

FARMACIA LABORATORIO

Consigli - Novità - Eventi - Promozioni

CAMILLA FILIPPI

UNA VITA DA FILM.
E NON SOLO.

Foto: Mirko Morelli

Styling: Other Agency

Hair&Makeup: Giulia Luciani @SimoneBelliAgency

Look: Alberta Ferretti scarpe Tod's



SPIROMETRIA



**ANTIAGE
E MACCHIE BRUNE**



**PER LE
VIE AEREE**



**IL MONDO
DIETALAB**



FIDELITY CARD
Raccolta punti,
promozioni esclusive
e tanto altro ancora.
**RICHIEDILA SUBITO
IN FARMACIA!**



**FARMACIA
LABORATORIO**

al servizio del tuo benessere

Sommario

- 4 EVENTO DEL MESE**
Spirometria
- 6 SPECIALE COSMESI**
Antiage e macchie brune
- 8 PIANTE E RIMEDI**
Per le vie aeree
- 10 FOCUS SALUTE**
Combattere la stanchezza in modo naturale
- 12 DIETA**
Il mondo DietaLab raccontato dalle nostre biologhe nutrizioniste
- 14 INTERVISTA DEL MESE**
Camilla Filippi una vita da film. E non solo.
- 16 NOTIZIE FLASH**
Pillole di Salute
- 17 SPECIALE SECONDA E TERZA ETÀ**
Prevenzione arma più efficace per difendere la salute
- 18 FOCUS STAGIONALE**
Anche gli occhi soffrono il freddo



FARMACIA
LABORATORIO
al servizio del tuo benessere

Mensile n.99 - Febbraio 2024 - 0,50€ - Distribuzione gratuita

Direttore Responsabile
Luigi Cavalieri
luigi.cavalieri12@gmail.com

Direzione e Amministrazione
Punto Farma Srl
Via A. Grandi, 18 - 25125 Brescia
Tel. 030.2336.686 - Fax 030.2336.610
info@punto-farma.it

Segreteria di Redazione
Francesco Menin
francesco.menin@cflitalia.it
Tel. 0422.1847323

Concessionaria per la pubblicità
Consorzio Farmacia Laboratorio

Stampa
L'Artegrafica Srl - Casale sul Sile (TV)
www.lartigrafica.com

Distribuito in collaborazione con



LA COOPERATIVA DEL FARMACISTA
Autorizzazione Tribunale di Brescia
N. 13214 del 6 agosto 2014



Seguici su
Facebook e Instagram

Sensorial MINI

*A San Valentino
piccole idee
grandi regali*

MINITAGLIE
MAXI RISPARMIO



1 prodotto
12,90€

3 prodotti
29,80€

scegli il tuo trattamento personalizzato

Spirometria



PRODOTTI CONSIGLIATI



BIOTUX NATURAL

È un integratore alimentare a base di estratti vegetali di Timo volgare, Timo serpillio, Lichene, Altea, Drosera, Malva, Marrubio bianco, Edera ed oli essenziali di Eucalipto, Pino silvestre e Pino mugo. Gli estratti di Timo, Drosera, Malva e Marrubio aiutano la fluidità delle secrezioni bronchiali. Gli oli essenziali di Eucalipto e Pino sono noti per il loro effetto balsamico.



TIMOPLUS

È un integratore alimentare a base di Timo, Eucalipto, Grindelia, Lavanda, Lichene, Piantaggine e Finocchio. L'Eucalipto e la Grindelia sono noti per i loro effetti balsamici. Il Timo, il Lichene e la Piantaggine favoriscono la fluidità delle secrezioni bronchiali.



VIATUX NATURAL

È un integratore alimentare a base di estratti vegetali di Altea, Papavero, Drosera, Tiglio, Liquirizia. Il Papavero favorisce la funzionalità delle prime vie respiratorie. Il Papavero, la Drosera e la Liquirizia favoriscono la fluidità delle secrezioni bronchiali. L'Altea e il Tiglio contribuiscono al benessere della gola.



FLUID 600

È un integratore alimentare di N-Acetilcisteina, Metilsulfonilmetano (MSM), Malva e Altea. La Malva favorisce la fluidità delle secrezioni bronchiali mentre l'Altea contribuisce alla funzionalità delle mucose dell'apparato respiratorio.



BIOTIC

È un integratore alimentare a base di Propoli, Pompelmo semi e Tea Tree Oil. Il Tea Tree Oil favorisce la funzionalità delle prime vie respiratorie. Il Pompelmo semi è noto per le sue proprietà antiossidanti in grado di contrastare gli effetti dannosi dei radicali liberi.

La spirometria è uno dei più comuni esami di accertamento della funzionalità polmonare, effettuato per diagnosticare o monitorare patologie a carico dei polmoni. Si tratta di un test di facile esecuzione, non invasivo e particolarmente efficace, effettuato mediante l'utilizzo dello spirometro, strumento che permette di misurare diversi volumi polmonari. La spirometria semplice serve a misurare la quantità e il flusso dell'aria mobilizzata durante la respirazione mentre la spirometria globale misura anche l'aria che rimane nel polmone dopo l'espiazione completa. Oltre ad evidenziare possibili problemi respiratori, questo esame ci permette di capire se le vie aeree sono infiammate e/o ostruite.

In maniera più specifica, il test misura la quantità di aria che si è in grado di inspirare ed espirare ma anche la velocità con cui si riesce a muoverla.

I parametri di riferimento in questa indagine sono:

- **CFV:** la quantità massima di aria che si può espirare con forza dopo aver inspirato il più profondamente possibile;
- **FEV1:** la quantità massima di aria che si può espirare con forza in un secondo;
- **PEF:** il picco di flusso espiratorio;
- **MVV:** la massima ventilazione volontaria.

La spirometria risulta un esame utile nella prevenzione e nella diagnosi di alcune patologie polmonari che comprendono anche bronchiti e infezioni.

A chi è consigliato questo esame?

La spirometria è consigliata a tutti quei soggetti che, seppur in buono stato di salute, hanno:

- Più di 45 anni e sono fumatori;
- Tosse frequente;
- Mancanza di fiato anche se non sottoposti a sforzi fisici;
- Disturbi respiratori.

È comunque buona norma, in ottica preventiva e dunque anche in assenza di particolari problematiche, sottoporsi alla spirometria dopo i 45 anni.

Come viene eseguita la spirometria?

Dopo la raccolta dei dati anagrafici come età, peso, altezza e storia clinica, viene applicato uno stringinaso per ottenere il massimo sforzo e si richiede di soffiare 3 volte dentro a un boccaglio tenuto stretto tra le labbra, collegato allo spirometro il quale riproduce poi i dati su un computer. È una tipologia di esame che non

necessita di particolare preparazione; per non alterare i risultati però, nelle ore precedenti al test si consiglia di evitare sforzi fisici, fumo, alcool e pasti molto abbondanti.

La spirometria dura circa 10 minuti ed è di fondamentale importanza che i pazienti che assumono broncodilatatori, li sospendano almeno 12 ore prima dell'esame.



CONSIGLI UTILI

- Limitare il consumo di bevande alcoliche e abolire del tutto il fumo di sigaretta;
- Seguire una corretta alimentazione prediligendo una dieta di tipo mediterraneo in cui, alla base, c'è il consumo quotidiano di alimenti come frutta, verdura, cereali integrali, olio extravergine di oliva, semi e frutta secca, fonti di vitamine, minerali e antiossidanti.
- Svolgere attività fisica in maniera regolare apporta benefici al respiro, tramite molteplici meccanismi; si ipotizza, ad esempio, che le inspirazioni profonde associate all'esercizio fisico regolare possano allungare la muscolatura liscia delle vie aeree. Tra esercizio fisico e respirazione c'è quindi un beneficio reciproco: l'allenamento fa bene alle nostre vie aeree, e vie aeree in forma migliorano la nostra resa diminuendo la percezione di dispnea e fatica.

Antiage e macchie brune



Col passare degli anni la nostra pelle tende a perdere compattezza ed elasticità, lasciando libero sfogo alla comparsa di **rughe più profonde accompagnate spesso dalla presenza di antiestetiche macchie brune**. Le macchie sono legate ad un accumulo di melanina e rappresentano uno dei segni più evidenti dell'età che avanza, poiché tolgono uniformità e luminosità alla pelle. I fattori che possono influire sull'esordio delle macchie sono l'eccessiva esposizione solare (foto-invecchiamento), i fattori genetici, le alterazioni ormonali, l'uso di farmaci fotosensibilizzanti o eventuali problematiche cutanee non adeguatamente trattate e protette dal sole (cicatrici/macchie dell'acne).

Si tratta, per lo più, di un disturbo di natura estetica, che può essere trattato, con buoni risultati, mediante l'utilizzo di prodotti cosmetici specifici.

La linea **Sensorial Anti-Age del Laboratorio della Farmacia**, è appositamente formulata per prevenire e migliorare l'aspetto delle macchie e per donare comfort alla pelle rilassata, rimodellando i contorni del volto.

Entrando nei dettagli di questa linea, per un'azione nutriente e rassodante la proposta è **Firming cream** per il viso e **Glamour cream** anche per il collo e il décolleté. Per pelli particolarmente secche e screpolate è consigliato l'utilizzo di **Lipid Formula serum** da applicare prima della crema di trattamento.

Per un'azione specifica contro le macchie, invece, Laboratorio della Farmacia propone **Whitening cream** e **Whitening serum**. Si tratta di formule innovative con texture leggera che grazie ad attivi di ultima generazione contrastano la produzione di melanina migliorando l'aspetto di discromie e iperpigmentazioni. Per una pelle più radiosa, tonica e un colorito omogeneo, chiedi consiglio alla tua beauty expert, ma soprattutto lasciati conquistare dall'efficacia di questa linea.



Schiarente Antimacchia



PELLE VISIBILMENTE PIÙ LUMINOSA E OMOGENEA.

Whitening serum RIDUCE LA COMPARSA DELLE MACCHIE CUTANEE.

Whitening cream PELLE VISIBILMENTE PIÙ RADIOSA.

DERMATOLOGICAMENTE TESTATI SU PELLI SENSIBILI
TEST CLINICI DI EFFICACIA

I COSMETICI DEL NOSTRO LABORATORIO

Sensorial

Segui i nostri social.
Per te una bustina
omaggio Sensorial
in farmacia.



www.laboratoriodellafarmacia.it

Piante e Rimedi

Abbassamenti delle difese immunitarie e attacchi di virus e batteri potenzialmente patogeni possono alterare la funzionalità del nostro apparato respiratorio. Ecco alcuni estratti botanici a cui si può ricorrere per la prevenzione e il trattamento di fastidi che interessano le nostre vie aeree.

ALTEA



I polisaccaridi lenitivi delle vie respiratorie

L'*Althaea officinalis* è una pianta perenne originaria dell'Europa e Asia dalle cui radici si ottiene una droga ricca di polisaccaridi mucilaginose. Fin dall'antichità si ricorreva al suo utilizzo per il trattamento di tosse secca e irritazioni della mucosa orale e faringea. Il meccanismo d'azione è dato dall'effetto protettivo e lenitivo delle mucillagini a livello delle mucose, grazie alle loro proprietà bioadesive e rigenerative delle cellule mucosali. Tutt'oggi viene largamente utilizzata in sciroppi e compresse, sia per adulti che per bambini, per la sua attività antitussiva.

GRINDELIA



I fiori dalle proprietà balsamiche

La grindelia, di cui ne esistono diverse specie, è una pianta erbacea perenne nativa dell'America occidentale e del Messico. I fiori, di colore giallo, presentano una caratteristica secrezione resinosa abbondante dal leggero odore balsamico che costituisce la parte farmacologicamente attiva della droga che si compone di attivi di derivazione fenolica e terpenica. Il nome Grindelia deriva dal nome del botanico tedesco David Grindel che ne scoprì l'utilizzo da parte dei nativi americani per il trattamento di patologie polmonari. Attual-

mente, come riportato in diverse monografie, la grindelia viene utilizzata per il trattamento della tosse associata al raffreddore.

TEA TREE OIL



L'olio essenziale amico della gola

Dalla distillazione in corrente di vapore delle foglie di *Melaleuca alternifolia* si ottiene un olio essenziale ricco di composti terpenici, tra cui il terpinen-4-olo, un alcol monoterpeneo che risulta essere il responsabile delle molteplici attività benefiche di cui gode l'olio essenziale e che, secondo Farmacopea Europea deve essere presente in percentuali di almeno il 30%.

Nella medicina tradizionale, viene usato sin dall'antichità a livello topico, per il trattamento di contusioni, punture di insetti e come antinfiammatorio. È recente invece l'utilizzo per via orale per la prevenzione e il trattamento di infezioni che interessano l'apparato respiratorio grazie alla capacità di svolgere attività antimicrobica contro i patogeni orali, oltre a possedere attività antinfiammatoria e antiossidante vista la presenza di polifenoli.

Il terpinen-4-olo è infatti in grado di sopprimere alcuni mediatori infiammatori prodotti da alcune tipologie di cellule del sistema immunitario, di ridurre i livelli di istamina ed è risultato anche essere attivo nei confronti di infezioni micotiche da *Candida albicans*.

PIANTAGGINE



Per la protezione delle prime vie aeree

La Piantaggine, *Plantago lanceolata*, è un'erba perenne che cresce in particolare nei terreni incolti dell'Europa e Asia centro settentrionale. Dalle foglie, che costituiscono la droga, si estraggono principi attivi come glicosidi iridoidi e polisaccaridi mucilluginosi. Le percentuali degli uni e degli altri variano in base al tempo di raccolta. L'uso tradizionale della Piantaggine risale al Medioevo, in cui veniva utilizzata per curare infiammazioni e irritazioni della mucosa orale e faringea associate alla tosse secca. I polisaccaridi mucilluginosi non vengono assorbiti e creano uno strato pro-

tettivo sulla mucosa svolgendo di conseguenza un'azione lenitiva sulle irritazioni a livello locale. La piantaggine viene largamente usata nelle situazioni di tosse produttiva anche per la sua spiccata attività espettorante.



Combattere la stanchezza in modo naturale

A tutte le persone è successo, almeno una volta, di attraversare un breve periodo caratterizzato dalla stanchezza fisica e mentale.

Spesso accade nei cambi di stagione, in particolare fra estate e autunno e soprattutto all'inizio della primavera. A volte si tratta di una normale manifestazione dell'organismo in seguito ad un periodo particolarmente stressante o a ritmi di lavoro molto intensi. In questi casi possiamo considerare la stanchezza come una normale reazione dell'organismo agli sforzi psicofisici prolungati o allo stress adattativo verso il cambio di stagione.

Il farmacista, in queste occasioni, può consigliare integratori specifici a base di vitamine, minerali e amminoacidi essenziali che si rivelano un valido supporto per sostenere l'organismo nei periodi di intenso stress favorendo il recupero fisico e mentale. **I ricercatori del Laboratorio della Farmacia** hanno sviluppato un'ampia gamma di integratori in grado di agire selettivamente non solo sulla stanchezza fisica e sull'affaticamento mentale ma anche sul sistema immunitario. Le diverse formulazioni sono studiate per soddisfare esigenze diverse in base all'età e agli stili

di vita. Per gli sportivi e i soggetti che soffrono di stanchezza cronica ad esempio, va citato il BOOSTER, integratore brevettato ricco di antiossidanti e carnitina, fondamentale per la produzione di energia a livello dei muscoli scheletrico e cardiaco; migliora inoltre le performance fisiche e cognitive e diminuisce lo stress a livello muscolare aumentando la tolleranza allo sforzo. Disponibile in pratici stick pack da sciogliere in acqua e gustare con piacere visto il buonissimo sapore di pesca che li contraddistingue.

È sempre opportuno chiedere un consiglio al farmacista che, con poche semplici domande, potrà consigliare come modificare il proprio stile di vita, anche in ambito alimentare, oltre a risolvere alcune carenze specifiche (es Ferro, particolari vitamine, amminoacidi essenziali) che, se non correttamente colmate, possono tradursi in stanchezza e debolezza croniche. Potrebbe essere molto utile anche un esame della composizione corporea (BIA) in grado di rilevare squilibri i quali possono concorrere in modo decisivo alla stanchezza persistente.

a cura del **Laboratorio della Farmacia**

Assicurare a ciascuno trattamenti per una vita lunga e in salute?

Sappiamo
come
raggiungere
questo
traguardo

Viatris, con il suo portafoglio unico di prodotti a livello globale, consente alle persone di vivere una vita più sana in ogni sua fase, offrendo loro accesso a una vasta gamma di trattamenti affidabili e di qualità, ovunque e sempre.

Per saperne di più, visitate viatris.com



Perché la salute è importante, ovunque e sempre

INTEGRATORE ALIMENTARE

BOOSTER ENERGIZZANTE

POTENZA *la tua* ENERGIA

La giusta spinta per dare il meglio di te



SENZA ZUCCHERO

FASE 1.2.3

La **Vitamina B2** contribuisce alla riduzione di stanchezza e affaticamento e, insieme alla **Vitamina E**, proteggono le cellule dallo stress ossidativo.

20 STICK PACK | aroma: pesca



Il mondo DietaLab raccontato dalle nostre biologhe nutrizioniste

DietaLab nasce 5 anni fa con l'idea di coinvolgere le farmacie di tutto il territorio italiano in un progetto di rieducazione alimentare dei propri clienti mediante l'elaborazione di un programma nutrizionale personalizzato.

DietaLab abbraccia diverse tipologie di consumatori, ognuno di essi con le proprie esigenze e i propri obiettivi. L'elevato assortimento delle referenze DietaLab ci consente di spaziare nell'elaborazione di percorsi alimentari che vanno dal calo ponderale al miglioramento dei parametri di composizione corporea, nonché all'incremento della massa muscolare. Altri, invece, sono focalizzati al miglioramento delle scelte alimentari per condurre uno stile di vita più salutare.

Molti dei nostri clienti, seguendo i consigli alimentari proposti, hanno riscontrato benefici sulla qualità del sonno, risolto diversi disturbi gastrici, migliorato il profilo metabolico con riduzione dei trigliceridi e normalizzazione dei valori glicemici. Inoltre, al termine del percorso, la maggior parte dei nostri consumatori evidenzia un notevole incremento di energie funzionali ad affrontare al meglio la giornata.

La linea DietaLab si caratterizza da un'ampia gamma di prodotti a base proteica. Il cliente può scegliere fra prodotti in polvere, snack spezza fame sia dolci che salati, pasta e panificati. Accanto a questa si aggiunge una linea di integratori pensata per supportare in maniera ottimale il percorso personalizzato.

Il nostro reparto di ricerca e sviluppo, da sempre impegnato nel garantire la qualità delle materie prime e nel migliorare costantemente le formulazioni dei prodotti LdF, ha ideato **le nuove buste proteiche DietaLab.** Disponibili in diversi

gusti sia dolci che salati, presentano un elevato potere saziante in quanto ricche di proteine e fibre; inoltre, sono prodotti completamente naturali, senza glutine, alcuni adatti anche a soggetti vegani o intolleranti al lattosio.

Il dosaggio predefinito mediante il confezionamento monoporzionato rende **estremamente facile la preparazione dell'alimento**, le cui modalità sono indicate sulla singola confezione. Le nuove buste proteiche sono pertanto facili da trasportare anche per chi è sempre fuori casa!

Nota fondamentale che rende i nostri dessert un prodotto innovativo e unico sul mercato è la recente deposizione del brevetto grazie alla miscela di proteine, fibra e addensante naturale. Tra i punti di forza del progetto DietaLab c'è sicuramente la collaborazione sinergica tra i reparti interni aziendali (integrazione e cosmetica) e con i farmacisti che ci scelgono ogni giorno.

Il cliente interessato ad intraprendere un percorso DietaLab deve rivolgersi al proprio farmacista di fiducia con il quale compila il modulo di raccolta informazioni funzionale alla valutazione nutrizionale.

Le farmacie sono sempre supportate nel lavoro con i clienti mediante un costante confronto telematico con noi nutrizioniste.

Il cliente interessato ad approfondire la conoscenza dei nostri prodotti può consultare i canali digitali (siti delle farmacie, pagine social dedicate - Facebook, Instagram) oppure rivolgersi al proprio farmacista di fiducia anche per l'acquisto.

a cura di
Dott.sse Emanuela Del Gatto e Elisa Fornizzo
Biologhe nutrizioniste

® DIETALAB
In Forma con gusto

ALIMENTI DOLCI e SALATI RICCHI DI PROTEINE



**25 GUSTI FACILISSIMI DA PREPARARE,
PRATICI DA PORTARE CON SÈ.**

PROTEINE del LATTE | PROTEINE VEGETALI | PROTEINE dell'UOVO
SCOPRI IL TUO PERCORSO PERSONALIZZATO



Camilla Filippi

Una vita da film. E non solo.

Se fosse soltanto un'attrice, o una regista o un'artista visiva o una scrittrice Camilla Filippi sarebbe comunque passata alla storia. Essendo tutte queste cose insieme, possiamo considerarla una delle più importanti donne italiane dello spettacolo, uno dei volti più noti di cinema, televisione e teatro.

Carattere gioviale e curioso, animo audace e ambizioso, mente meravigliosa, è capace di scrivere un nuovo capitolo della sua carriera professionale, adottando punti di vista inediti mentre si prepara a recitare per il prossimo lavoro. Inoltre, è alta e bella, con una irresistibile chioma rossa, il che nella vita può sempre aiutare.

Parlaci della tua carriera professionale. Come è nata la passione per il mondo dello spettacolo?

Non avevo una passione per il mondo dello spettacolo in generale, volevo proprio fare l'attrice. È un desiderio che avevo fin da quando ero piccola e la scuola mi ha dato tanta forza. Fare teatro alle scuole medie mi ha fatto credere di potercela fare.

Che rapporto hai con gli strumenti digitali e le nuove tecnologie? E i social media?

Amo la tecnologia ma allo stesso tempo non posso negare di averne un po' timore. Visto che non si può fermare cerco di informarmi. I social invece sono uno strumento a parte, penso che la maggior parte delle volte siano utilizzati malissimo, ma anche lì, come in ogni luogo, ci sia qualcuno che ne fa un uso virtuoso. Diciamo che, se non fosse per il mio lavoro io non li avrei. In realtà ho solo Instagram. Ho cancellato tutto.

Che consapevolezza hai maturato nei confronti della salute e del benessere? Qual è il tuo segreto di bellezza?

Sono molto attenta alla mia salute in generale e a quella dei miei figli, basti pensare che ogni anno a febbraio facciamo tutti gli screening di controllo. Per quanto riguarda l'alimentazione a casa mia non sono mai entrate caramelle, né merendine, né latte ma solo qualche biscotto di grano saraceno o a base di farine integrali o torte fatte da me. La provenienza del cibo è fondamentale, soprattutto quando parliamo di carne. In genere non fa parte della mia alimentazione ma permetto ai miei figli di mangiarla, facendo molta attenzione che sia carne priva

di antibiotici.

I miei segreti di bellezza? Vado a letto presto per svegliarmi presto, non fumo e non bevo alcolici e utilizzo integratori alimentari per implementare il mio stato di benessere.

Qual è il tuo luogo del cuore? E con chi?

Il mio luogo del cuore è la Val di Fassa d'estate. Amo la montagna e vorrei andarci sempre, con tutte le persone che amo.

Quali sono i tuoi progetti futuri?

Sono in attesa dell'uscita del film su Amazon Prime "Pensati Sexy" e mi sto cimentando con la regia del documentario "Il regalo per la pensione". Un racconto familiare autobiografico in cui uno zio con lesione cerebrale da forcipe, è lasciato in eredità ai nipoti, la cui madre è morta giovanissima. Il lungometraggio parla di quel che resta di una famiglia, di chi è rimasto, di chi se ne è andato e torna pronto a pagare il debito, come accade spesso a chi lascia indietro qualcuno.

"La casa di Andrea" è stato il suo primo documentario, dove firma la regia insieme ad Andrea Bacci e racconta la sensibilità di Camilla verso le tematiche sociali. È un posto che frequenta e sostiene da anni, che accoglie i bambini con gravi patologie e i familiari. Un luogo che può far paura ma dove, nonostante si lotti con la morte, si respirano gioia e vita. Camilla ci ricorda che la voglia di vivere vince ogni cosa. Un salto di qualità, da intelligente a geniale!

*Intervista a cura di
Antonia Cresceri
Esperta di Comunicazione*



Pillole di Salute

Russare non è pericoloso

Falso. Le persone, che russano, potrebbero soffrire di disturbi respiratori. Un esempio su tutti è quello delle apnee notturne, legato all'ostruzione delle vie respiratorie. È quindi consigliabile approfondire la natura di questo fastidioso problema parlandone con il proprio medico.

Più si invecchia e meno ore di sonno sono necessarie

Falso. Le ore di sonno, di cui il nostro organismo necessita in età adulta, non cambiano con l'avanzare dell'età. Notoriamente gli anziani fanno più fatica a dormire bene di notte e spesso compensano questa carenza con un pisolino pomeridiano.

Il pisolino pomeridiano serve a recuperare il sonno perduto durante la notte

Falso. I pisolini diurni sottraggono la spinta al sonno notturno. Dormendo di giorno si fa molta più fatica ad addormentarsi e avere un sonno continuativo. Il nostro organismo recupera il sonno arretrato nel corso della notte successiva, generando un sonno più profondo del solito. Il buon riposo segue uno standard di qualità, non di quantità. Rimanere a letto più del dovuto sottrae tempo prezioso e non apporta alcun miglioramento al nostro riposo.

Tutti sogniamo di notte

Vero. Anche se spesso non siamo in grado di ricordarne la natura, tutti abbiamo una regolare e sana attività onirica.

Durante il sonno, anche il nostro cervello dorme

Falso. Il cervello non riposa mai, poiché, anche nel momento in cui noi dormiamo, è chiamato a mantenere attive le nostre funzioni vitali. Nel corso di quelle ore il nostro cervello, inoltre, si rigenera.

Stancarsi fisicamente di sera aiuta a dormire

Falso. L'attività fisica aumenta la temperatura corporea, mentre il sonno viene conciliato da un suo abbassamento. L'attività fisica, peraltro, è stimolante per il cervello. Le abitudini, che meglio ci accompagnano all'addormentamento, sono la lettura di un libro, guardare un programma rilassante in tv o stendersi sul divano.

Dormire poco fa ingrassare

Vero. Stare svegli, sottraendo tempo prezioso al nostro riposo, attiva un ormone, che stimola la fame. Inoltre il nostro organismo ridurrebbe il consumo energetico, arrivando a rallentare il nostro metabolismo.

L'alcol favorisce il sonno

Falso. Ha azione sedativa e può facilitare la fase di addormentamento, ma il sonno sarà più leggero e agitato, costellato da numerosi risvegli e, probabilmente, dalla necessità di bere acqua, poiché l'alcol disidrata l'organismo.

Lo smog inquina il sonno

Vero. Secondo una recente ricerca, chi vive nei pressi di importanti arterie stradali, autostrade e tangenziali, mostra una curiosa, quanto preoccupante inclinazione al russamento. L'inquinamento atmosferico, i fumi di scarico e le polveri sottili hanno un impatto non trascurabile sulla nostra vita notturna, poiché provocano irritazione ed infiammazione delle vie aeree, rendendo, di fatto, difficile e rumorosa la respirazione notturna.

a cura di
Dott.ssa Maria Grande
Farmacista





La prevenzione come arma più efficace per difendere la salute

La prevenzione è l'arma più efficace per difendere la nostra salute. Questo concetto è d'obbligo quando si parla di benessere femminile a causa dell'elevata incidenza di malattie oncologiche. È per questo motivo che diventa sempre più importante sensibilizzare le giovani donne a sottoporsi a controlli periodici e a non sottovalutare eventuali campanelli d'allarme. **Cosa possono fare le donne per stare bene e in salute?**

Lo abbiamo chiesto all'esperto, il **dott. Pietro Zaccagnino**, che ci spiega quali possono essere i probabili rischi legati alle diverse fasce di età. Tra i 20 e i 40 anni i tumori femminili costituiscono fortunatamente una rarità, però è proprio questa l'età giusta per cominciare la prevenzione. Tra i 40 e 50 anni nella donna si osserva il primo aumento dell'incidenza dei tumori, anche se il vero e proprio picco si avverte dopo i 50 anni: questa è una fascia di età molto delicata che le ultime linee guida indicano come fascia "a rischio" per l'insorgenza di alcuni tipi di tumore. Tra i 50 e i 60 anni di età la menopausa e la carenza di ormoni femminili espongono le donne ad un maggior rischio di tumore. Il pap test e la mammografia, rimangono gli strumenti indispensabili per una diagnosi precoce. I tumori femminili possono essere divisi in varie categorie: quello alla mammella è molto diffuso, colpisce una donna su 8, ma per fortuna oggi

il tasso di mortalità si è abbassato grazie alla diagnosi precoce. La prima mammografia andrebbe eseguita intorno ai 40 anni con lo scopo di fare un'eventuale diagnosi, quando ancora la neoplasia non è avvertita con l'autopalpazione. Il tumore all'ovaio occupa il nono posto tra quelli più frequentemente diagnosticati in Italia. I sintomi in questo caso sono molto subdoli, per questo è importante sottoporsi annualmente allo screening ginecologico. Il tumore della cervice uterina, fortunatamente, grazie alle vaccinazioni, si sta controllando di più rispetto ad altri. Questo perché la causa principale di tale patologia è correlata al virus del papilloma, HPV, che si contrae, per lo più, per via sessuale. La vaccinazione quindi permette di ridurre notevolmente l'incidenza di questo tipo di tumore. Anche se vaccinate, rimane fondamentale sottoporsi con costanza agli screening ginecologici previsti in genere a partire dai 25 anni. Infine, il tumore dell'endometrio si colloca al sesto posto tra quelli più frequentemente diagnosticati, ed è molto comune nelle donne dopo i 60 anni. Anche in questo caso la prevenzione non è mai troppa: una semplice ecografia di controllo annuale può ridurre tantissimo l'incidenza.



Anche gli occhi soffrono il freddo

L'inverno può mettere a dura prova gli occhi che, come il resto del corpo, risentono delle variazioni di temperatura, del vento e della scarsa umidità, tutti fattori che favoriscono l'insorgere di secchezza oculare o sindrome dell'occhio secco. Anche l'aria calda e secca prodotta dai termosifoni, o dai camini, può contribuire alla manifestazione di questo fastidioso disturbo.

I sintomi che più caratterizzano tale problematica sono: arrossamento, bruciore, senso di affaticamento e prurito. La sensazione, che più frequentemente viene descritta dai soggetti che soffrono di questo disturbo, è quella di avere degli spilli o dei granelli di sabbia negli occhi.

La causa della secchezza oculare va ricercata nell'esigua produzione e nella scarsa qualità delle lacrime. Accade infatti che, in questa particolare circostanza, gli occhi per un fisiologico meccanismo difensivo e protettivo, inizino a produrre una maggiore quantità di lacrime, affinché possano mantenersi correttamente lubrificati.

Questo meccanismo in alcuni pazienti si traduce in una condizione nota come iperlacrimazione. In questo caso, per una particolare conformazione anatomica, le lacrime non defluiscono regolarmente a causa di un restringimento dei dotti lacrimali.

Per ovviare a tutti questi disagi, la soluzione è applicare quotidianamente un collirio lubrificante e idratante che aiuti a contrastare i fastidi associati alla secchezza riducendo il fenomeno dell'iperlacrimazione.

Nella scelta del collirio più adatto è importante considerare la possibilità di poterlo instillare anche con le lenti a contatto. Inoltre, in virtù dell'applicazione frequente consigliata per chi soffre dei disturbi sopra citati, sarebbe preferibile prediligere formule prive di conservanti. Nel momento in cui dovessero insorgere infiammazioni e infezioni, come la congiuntivite, andranno opportunamente trattate con colliri specifici.

Neofetil®



GOCCE OCULARI

Sollievo per gli occhi.



**LENITIVE
E RINFRESCANTI**



**AFFATICAMENTO
DA STRESS VISIVO**



**SECCHENZA
OCULARE**



**DETERSIONE
OCULARE**



Proteggili da rossore, bruciore e secchezza.





A987875756

idee regalo love

È *San Valentino*
sorprendi chi ami
con un prezioso cofanetto
per lui e/o per lei.



love **Sensorial**

DEFENSE ANTIRUGHE | DEFENSE ANTI-ETÀ



love **City**

CITY KEROS | CITY ASSUAN | CITY PRAGA | CITY ROUEN

Tante idee regalo per fare felice chi ami:

Eau de Parfum, Bagno doccia profumati, Creme corpo profumate,
Creme viso idratanti, Trattamenti Viso Defense.

Scopri tutte in Farmacia!

seguici su

www.laboratoriodellafarmacia.it