BASSI
la mia farmacia

Pubblicazione a cura di:
FARMACIA BASSI - Via Montegrappa 100
31044 Montebelluna (TV)
Tel. e Fax +39 0423 22281

PHARMA INFORMA

MAGGIO 2013 - n. 03

Editoriale

Parliamo di alimentazione

Ingrassare è facile, lo sappiamo tutti. Non è sempre vero tuttavia che mangiamo sempre di più. Il problema è molto spesso legato anche al "cosa", oltre che al "quanto". Due sono generalmente gli errori più frequenti: la predilezione per il cibo iperprocessato (il cibo "spazzatura") e la compulsività nella sua assunzione. Il sovrappeso e il malessere che ne derivano possono causare problemi di salute ma anche problemi relazionali e psicologici di grande portata. A ciò si aggiunga poi che le abitudini alimentari scorrette incidono pesantemente sulla tendenza al sovrappeso anche dei più piccoli. Le nostre giornate sono spesso costellate da un ininterrotto mettere in bocca qualcosa come se il cibo fosse un corollario di ogni momento di pausa o di relax. Ancora più spesso il ruolo del cibo diventa "compensatorio" perché il lavoro è stressante, le relazioni sono difficili o perché non si sa cosa si desidera veramente. Anche chi è apparentemente contento a volte mangia in continuazione, in pratica senza accorgersene. Così il cibo si trasforma in piacere in grado di mitigare le frustrazioni e perde il suo ruolo di semplice nutrimento. Il cammino verso un'alimentazione corretta prevede un percorso di rieducazione alimentare e di stile di vita. È dimostrato come vivere in una situazione di stress cronico possa alterare il metabolismo, pertanto il primo passo di questo cammino dovrà essere la gestione dello stress e del rilassamento. Il secondo passo prevede di rimettere in movimento il nostro corpo e il nostro metabolismo fissando obiettivi realistici, non troppo distanti e soprattutto personalizzati. Il terzo passo sarà poi l'utilizzo di cibo corretto e l'integrazione con nutraceutici. Fissare i giusti obiettivi significa allontanare i fallimenti, perciò è sempre necessario personalizzare i programmi e verificare i risultati ottenuti senza considerare le diete e/o i risultati ottenuti da altri.

Cibo e benessere

Scopriamo quali sono gli aiuti migliori

Come abbiamo detto le entrate e le uscite del bilancio calorico non sono in grado di spiegare completamente il problema. Il nostro organismo di fronte ad una drastica riduzione dell'introito calorico "consuma" sempre meno portando ad una diminuzione di peso inferiore a quella attesa. Non è possibile diminuire ulteriormente le calorie introdotte senza incorrere in rischi per la salute. È perciò necessario aumentare l'introduzione di proteine ad alto valore biologico in quanto ciò favorisce la diminuzione dei depositi di grasso e preserva la massa muscolare. La massa magra è più attiva metabolicamente. Ciò significa che il metabolismo basale è proporzionale alla quantità di muscolo che abbiamo nel nostro organismo. In questo senso possono aiutare integratori a base di NARINGINA e CAFFEINA. Questi due componenti agiscono in sinergia inducendo la termogenesi,un processo che distrugge i depositi di grasso per produrre energia. Anche la SINEFRINA (estratta dalla buccia del pompelmo) e la FORSKOLINA inducono a loro volta lipolisi e aumento del metabolismo basale.

L'ultima novità è sicuramente il CHETONE DI LAMPONE, un integratore alimentare a base di estratto di lampone e zinco che contribuisce al normale metabolismo dei macronutrienti (carboidrati, grassi, proteine) e degli acidi grassi. Per chi poi vuole perdere peso ma non rinunciare del tutto a qualche piacere della tavola possono essere utili integratori a base di NEOPUNTIA che ha la capacità di legare i grassi ingeriti con la dieta impedendone l'assobimento a livello intestinale e integratori contenenti FASEOLAMINA che,inibendo parzialmente la digestione dei carboidrati, ne limita fortemente l'assorbimento.

A proposito di colesterolo

Non sottovalutare l'insorgere di malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari, in gran parte dovute ad aterosclerosi, sono la prima causa di morte nel mondo. L'aterosclerosi è una patologia cronica della parete arteriosa, la cui prima causa è rappresentata dall'accumulo di lipoproteine contenenti colesterolo, in particolare lipoproteine a bassa densità (LDL).

I fattori di rischio non modificabili per le malattie cardiovascolari sono l'età, il sesso e la genetica. I principali fattori di rischio sono però modificabili e includono una dieta non equilibrata, l'inattività fisica, il tabagismo e l'abuso di alcol. Questi fattori si associano alla cosiddetta sindrome metabolica che è caratterizzata da sovrappeso, ipertensione arteriosa, alterati valori di lipidi e glucosio nel sangue. Un elevato livello di colesterolo nel sangue è considerato un fattore di rischio maggiore per le malattie cardiovascolari.

Tuttavia la concentrazione plasmatica del colesterolo totale non è un valore di per sè indicativo poiché include la somma di tutto il colesterolo veicolato dalle lipoproteine sia quelle aterogene (LDL, VLDL) che quelle anti-aterogene(HDL).

Per la prevenzione delle malattie cardiometaboliche è essenziale conoscere i livelli di colesterolo buono e cattivo perciò le linee guida raccomandano l'esecuzione di un esame del profilo lipidico a partire dai 20 anni di età.

Una valutazione periodica è inoltre fondamentale per il monitoraggio di qualsiasi terapia. Esiste in farmacia uno strumento che rispetta sia i requisiti di precisione analitica di laboratorio che quelli di facilità d'uso.

Questo sistema di analisi si basa sul principio della fotometria di riflessione in chimica secca ed è in grado di fornire simultaneamentei i risultati del profilo lipidico completo (colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL, trigliceridi e rapporto colesterolo totale/HDL). L'analisi si esegue sul sangue capillare ottenuto dalla puntura del polpastrello.

Per promuovere e sensibilizzare i nostri clienti su questo importante aspetto la nostra farmacia organizza dal 22 al 28 giugno la settimana del cuore.

Leggi e conserva il tagliando sottostante.

Controlla i tuoi valori in soli 5 minuti

- **Colesterolo:**
  - **CT (colesterolo totale)**
  - **HDL (colesterolo buono)**
  - **LDL (colesterolo cattivo)**
- **Trigliceridi**

a soli

€10,00

anziché € 20,00

Il presente tagliando va consegnato in farmacia ed è utilizzabile solo dal 22/06 al 28/06 2013.
Solo ed esclusivamente presso la FARMACIA BASSI – Via Montegrappa 100 – Montebelluna.

Inoltre riceverai gratuitamente la nostra tessera personalizzata per segnare comodamente l'andamento dei tuoi esami...

Benvenuto sole!

Con l'avvento dell'ora legale si sono allungate le giornate e sono quindi aumentate le ore di luce e ovviamente quelle di sole. Abbiamo ora tutti voglia di toglierci di dosso quel grigiore che ci ha lasciato in eredità l'inverno, e di esporci finalmente ai suoi benefici raggi che ci rivitalizzano, migliorano l'umore e ci garantiscono il giusto apporto di vitamina D, necessaria alle nostre ossa. Tuttavia, anche se il caldo estivo è ancora lontano, e saremmo indotti a considerare il sole di primavera innocuo, dobbiamo fare molta attenzione in quanto la sua azione nociva è comunque in agguato. Anche l'esposizione giornaliera involontaria, come quella che avviene in passeggiata, negli spostamenti quotidiani, in coloro che lavorano all'aperto, può dare luogo a errori di valutazione, quindi bisogna sempre ricordarsi di proteggere la pelle fin dai primi giorni di primavera. Un'esposizione prolungata priva di un'adeguata protezione può causare dei notevoli rischi alla pelle, quali eritemi, invecchiamento precoce o, nei casi più gravi, addirittura melanomi. L'eritema solare è il rischio più immediato e più frequente. Consiste in un arrossamento della pelle con irritazione, prurito e fastidio. Per prevenirlo, oltre ad un'adeguata protezione, si potranno assumere per tempo degli integratori specifici per preparare la pelle al sole. Sono miscele di antiossidanti estratti da vegetali arricchiti di vitamine E e C, adatti a tutti i tipi di pelle, da assumere una volta al giorno a cominciare da un mese prima dell'esposizione. Vi sono poi delle formule a base di sostanze coinvolte nella sintesi della melanina, quali tirosina, cisteina, rame, riboflavina, vitamina D3, che risultano particolarmente efficaci durante l'esposizione per intensificare l'abbronzatura. Il foto invecchiamento è causato soprattutto dai raggi UVA, che penetrano nel derma dove provocano la formazione dei radicali liberi che danneggiano le cellule in profondità, provocando nel tempo perdita di tono e di elasticità della pelle, e conseguentemente la comparsa di rughe. La protezione solare deve iniziare fin da bambini e molto importante è anche l'assunzione di sostanze antiossidanti come le vitamine C ed E. Il melanoma, o tumore della pelle, origina spesso da un neo. Il rischio di svilupparlo è maggiore nei soggetti con pelle

chiara, con molti nei o con una storia di passate frequenti scottature, o in chi presenta familiarità. Per ridurre notevolmente il rischio è bene sottoporsi a periodici controlli dermatologici e utilizzare creme solari con filtri adeguati.

DOMANDE E RISPOSTE

Nei: protezione extra?

In caso di nei è bene utilizzare una protezione molto alta, utilizzando magari dei comodi e pratici stick e rinnovando l'applicazione ogni due ore.

Solare vecchio: valido o da buttare?

Pur avendo molti solari una data di scadenza impressa sulla confezione, sarebbe buona norma sostituirli ogni anno, poiché conservati a lungo a temperature elevate come quelle che si raggiungono in spiaggia possono perdere di efficacia.

Più abbronzatura uguale meno protezione?

Una volta che la pelle risulti abbronzata è assolutamente sbagliato smettere di usare la protezione solare poiché l'abbronzatura costituisce una protezione contro le scottature ma non impedisce che le radiazioni ultraviolette penetrino in profondità causando invecchiamento della pelle e rischio di melanomi. Eventualmente si potrà scegliere dei fattori di protezione più bassi.

Gravidanza: sole sicuro?

L'esposizione al sole può essere salutare anche per le future mamme, basta avere qualche accortezza in più. La pelle infatti risulta più sensibile e aumenta anche la fragilità capillare. Durante la gravidanza aumenta la produzione di melanociti e aumenta di pari passo il rischio di comparsa di macchie scure (cloasma gravidico). L'abbronzatura tra l'altro può rendere più evidenti i segni delle smagliature. Diventa qundi indispensabile l'utilizzo di protezioni con filtro elevato (50+), evitando le ore più calde. Così facendo si riduce anche il rischio di disturbi vascolari. In gravidanza infatti l'aumento degli estrogeni provoca una dilatazione delle arterie.

Acne: amico o nemico?

I soggetti affetti da acne traggono benefici solo apparenti dall'esposizione solare che, se da un lato tende a rendere meno evidente il problema, dall'altro ispessisce l'epidermide intrappolando i comedoni sotto lo strato cutaneo. Questo non significa che le persone affette da acne non si debbano in via assoluta esporre al sole, basta che si proteggano in maniera adeguata. Dovranno evitare creme grasse che occludono i pori non lasciando respirare la pelle e orientarsi invece su solari dalla texture leggera quali lozioni, emulsioni o gel. Il fattore di protezione all'inizio dovrà essere altissimo, per passare poi ad uno medio alto.

SOLE E BAMBINI

La maggior parte dei danni solari che possiamo subire avviene nei primi 18 anni di vita, quando la pelle è più sensibile. I bambini, rispetto agli adulti, sono meno condizionati dal desiderio di abbronzarsi.

Tuttavia, giocando all'aperto, soprattutto in vacanza, ricevono una grande parte di radiazione solare, soprattutto nelle zone non coperte dai vestiti.

Bisogna prestare molta attenzione alla radiazione riflessa: nei bimbi sotto i due anni può non essere sufficiente stare all'ombra seppur vestiti. Ci si può infatti scottare anche in una giornata nuvolosa.

Importantissimo quindi applicare una protezione alta nei bimbi anche sotto la maglietta, almeno 15 minuti prima dell'esposizione e da ripetere con regolarità e dopo ogni bagno. Fondamentale è anche la scelta di un buon occhiale da sole per proteggere gli occhi dei nostri bambini dalle radiazioni solari.

Allergie e rimedi naturali

Trova la soluzione con i prodotti omeopatici e fitoterapici

Con la bella stagione le giornate si allungano, il tempo migliora e in molte persone compaiono i primi segnali delle allergie da pollini. Starnuti frequenti, occhi gonfi, arrossati, che lacrimano, prurito alla gola, riniti, possono compromettere la qualità della vita quotidiana. Prodotti omeopatici e/o fitoterapici possono fornire un valido aiuto per contrastare i fastidiosi sintomi delle pollinosi. I sintomi delle allergie da polline variano da persona a persona. Spesso si sviluppa una reazione solo nei confronti di determinati pollini, magari solo nel periodo di massima fioritura.
Ecco un breve riepilogo delle principali piante incriminate:

betulla> da marzo a maggio
ontano> da febbraio ad aprile
ambrosia> da maggio a giugno
cipresso>da febbraio a marzo
graminacee> da aprile a giugno
olivo> da metà aprile a fine maggio
lanciuola> da aprile fino a metà estate
parietaria> da febbraio ad aprile

Non va inoltre mai scordata la possibilità che si manifesti allergia crociata a determinati alimenti, nel senso che un'allergia a certe piante si può tradurre, o si può accompagnare, ad allergia a determinati alimenti:
polline in genere: miele;
betulla e ontano: albicocca, arachide, banana, carota, ciliegia, finocchio, fragola, kiwi, lampone, mandorla, mela, noce e nocciola, patata, pera, pesca, pistacchio, prezzemolo,prugna, sedano;
artemisia e ambrosia: anguria, arachide, banana, camomilla, carota, castagna, cicoria, finocchio, mango, mela, melone, miele, nocciole, olio di girasole, peperone, prezzemolo, sedano, zucca;
graminacee: albicocca, agrumi, anguria, ciliegia, kiwi, mandorla, melone, pesca, pomodoro, prugna;
orticacee: basilico, ciliegia, gelso, melone, ortica;
parietaria: basilico, kiwi, melone, more di gelso, ortica, piselli, pistacchio;
polline di olivo: olio di oliva e olive.
Le allergie sono caratterizzate da una risposta esagerata dell'organismo a sostanze denominate "allergeni" che il sistema immunitario riconosce come estranee o nemiche. La parola d'ordine è PREVENZIONE. Esistono in commercio diversi preparati con cui iniziare per tempo una corretta prevenzione. Si tratta per esempio di una combinazione di due estratti, il Basilico santo e la Salvia officinale, in compresse per adulti o sciroppo per bambini, da assumere tre volte al giorno prima dei pasti per abbassare la reattività allergica dell'organismo grazie alla loro capacità immunomodulante, antinfiammatoria, antiallergica e antiasmatica, a cicli di due-tre mesi da ripetere più volte nell'anno.
Altra valida strategia consiste nell'assunzione, al mattino a digiuno, di una fiala degli oligoelementi manganese-rame, dalle note proprietà antiallergiche e antinfiammatorie, da assumere a giorni alterni. Durante la fase acuta è possibile intervenire con dei granuli omeopatici che agiscono in sinergia su tutta la sintomatologia a carico di occhi, naso, vie aeree superiori, da assumersi 5 granuli alla volta per almeno 5-6 volte al giorno. Sempre efficace si rivela inoltre la concomitante assunzione del macerato glicerico di Ribes nigrum, considerato l'equivalente naturale del cortisone per il suo forte potere antinfiammatorio.
Prodotti omeopatici e/o fitoterapici possono fornire un valido aiuto per contrastare i fastidiosi sintomi delle pollinosi, per questo è bene chiedere consiglio al tuo farmacista e trovare il giusto rimedio.

GENERALI SEI
IN SALUTE ALTA PROTEZIONE
GENERALI
GENERALI
Assicurazioni Generali
AGENZIA PRINCIPALE DI
MONTEBELLUNA/QUINTO DI TREVISO
Via Piave, 168 31044 Montebelluna TV 0423/600528
Via Brondi, 18 31055 Quinto di Treviso TV 0422/452246
Email: montebelluna-quintoditreviso@agenzie.generali.it