa patologia.

Il regalo perfetto

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

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

Ordinalo subito

https://babymagazine.it/animazing

60 Disegni inediti e bellissimi

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

Adatto a bambini di tutte le età

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

Colora gli animali nel loro habitat

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

Formato pratico da portare sempre con te

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

Tante Schede Educative

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

Colora senza preoccupazioni

I disegni sono su carta di alta qualità, stampati con il retro nero, che non permette al colore di sbavare o macchiare le pagine posteriori.
Questo rende la colorazione ancora più divertente e piacevole, sia per i bambini sia per gli adulti che li accompagnano. È proprio il regalo perfetto!

SPORT

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

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

Arrampicata sportiva

https://www.federclimb.it/

Il 5 luglio 1985 i più abili scalatori si diedero appuntamento in Valle Stretta, a Bardonecchia, per stabilire chi fosse il più forte in parete. Nacque quel giorno l'Arrampicata Sportiva, uno sport con le sue regole, i suoi sistemi di valutazione, le gare e i confronti, che dal 2020 è stato inserito fra le discipline olimpiche. L'Arrampicata Sportiva è una disciplina individuale che coinvolge l'arrampicata su pareti naturali o artificiali e su blocchi attrezzati, a scopo agonistico, amatoriale ed educativo.

Questo sport porta l'atleta a una sfida costante con la forza di gravità, per la quale serve astuzia, intuito, forza, tecnica e grande tenacia. Queste situazioni di difficoltà affrontate in un contesto controllato e sicuro, portano spesso il praticante fuori dalla zona di comfort e consentono di sviluppare intelligenza motoria, forza e resistenza. Vengono rispettate norme di sicurezza rigorose. Ogni itinerario deve fornire ancoraggi di protezione in parete e la distanza tra di essi è regolamentata per limitare le cadute libere.

Nelle specialità Lead e Speed, l'arrampicatore è imbragato e legato a una corda tramite la quale viene assistito dall'assicuratore alla base della parete. Nella specialità Boulder non si utilizza la corda ma vengono utilizzati materassi di protezione per attutire la caduta e le altezze raggiunte dall'arrampicatore sono limitate.

Teqball

Il teqball fonde abilità calcistiche con il ritmo e la precisione del tennis da tavolo.
La gara sisvolge su un tavolo inclinato con una rete al centro.
I giocatori, utilizzando qualsiasi parte del corpo tranne le mani e le braccia, si sfidano a colpire una palla da calcio avanti e indietro sulla superficie del tavolo.
L'obiettivo è superare l'avversario con tiri mirati, colpi di testa e giocate acrobatiche, mantenendo sempre la palla in gioco.
Questo sport non solo richiede agilità, coordinazione e riflessi rapidi, ma promuove anche la creatività nel gioco, incoraggiando i partecipanti a sviluppare strategie uniche e tecniche originali.
La varietà di stili di gioco nel teqball rende ogni partita avvincente, con scambi di alta intensità e momenti spettacolari che catturano l'attenzione degli spettatori.
Il teqball è nato in Ungheria nel 2012 da un'idea di Gábor Borsányi, ex calciatore professionista ungherese, e Viktor Huszár, ingegnere.
La loro visione era quella di creare un gioco che fosse stimolante, inclusivo e che potesse essere praticato ovunque, da parchi a spiagge e persino in casa. Il primo tavolo da teqball è stato presentato al pubblico nel 2014 durante il Campionato del Mondo di Teqball a Budapest, Ungheria.
Da allora questo sport ha guadagnato rapidamente popolarità in tutto il mondo.

https://figest.it/teqball/

L'orienteering

L'orienteering è uno sport avvincente che fonde abilità fisiche e mentali. I partecipanti, noti come orientisti, affrontano percorsi all'aperto, cercando di completarli nel minor tempo possibile, dimostrando la capacità di orientarsi utilizzando una mappa dettagliata e una bussola.

Gli orientisti devono pianificare strategie intelligenti per raggiungere i punti di controllo segnati sulle mappe in ordine, prendendo decisioni rapide sul percorso migliore da seguire. Le competizioni di orienteering possono essere di varie tipologie e si distinguono fra quattro discipline.

La Corsa Orientamento è la più praticata e la più diffusa in tutto il mondo. Si può praticare su qualunque terreno, ovunque sia possibile accedere di corsa o camminando. La Mountain Bike Orientamento è la declinazione su due ruote della Corsa Orientamento. Lo Sci Orientamento è praticato usando l'attrezzatura e la tecnica dello sci da fondo su piste battute nella neve.

Il Trail Orientamento è l'ultima nata tra le discipline dell'Orienteering. Si tratta di una variante che non prevede di raggiungere fisicamente i punti di controllo posizionati sul terreno di gara, ma di identificarli a distanza, sempre usando mappa e bussola, presso dei punti di osservazione debitamente segnalati lungo dei sentieri.

Questo permette di dedicarsi a questo sport anche agli atleti diversamente abili o con problemi di mobilità.

https://www.fiso.it/

Roller Derby

Il roller derby è uno sport di contatto, praticato su pattini a rotelle, che combina velocità, strategia e forza fisica. Coinvolge due squadre di pattinatrici che si sfidano su una pista ellittica, detta track.

Due pattinatrici avversarie, dette jammer, devono attraversare la barriera della difesa, costituita da 4 blocker. Ogni linea difensiva, detta wall, deve riuscire a far passare la propria jammer e ostacolare la jammer avversaria, bloccando fisicamente sia la jammer avversaria sia le blocker dell'altra squadra.

Non sono consentiti pugni, gomitate e sgambetti, ma solo strategici e calibrati colpi di anca e spalla. Ogni contatto illegale dà luogo ad una penalità. Ogni blocker avversaria superata dalla jammer corrisponde a un punto totalizzato. Vince la squadra che ha totalizzato più punti nei due period da trenta minuti. Il roller derby ha radici che risalgono agli anni '30 negli Stati Uniti.

Quando è diventato particolarmente popolare, negli anni '40 e '50, aveva una componente fortemente spettacolare e di intrattenimento, con personaggi colorati e spesso scenari teatrali.

Negli anni '90 una nuova generazione di appassionati ha introdotto un approccio più sportivo e organizzato, con regole più strutturate, stabilendo la moderna forma competitiva del roller derby.

https://www.fisr.it/roller-derby/

Verso l'indipendenza. Crescere con una patologia urologica: la qualità di vita come obiettivo.

a cura di **Tiziana Orizio**
Presidente di A.E.V. Onlus

Cos'è l'estrofia vescicale?

L'estrofia vescicale è una patologia che ha un'incidenza di 1 su 30.000 nati, con un coinvolgimento maggiore nel sesso maschile, infatti 2/3 dei pazienti sono maschi.

Questa malattia nasce da una deformazione del feto che comporta una mutazione della parete anteriore dell'addome con uno sviluppo incompleto della vescica, che appare esposta all'esterno, dell'uretra nei maschi e del clitoride nelle femmine.

A seconda della gravità può interessare il sistema urinario, il sistema muscolo-scheletrico (diastasi pubica), il pavimento pelvico, la parete addominale, i genitali, fino a coinvolgere la parte terminale dell'intestino con un'incidenza di 1 su 200.000 nati (estrofia della cloaca).

Le cause della patologia sono sconosciute e purtroppo attualmente la diagnosi prenatale, sebbene sia possibile, è ancora molto difficile e non costituisce la normalità.

Data la rarità della malattia non è difficile immaginare come le famiglie che si trovano a vivere questa particolare condizione, si sentano sole nel loro cammino fatto di interventi chirurgici, ricoveri, ma anche di complessità psicologiche e relazionali.

Il trattamento della patologia, fin dalla nascita, è principalmente chirurgico ed ha l'obiettivo di ottenere la chiusura della parete addominale, la continenza urinaria, conservare la funzione renale evitando danni e limitando le infezioni ricorrenti, ridare aspetto e funzionalità adeguati ai genitali.

Estrofia vescicale epispadia e bisogni dei pazienti

Prima di tutto è importante sottolineare che "estrofici si nasce e si muore": ogni paziente viene sottoposto a diverse operazioni chirurgiche fin dai primi mesi di vita, ma nessuna di queste è mai completamente risolutiva.

In qualità di presidente dell'associazione intendo fornire qualche informazione sulle principali problematiche che affliggono i pazienti sia da un punto di vista anatomico sia da un punto di vista psicologico e relazionale: la condizione infatti è molto severa e le sue conseguenze, a causa dell'anatomia residua, pesano in maniera estremamente significativa come conseguenza, sulla vita psicologica e relazionale dell'individuo.

Durante le prime fasi di intervento si lavora anche sulle ossa del bacino che risultano deformate, per permettere al paziente una corretta deambulazione.

La patologia colpisce l'apparato uro-genitale sia maschile che femminile e, di conseguenza, due elementi di primaria importanza nella vita di una persona, vale a dire la funzione della minzione e la vita sessuale.

La minzione avviene attraverso meccanismi non naturali (ad esempio con il principio dell'appendicostomia continente secondo Mitrofanoff) e non sempre si riesce a raggiungere la piena continenza.

Va ricordato che la continenza a cui si fa riferimento è sempre un meccanismo passivo e si ottiene, nella maggior parte dei casi, con lo svuotamento della vescica, solitamente ampliata chirurgicamente, attraverso un catetere, più volte al giorno e per tutta la vita.

Vivere una vita intera con un catetere per urinare crea due problemi: il primo è quello di far accettare al paziente che spesso è in età pediatrica, questo sistema innaturale di svuotamento; il secondo problema sorge in età più adulta ed è

quello di far accettare queste manovre non naturali a chi ruota intorno al paziente in qualità di amico o partner.

Nella quotidianità anche i piccoli gesti, come per esempio fare pipì a casa di un amico usando un catetere monouso che va smaltito nel bidone dei rifiuti, sostituire un assorbente igienico nei bagni pubblici o a scuola, fare la doccia negli spogliatoi della palestra, appaiono complessi e caricano di ansia il paziente estrofico.

Un altro aspetto molto importante è quello legato alla sessualità: l'estrofia coinvolge l'apparato genitale sia maschile che femminile in modo molto significativo, anche nelle forme meno severe; in particolare, nei maschi il pene è solitamente di piccole dimensioni, nelle femmine il clitoride è bifido cioè diviso in 2 metà, la vagina così come l'ano anche per i maschi, appaiono spostati anteriormente: tutto questo rende più difficili le relazioni intime e l'accettazione di sé stessi.

L'estrofia vescicale è relativamente semplice da nascondere, ma costringe il paziente, nelle relazioni più intime e importanti, a esporsi, a mostrare il proprio corpo, spiegando la propria condizione alle persone a cui è più legato; questo comporta una messa a nudo, un abbassamento dei meccanismi di difesa che egli ha creato e messo in pratica per sopravvivere.

Difficilmente si è pronti per questo passo che, molto spesso avviene durante l'adolescenza. Si teme infatti di non essere compresi ed accettati per ciò che si è realmente.

È fondamentale dunque elaborare tutto questo e imparare a gestire le difficoltà facendosi seguire da un'equipe medica specializzata e multidisciplinare che curi non solo la dimensione fisica ma anche quella psicologica.

A tutto questo va aggiunto che i pazienti estrofici sono costretti per tutta la vita a frequenti controlli medici invasivi e non di rado devono affrontare la difficoltà di reperimento di materiali fondamentali quali: cateteri, pannolini, antibiotici, materiale monouso per lavaggi, etc.

Oltre alla difficoltà dell'inserimento sociale, si aggiunge quella dell'inserimento lavorativo: data la necessità di svuotare la vescica frequentemente, alcuni pazienti hanno difficoltà a trovare un impiego che permetta loro di assentarsi più volte al giorno, così come durante l'anno per visite mediche di controllo o per interventi chirurgici.

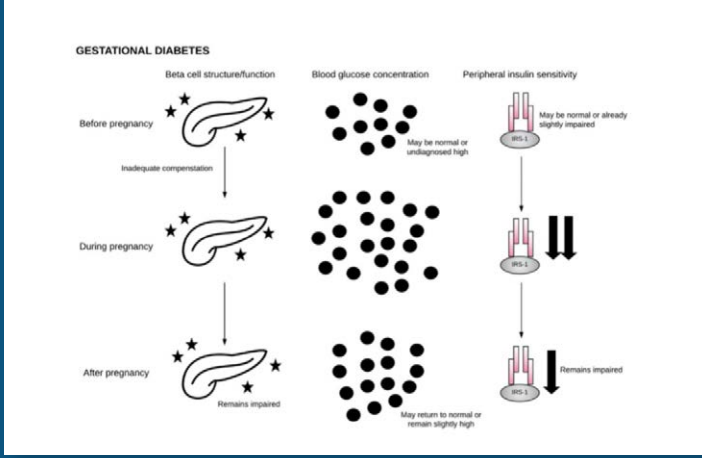
A.E.V. Onlus

Mission dell'associazione

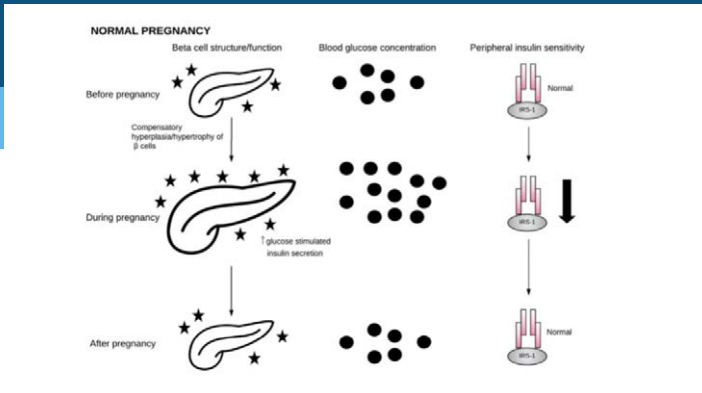
L'associazione pone al centro della sua mission il bisogno, per le persone affette da estrofia, di essere integrati nel contesto sociale in modo appropriato, con relazioni sane e concrete con gli altri, passando attraverso l'accettazione di se stessi e della patologia, che li accompagna per tutta la vita.
A.E.V. propone ogni anno una serie di incontri laboratoriali orientati alla conoscenza delle proprie emozioni e all'accettazione del sé, passando dal sostegno del gruppo, fondamentale per creare una sana rete di relazioni umane e sociali. Arte, musica, teatro e sport aiutano i bambini e i ragazzi a credere in se stessi, ad avere fiducia nelle proprie possibilità e a non arrendersi mai ai limiti che la patologia potrebbe imporgli.
L'Associazione nasce nel 2006 da una forte esigenza dei pazienti e dei genitori per dare un sostegno concreto e relazionale a tutti coloro che vivono direttamente o indirettamente la patologia. A.E.V. offre un sostegno sociale, psicologico, medico e giuridico alle persone estrofiche e alle loro famiglie; sensibilizza e coinvolge gli operatori che ruotano intorno al problema-estrofia (urologi, ginecologi, ecografisti, ortopedici, psicologi, pediatri, medici di base, nefrologi e infermieri).
A questo fine, l'associazione fa rete con diverse organizzazioni che si occupano di estrofia presenti in altri Paesi (U.S.A., Germania, Svizzera, Spagna), oltre a far parte della rete "Eurordis -Rare Diseases Europe".
L'A.E.V. promuove progetti di studio sulla patologia, collaborando con enti di ricerca, e con le Università italiane ed europee.

www.estrofiavescicale.it

Alterazioni placentari in corso di diabete mellito gestazionale



Adattamento beta-cellulare in gravdanza a basso rischio e in corso di GDM.



a cura del **dr. Andrea Emanuele Terzo**, ostetrico

Il diabete gestazionale (GDM) è definito come "intolleranza ai carboidrati con conseguente iperglicemia di gravità variabile con insorgenza o primo riconoscimento durante la gravidanza".

Si ritiene che la prevalenza del GDM vari dall'1,5% al 14% in tutto il mondo e vari tra gruppi etnici e paesi a seconda dei criteri diagnostici utilizzati per la diagnosi di GDM.

L'epidemia globale di obesità continua ad aumentare nei paesi sviluppati e in via di sviluppo, con il concomitante aumento dei tassi di complicanze della gravidanza, incluso il GDM.

I rischi per la salute delle donne con GDM includono preeclampsia, induzione del travaglio, taglio cesareo e oltre la metà delle donne con GDM svilupperà il diabete di tipo 2 entro 10 anni dalla nascita.

I rischi per i neonati da madri affette da GDM includono macrosomia, sindrome da distress respiratorio (RDS), lesioni alla nascita come paralisi ostetriche (Erb e Klumpke), frattura clavicolare e distocia di spalla, ittero e ipoglicemia, che se prolungate o gravi possono causare lesioni cerebrali. Inoltre, c'è un crescente riconoscimento dell'associazione tra gli effetti della programmazione epigenetica fetale intrauterina con conseguenze negative sulla salute a lungo termine per il bambino, creando un circolo vizioso intergenerazionale di obesità, diabete e sindrome metabolica.

La placenta è un organo complesso che permette prima all'embrione e poi al feto di nutrirsi, respirare, eliminare le sostanze di rifiuto e difendersi da sostanze nocive e agenti patogeni (batteri e virus) cui può essere esposto durante la vita in utero.
Questo organo svolge importanti funzioni anche per la madre, fornendole gli ormoni necessari per la regolare prosecuzione della gravidanza.

Durante una gravidanza a basso rischio ostetrico, il corpo della donna gravida subisce una serie di modificazioni fisiologiche per supportare le esigenze del feto in crescita. Queste includono adattamenti ai sistemi cardiovascolare, renale, ematologico, respiratorio e metabolico.

La stragrande maggioranza (~80%) dei casi di GDM si presenta come disfunzione delle cellule ß su uno sfondo di insulino-resistenza cronica, a cui la normale insulino-resistenza della gravidanza è parzialmente additiva.

Il contributo diretto del glucosio al fallimento delle cellule ß è descritto come "glucotossicità". Pertanto, una volta che la disfunzione delle cellule ß si instaura, viene avviato un circolo vizioso di iperglicemia, insulino- resistenza e ulteriore disfunzione delle cellule ß.

La placenta può essere considerata uno specchio metabolico che riflette lo stato di salute del feto e della madre. Alterazioni strutturali della placenta si associano a diverse patologie della gravidanza, in particolare il DGM.

Le placente della gravidanza GDM sono più grandi e più pesanti rispetto alle placente delle gravidanze a basso rischio. Tuttavia, anche placente piccole e il basso peso alla nascita sono stati associati a questa malattia della gravidanza. Il peso alla nascita e il peso placentare risultano, però, statisticamente più alti nel GDM rispetto alle gravidanze a basso rischio.

È stato osservato come anche lo spessore della regione centrale della placenta e il numero di cotiledoni placentari è aumentato nel GDM rispetto alle placente di gravidanze a basso rischio. Come conseguenza del GDM, quindi, la placenta può subire diverse alterazioni.

Morfologicamente, le placente GDM hanno mostrato pesi più elevati,
presenza di lesioni degenerative come la necrosi fibrinoide dei villi, lesioni vascolari e immaturità dei villi.

La placenta produce anche citochine pro-infiammatorie durante il GDM.
È stato dimostrato, infatti, che i livelli di TNF-α sono più elevati nella placenta di donne con GDM rispetto alle donne con glicemia a target.

La plasticità placentare in grado di modificare i meccanismi che possono programmare il feto per essere incline a malattie più avanti nella vita è poco conosciuta.

Alcune ricerche suggeriscono che questa programmazione avvenga a causa di cambiamenti epigenetici durante la gestazione e l'inizio della vita postnatale.

a cura della
Dr.ssa **Pina Chiavelli**,
Psicologa-Psicoterapeuta

Allarme consumo psicofarmaci tra gli adolescenti

Secondo lo studio Espad del CNR, nel 2022 circa trecentomila studenti della scuola secondaria di secondo grado hanno assunto psicofarmaci senza prescrizione medica e il 10,8% rientra nel range tra i 15/18anni.

Pertanto, dopo alcol e cannabis, le sostanze più usate sono gli psicofarmaci. A volte poi, gli psicofarmaci sono consumati insieme all'alcol e alla cannabis per potenziare il loro effetto, per combattere i propri fantasmi e soprattutto per spegnere il cervello, staccando la spina con la realtà.

Ma i minori dove si procurano gli psicofarmaci dal momento che, per la legge italiana, il farmacista non può dispensarli senza ricetta medica ai minorenni?

I ragazzi organizzano i Pharma party il sabato sera per scambiarsi le pastiche, si connettono sul dark web cercando la parola "pharming" o "Trail mix", cioè il sacchetto dove si trova tutto.

Possono inoltre trovarli a casa propria, nel casalingo armadietto dei medicinali, quando li usano mamma e papà.

In questo modo è come se si sentissero autorizzati, perché sono gli stessi che i genitori assumono, ma soprattutto evitano la stigmatizzazione non essendo esposti al giudizio degli altri.

Così la facile disponibilità dei farmaci si muove in un terreno culturale orientato a demandare ad essi la soluzione di problemi comportamentali ed esistenziali.

Perchè gli adolescenti abusano di psicofarmaci?

I ragazzi vogliono cercare lo sballo, vogliono sentirsi "high" cioè fuori di testa, perdere il controllo per fare ciò che desiderano ed essere ciò che sono veramente.

Lo si fa anche per sfuggire ai problemi di tipo emotivo-relazionale, per solitudine, per la mancanza di autostima, per difendersi dalle aspettative sociali e dalla paura di deludere gli adulti.
Ma anche per sfuggire alle emozioni negative e a gestire malesseri fisici, per tentare di modificare il proprio aspetto fisico. E poi per curiosità, per fare nuove esperienze, provare sensazioni nuove, andare al di là del limite ed emulare il comportamento dei propri amici (se tutti lo fanno, lo faccio pure io).

L'uso smodato degli psicofarmaci è pericoloso, danneggia il cervello e mette a repentaglio la propria salute e a volte la vita.

Cosa devono fare i genitori?

- Insegnare a dare valore al farmaco, che deve essere usato solo per curare;
- non dare farmaci se non c'è una ragione medica;
- rispettare sempre il dosaggio e la durata;
- i medicinali devono essere conservati fuori dalla portata dei bambini;
- dopo l'uso, i farmaci rimasti non vanno conservati ma portati in farmacia o gettati negli appositi cassonetti per essere smaltiti;
- se vi accorgete di qualcosa chiedete aiuto al vostro medico di fiducia che vi saprà consigliare;
- ricordatevi che siete i modelli di riferimento per i vostri figli, dunque fate attenzione all'uso che ne fate;
- mostratevi interessati ai vostri figli chiedendo: "Come state? Come va la scuola?".

Chiedete dei loro amici, dei loro interessi, delle loro preoccupazioni; cercate il dialogo, discutete dell'assunzione impropria dei farmaci;
- incoraggiateli a vivere esperienze nuove in altri contesti come nell'ambito sportivo, artistico o altro.

Quando i genitori dovrebbero allarmarsi?

- se il figlio mostra segni di malessere (depressione, stress, disturbo del sonno e dell'alimentazione);
- se si isola e si chiude in sé stesso;
- se fa fatica a relazionarsi con voi o se ha conflitti;
- se cambia la cerchia di amici.

È necessario però che ci siano percorsi di educazione alla salute, di educazione emotiva ed affettiva nelle scuole e ancora più importante che tutti gli adulti imparino ad ascoltare con il cuore e a cercare di capire che il malessere dei ragazzi è dato dal fatto che sono intrappolati in un meccanismo malato della nostra società, dove conta solo l'apparire.

Ammaniti dice che l'adolescenza è come l'epoca delle passioni tristi perché usano sostanze per mettere a tacere gli stati d'animo che provocano disagio.
Ciò rischia secondo Ammaniti di farli diventare degli analfabeti emotivi se assumono sostanze che placano lo stato d'animo, per cui diventano analfabeti del loro stato d'animo.

Salutare®

La Salute è un diritto, Salutare è gratuito!

cartaceo

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

web

Compila il form
sul sito
www.salutare.info

Scrivi in **STAMPATELLO**

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

Argomento d'interesse.....

Nome.....**Cognome**.....Età.....

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

località.....prov.....

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

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

☐ Già ricevo Salutare, ma ho cambiato indirizzo: .....

☐ Sei un Professionista del settore medico-sanitario?

Studio/Azienda.....

Professione ..... Specializzazione.....

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

sal103

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

...riceverai GRATUITAMENTE
Salutare e Baby Magazine

Nome del Genitore .....

Cognome del Genitore .....

Nome bambino/a .....

Cognome bambino/a .....

FOTOCOPIA e SPEDISCI a: "Salutare" Via Lorenzo Ferrante, 2/D 83100 - Av

oppure compila il form sul sito www.salutare.info

SAPERE
non costa nulla

NON SAPERE
può costare tanto

www.salutare.info

info@salutare.info

+39 327 1184744

Sostieni l'informazione per la salute e il benessere

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

Puoi contribuire con qualche euro.
Donalo alla nostra causa, con un libero versamento:

IBAN: **IT65M0538775760000001264621**
PAY PAL: **www.paypal.me/sostienisalutare**

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

Salutare®

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

scansiona

Sfoglia online oppure scarica gratuitamente il pdf di Salutare

Monello HD

Il latte leggero, per tutta la famiglia!

STERILFARMA s.r.l.