

CONTRIBUTI DI SPECIALISTI DELLA PROVINCIA DI VARESE

**OMAGGIO**  
DEL TUO FARMACISTA

# -FarmaciaFiducia

LA CULTURA DELLA SALUTE

**INTERVISTA AD UNA  
NEONATOLOGA**

**L'ENERGIA DELLA  
VESCICA BILIARE**

**GLI INTERFERENTI  
ENDOCRINI**

**I DIECI  
COMANDAMENTI  
IN ANDROLOGIA**

Periodico bimestrale anno XVII n°95 aprile 2021

**SPECIALE PAURA: CAPIRLA E SUPERARLA**

Stanchi?  
Stressati?  
Giù di tono?

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

**SPECIALE  
STIPSI?**

**Sveglia  
l'intestino  
combatti  
la stitichezza**

*Oggi in farmacia  
c'è Dimalosio Complex  
il regolatore  
dell'intestino.*

**Q**uando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

**Dimalosio Complex** sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

**Dimalosio Complex** lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da **ALCKAMED** In Farmacia

**ricaricatevi**



**Il tonico-energetico  
in caso  
di debolezza generale  
e inappetenza.**

**MG.KVIS**  **RICOSTITUENTI TONICI-ENERGETICI**

**RICARICA  
PAPAYA**  
Antiossidante,  
energetico e  
immunostimolante.



**FULL SPORT**  
L'isotonico-energetico  
per chi pratica  
attività sportiva.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.

**#GUOREITALIANO**

IN FARMACIA

 **POOL PHARMA**

Essere il tuo benessere.

www.poolpharma.it



FarmaciaFiducia  
LA CULTURA DELLA SALUTE

Periodico bimestrale di salute & benessere

**Direttore Editoriale**  
Dott. Luigi Zocchi

**Direttore Responsabile**  
Chiara Zocchi

**Direzione Redazione**  
Federfarma Varese  
Piazza Marsala, 4 - 21100 Varese  
Tel. 0332 236164 - Fax 0332 830101  
segreteria@federfarmava.it

**Comitato Scientifico**  
Rachele Aspesi  
Alessandra Irmici  
Silvia Zocchi

**Hanno collaborato a questo numero**  
Marco Broggin  
Giorgia Carabelli  
Alberto Ciatti  
Andrea Di Francesco  
Patrizia Garzia  
Alfredo Goddi  
Silvia Irmici  
Paola Lombardini  
Andrea Pozzi  
Andrea Pusterli  
Alberto Roggia  
Gregorio Reda  
Aleksandar Trickovic

**In copertina**  
Foto di Artem Beliaikin da Pexels

**Art Director - Progetto grafico**  
Lorenza Borellini

**Pubblicità**  
Marco Zamberletti  
presso Federfarma Varese  
Piazza Marsala, 4 - 21100 Varese - Italia  
zamberletti@farmaciafiducia.it

Anno XVII - n° 95 aprile 2021  
Copia Omaggio

Registrazione testata Tribunale di Varese  
n° 871 del 22/4/2005

Tiratura 20.000 copie  
Distribuzione in 246 farmacie di Varese  
e provincia

**Stampa** - Reggiani Print Srl

 @farmaciafiducia  
 @farmaciafiduciamag

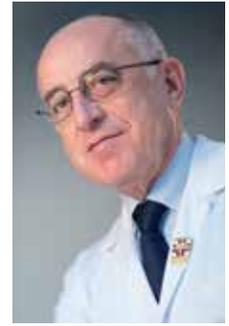
Per proposte di collaborazione  
e comunicazioni: info@farmaciafiducia.it

Sono vietati la riproduzione e l'uso  
anche parziale di testi, illustrazioni e foto

Gli Autori si assumono la responsabilità di  
quanto da loro scritto. Farmacia Fiducia  
declina ogni responsabilità in merito

**Troverai il prossimo  
numero di Farmacia Fiducia  
a metà giugno nella tua farmacia**

## Da *indisciplinati* a *vaccinati...*?



**Dott. Luigi Zocchi**  
Presidente Federfarma Varese

**O**rmai siamo giunti al punto di non ritorno, al momento in cui l'irreparabile è divenuto realtà e la fiducia è scomparsa dal bagaglio dei nostri sentimenti. Nei mesi scorsi abbiamo assistito ad un vero e proprio carosello di provvedimenti coercitivi e, francamente, distruttivi per molte persone, per molte attività, per molte imprese. Le ripetute promesse di "ristori" si sono rivelate assolutamente inadatte a far recuperare una parte dei mancati guadagni alle imprese, che hanno dovuto cessare o sospendere le proprie attività. Penso in particolare a tutti coloro che esercitano attività legate alla ristorazione, al turismo, allo sport, allo spettacolo e al commercio in generale. Il tempo trascorso tra blocchi, chiusure, restrizioni e divieti ha raggiunto i nove mesi, estinguendo tutte le risorse economiche e tutte le energie delle persone coinvolte in questo disastro, oltre che la speranza in un diverso futuro. La maggioranza della gente rispetta ancora le varie e complesse regole, ma vive in una disperante angoscia. Sempre più spesso si vedono gesti di ribellione, gruppi di individui che sfidano le sanzioni e che cercano di recuperare un minimo di vita sociale, mantenendo le distanze fisiche ma senza voler rinunciare ad incontrare qualche amico. Contro questi individui si scatena la *caccia all'indisciplinato* e, mostrando scene di catastrofici assembramenti, si giustifica il ricorso a norme ancora più sadicamente restrittive. Ora però vivono nel nostro paese circa 5 - 6 milioni di persone già vaccinate ed almeno altri 3 o 4 milioni di individui che, sopravvissuti al contagio del COVID, lo hanno comunque

contratto, con o senza sintomi, e con livello di gravità che non li ha sempre portati al ricovero. Un altro numero difficilissimo da immaginare è quello di chi è entrato in contatto con il virus, ma non ha avuto sintomi o pochissimi malesseri, sviluppando gli "anticorpi" ad un livello sufficiente da renderli immuni dall'infezione per alcuni mesi. **La presenza degli anticorpi (si tratta di anticorpi "G") può essere facilmente rilevata con un semplice test "sierologico" eseguibile addirittura in casa**, disponibile in molte farmacie ed eseguibile a costo bassissimo anche presso le strutture del *Servizio Sanitario Nazionale*. Quando l'individuo dispone di un livello di anticorpi "G" elevato, secondo molti esperti ha una seria immunità anti COVID, che può durare dai quattro ai sei mesi. Se è vero tutto quello che ci viene detto sulla certezza del valore dei vaccini e che, in pochi mesi (sic!) saremo tutti vaccinati, e se chi ha sviluppato gli anticorpi "G" resta immune per alcuni mesi, perché non si decide di introdurre un *passaporto sanitario* che possa rendere possibile e lecito a questi milioni di persone di circolare liberamente, di pranzare al ristorante, di viaggiare, di assistere a spettacoli teatrali o sportivi? Certo, mantenendo le limitazioni igieniche! Ci disinfetteremo, pranzaremo distanti uno dall'altro, porteremo le mascherine, ci lasceremo misurare la temperatura ma, pian piano la vita potrà ripartire, la speranza rinascere, la libertà ritornare nelle nostre esauste vite. E non saremo più degli "indisciplinati", ma degli "orgogliosi e rispettosi cittadini vaccinati".

AD APRILE  
**Sentiamo?**  
UN PO'... COME VA?

**PRENOTA UNA VISITA GRATUITA DA NOI**

**PERDERE LA CAPACITÀ DI SENTIRE IN MODO CHIARO È UNA PROBLEMATICA CHE ACCOMUNA UOMINI E DONNE DI TUTTE LE ETÀ. PER NON RESTARE ISOLATI DURANTE UNA SERATA IN COMPAGNIA DI AMICI O PARENTI A CAUSA DEI DISTURBI DI IPOACUSIA, PRENOTA LA TUA VISITA GRATUITA DI CONTROLLO.**

**TUTTI I CENTRI ACUSTICI PROGETTO UDIRE**

Sono aperti dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12:30 e dalle 14:30 alle 18:30

Le sedi di Varese, Gallarate e Malnate sono aperte anche il sabato dalle 9:00 alle 12:30

**VARESE - GALLARATE - MALNATE - LUINO - ARCISATE**

PER INFORMAZIONI 0332 831635

**f @progetto-udire-srl | [progettoudirevarese.it](http://progettoudirevarese.it)**

**Progetto Udire**  
PROGETTIAMO IL BENESSERE DEL TUO UDITO

# No more Free Hugs?

di Chiara Zocchi

## Sperando in una prossima, imminente, *Epoca degli Abbracci.*

**F**ree Hugs Campaign è il nome di un'idea, nata in Epoca pre-Covid a Sydney, precisamente nel 2004, che consisteva in persone che, in spazi pubblici, con dei grandi cartelli addosso, non vendevano nulla, ma proponevano di regalare abbracci.

Un movimento sociale che voleva riportare un po' di umanità e di affetto in un'epoca in cui la "distanza" era una scelta individualista. Molti rimanevano sconvolti all'ipotesi di farsi abbracciare senza motivo da uno sconosciuto.

Oggi invece, che la distanza è diventata una norma sanitaria dovuta ad una pandemia, questi abbracci non ci farebbero forse più paura. Li cercheremo e li proporremo, probabilmente, quando tutto questo finirà.

Juan Mann, protagonista del video che divenne virale, di questo movimento di abbracci-gratis. Sul forum del sito ufficiale della Free Hugs Campaign, lui stesso ha deciso di indire come *Giornata Internazionale degli Abbracci gratis* il primo sabato dopo il 30 giugno, ogni anno. Gli organizzatori sperano che centinaia di persone in ogni parte del globo si riuniscano per distribuire abbracci gratuiti in quella giornata. **Ora lo speriamo tutti...**



## In questo numero

- **6** Come prepararsi ad una visita specialistica  
Dott. Marco Brogгинi
- **7** La Playlist di Andrea
- **8** Intervista ad una neonatologa  
a cura della Redazione
- **10** La paura "sana" e quella "malata"  
Dott.ssa Paola Lombardini
- **11** Non bisogna aver paura della paura  
Dott.ssa Silvia Irmici
- **12** L'energia della vescica biliare  
Dott.ssa Alessandra Irmici
- **13** Cos'è il Qi Gong?  
Aleksandar Trickovic
- **15** Non aver (più) paura di sorridere  
Dott. Andrea Di Francesco
- **16** Gli interferenti endocrini  
Dott. Gregorio Reda
- **19** La Nutrigenetica  
Dott.ssa Giorgia Carabelli
- **20** Nutrizione & Fertilità  
Dott.ssa Rachele Aspesi
- **22** I dieci comandamenti in andrologia  
Prof. Alberto Roggia
- **25** A cosa serve il ferro?  
Dott. Andrea Pozzi
- **26** Screening del Cancro Prostatico con RM-breve  
Dott. Alfredo Goddi
- **29** La Chirurgia Guidata Dinamica in Odontoiatria  
Dott. Alberto Ciatti

# Come prepararsi ad una visita specialistica



Dott. Marco Brogini  
Medico internista reumatologo  
Libero professionista

**Medico di famiglia e specialista devono lavorare in team.**



**L**e conoscenze della medicina moderna si rinnovano completamente almeno ogni dieci anni ed è molto difficile per il *medico di famiglia* essere sempre aggiornato su tutto. È quindi evidente che sempre più spesso il paziente si debba rivolgere ad uno *specialista* per avere una corretta e aggiornata diagnosi e terapia. Quando un paziente deve recarsi a fare una visita medica specialistica deve seguire dei precisi comportamenti, se vuole ottimizzare i risultati del consulto effettuato.

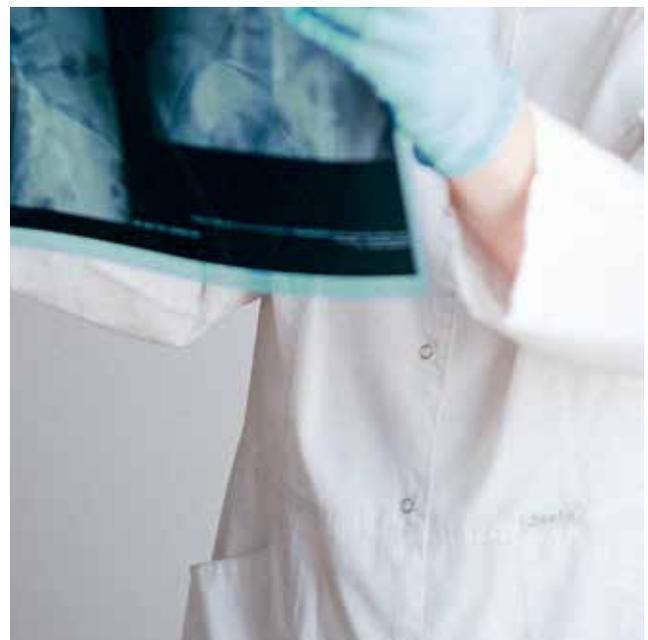
## Come scegliere lo specialista?

Prima di tutto è importante scegliere lo specialista/gli specialisti giusto/i per la malattia da cui si è affetti. Alcune malattie vengono infatti trattate da più specialisti (ad es. le malattie renali da *nefrologo* + *urologo*, quelle reumatiche da *ortopedico* + *fisiatra* + *reumatologo*, etc.). È opportuno chiedere al proprio medico di famiglia se è d'accordo sul fare un consulto specialistico e se conosca uno specialista che stimi e di cui abbia fiducia.

**Il medico di famiglia** può sicuramente essere utile in questa scelta. Nel caso gli specialisti da consultare debbano essere più di uno, è bene che si conoscano tra loro (anche solo per fama) e che si stimino, in modo che possano collaborare al fine di risolvere i problemi del paziente seguendo il miglior percorso diagnostico e terapeutico.

## Cosa dire e cosa portare allo specialista?

Prima di accedere alla visita, è opportuno che il paziente raccolga tutta la documentazione che potrebbe essere utile. Lo specialista chiederà notizie sulla sua salute passata e presente, ma anche sul suo stato: familiare, sociale, lavorativo (non si tratta di violazione della privacy, queste informazioni servono a capire il contesto in cui il paziente vive, in particolare se sono presenti situazioni stressanti, causa di ansia e depressione, che potrebbero influire negativamente su molte patologie).



È bene che il paziente instauri un rapporto di fiducia con il professionista, senza ansia e paura ad aprirsi. È consigliabile preparare degli **appunti scritti** riguardanti l'età del menarca, della menopausa, delle malattie dell'infanzia, della pubertà, delle gravidanze, dei ricoveri e degli interventi chirurgici (allegando, quando possibile, la documentazione ospedaliera di quegli eventi). Non ci si deve dimenticare di portare anche i referti delle visite specialistiche precedenti, degli esami di laboratorio, degli esami strumentali (radiografie, ecografie, TAC, risonanze magnetiche, etc.), poiché è molto meglio portare dei **documenti** in più che in meno: sarà lo specialista a dire quali servono e quali no... in questo modo si eviterà magari di dover tornare con gli esami dimenticati a casa prendendo un nuovo appuntamento, spesso difficile da ottenere in tempi rapidi.

È molto importante riferire l'**elenco dei farmaci che si assumono**, con nome, dosaggio, orario di assunzione, durata di tali terapie. In alternativa, si possono portare le confezioni intere dei farmaci in un bel sacchetto. Di fronte allo specialista, specialmente se si tratta della prima volta, molti pazienti si sentono in soggezione e confondono o non ricordano informazioni utili per la diagnosi, quindi meglio avere con sé gli appunti scritti o la documentazione suddetta, per evitare che lo specialista ignori dati importanti e che magari prescriva esami già effettuati.

### Cosa pretendere dallo specialista?

Lo specialista deve ascoltare attentamente tutto ciò che il paziente riferisce; deve rispondere chiaramente alle domande che gli vengono poste, chiarendo i dubbi del paziente; deve valutare tutta la documentazione allegata con attenzione. Deve comunicare la diagnosi con gentilezza e chiarezza, spiegando di cosa si tratta, con parole adatte allo stato culturale del paziente.

**Per quanto riguarda la terapia**, essa deve sempre essere concordata con il paziente, in modo che quest'ultimo sia convinto di poterla seguire con precisione e continuità. In altre parole bisogna trovare, tra quelle possibili, la terapia più gradita al paziente. Finita la visita, lo specialista deve stendere una breve relazione indicando: *diagnosi*, *terapia* proposta, *esami* eventuali da fare e le modalità per poterlo ricontattare.



## La Playlist di Andrea



La paura è un'emozione ben radicata in noi esseri-umani, che ci accompagna da quando siamo bambini, facendoci tremare davanti alle ombre a cui la nostra immaginazione dà contorni particolari, fino all'età adulta, quando abbiamo paura di cose (forse) più reali...

Attraverso questa playlist ascoltiamo come diversi artisti abbiano interpretato le nostre paure.

### 1 THE STROKES - FEAR OF SLEEP

La paura del sonno, o meglio del non riuscire a dormire, è indubbiamente una delle più comuni, tanto da causare insonnia, rabbia e nervosismo. Con una voce graffiante e urlata, Julian Casablancas, nel ritornello di questo brano estratto dal terzo album della band di New York, va a pieni polmoni incontro a questa paura con un ipnotico "You're no fun!" ("Non sei divertente")

### 2 DAVID LYNCH - THE DARK NIGHT OF THE SOUL

David Lynch, conosciuto come regista ma forse meno come musicista, ha esplorato la paura in numerose sue opere cinematografiche. La paura intesa come emozione primordiale, quasi irrinunciabile. Da un lato come una cosa da respingere, dall'altro come una cosa che dà forma alla nostra personalità. Attraverso questo brano dall'atmosfera polverosa e claudicante sembra accompagnarci in una terra di lunghe ombre, col passo di uomo sfiancato nel deserto.

### 3 JOHN FRUSCIANTE - DARK/LIGHT

Sperimentatore e chitarrista d'eccellenza, in questo brano che supera gli otto minuti, diviso in due parti, Frusciante esplora la luce ed il buio. L'oscurità, che da un punto di vista antropologico associamo alla paura, perché rappresenta ciò che è ignoto, occupa i primi 2 minuti e 44 secondi della canzone, per poi lasciare spazio all'esplosione della luce, concretizzata in una musica giocosa, che come l'arrivo di un'alba prende prepotentemente il posto della notte.

### 4 MUSE - THOUGHTS OF A DYING ATHEIST

Veniamo infine a quella che può essere definita la paura per eccellenza, ovvero la paura di morire. I Muse, attraverso un brano irrequieto proprio come i pensieri espressi nel testo, mettono in scena la riflessione di un ateo che muore dicendo "It scares the hell out of me / and that is all I can say" ("Mi terrorizza / ed è tutto ciò che posso dire").

### 5 CURRENT JOYS - FEAR

Brano agrodolce, che mescola la pura e semplice descrizione della paura ad una musica dolce ed ipnotica come una ninnananna. Una preghiera, un'epifania o una semplice presa di coscienza, la scena si svolge in due strofe, in cui un giovane adulto con voce malinconica racconta cosa significhi aver paura per la prima volta. Il ritmo gioca con le parole, trasformando il senso degli ultimi versi di ogni strofa, lasciando lo stesso vuoto che lascia la paura. "It's so hard to stop the rain / It's so hard to stop" (è così difficile fermare la pioggia / è così difficile fermarsi).

**“Il coraggio non mi manca.  
È la paura che mi frega.”**

Totò

# Intervista ad una neonatologa

a cura della Redazione



Dott.ssa Patrizia Garzia  
Neonatologia, Terapia Intensiva Neonatale  
Nido Ospedale Filippo Del Ponte, Varese

La **neonatologia** è un'ultra-specializzazione della pediatria, che si occupa delle malattie neonatali e delle nascite premature.



**Capita che i neonati abbiano bisogno di manovre rianimatorie, che devono essere effettuate secondo procedure ben precise.**

## Cosa fa una neonatologa?

Sono pediatra da circa 23 anni e da circa 20 *neonatologa*. Una decina di anni fa ho cominciato ad interessarmi di *rianimazione neonatale* e dal 2014 sono diventata formatrice in questa importante pratica. Talvolta capita infatti che i neonati abbiano bisogno di manovre rianimatorie, che devono essere effettuate secondo delle procedure e linee guida ben precise. Ebbene il mio compito, e quello di tutti i formatori di rianimazione neonatale, è quello di **istruire gli operatori che hanno a che fare con la sala parto ad eseguire al meglio queste manovre.**

## Come sono strutturati questi corsi?

Questi corsi sono costituiti da una parte teorica e da una pratica. La parte pratica viene condotta con l'aiuto di mani-

chini, che simulano il neonato da rianimare. L'utilità di questa pratica del "simulare" uno scenario di rianimazione mi ha stimolata nell'approfondire la mia formazione, seguendo un corso di *Simulazione Avanzata in ambito Neonatale*, di cui dal 2017 sono istruttore.

## Che cos'è la Simulazione?

La *Simulazione* è la rappresentazione di un evento reale. Gli allievi, con l'aiuto di un manichino ad alta fedeltà, che si presta a ricevere tutte le manovre di rianimazione possibili in ambito neonatologico, e di vari strumenti che sono a disposizione in un'*isola neonatale* (monitor, sondini e strumenti di ventilazione), mettono in atto i vari scenari che si potrebbero presentare in una sala parto, in una terapia intensiva neonatale o in altro reparto che ospiti neonati. Tali

scenari vengono indicati tramite monitor, telecamere e microfoni dai vari istruttori. Il *Dipartimento Materno Infantile* di Varese, diretto dal prof. Agosti, è dotato di un *Centro di Simulazione ad alta fedeltà*, per simulazione in ambito ostetrico e neonatale. Presto verranno aggiunti anche busti di manichini pediatrici per un eventuale e futura DAD anche in ambito di Simulazione.

### Come poter esercitare questa professione in Epoca COVID?

Purtroppo in questo periodo così delicato e difficile, **tutti i corsi di rianimazione e simulazione sono stati sospesi**, finché non sarà possibile svolgerli "a distanza". Siamo in attesa di manichini pediatrici che permetteranno una Simulazione anche in tale ambito.



Margherita, 8 anni, risposta alla domanda:  
CHE PAURE HAI?

io non ho  
paura  
di niente

# Consegniamo fiducia tutti i giorni per 365 giorni all'anno.



**FIDUCIA** vuol dire trovare sempre nella tua farmacia i farmaci e le specialità che cerchi.

**FIDUCIA** significa che ogni giorno, quattro volte al giorno, le specialità richieste vengono consegnate alla tua farmacia.

**FIDUCIA** è quella che centinaia di farmacie riservano alla nostra azienda, alla nostra organizzazione e specializzazione, fatta di uomini e mezzi capaci di garantire il miglior lavoro del tuo farmacista.



21040 Castronno (Va) - Viale Lombardia, 64

Tel. 0332 896051

Fax 0332 896061

e-mail: [info@lafarmaceutica.it](mailto:info@lafarmaceutica.it)

## La paura “sana” e quella “malata”



**Dott.ssa Paola Lombardini**  
Medicina e Alimentazione Funzionale  
Antiaging, Floriterapia, Cromoterapia  
e Terapie Integrate  
[www.dottssapaolalombardini.it](http://www.dottssapaolalombardini.it)  
Cell. 349.3005498

**“E allora capisco che la paura non è reale!  
L'unico posto in cui può esistere è nel modo di pensare  
al futuro. È un prodotto della nostra immaginazione,  
che fa temere cose che non ci sono nel presente e che  
forse non ci saranno mai. Si tratta quasi di una follia,  
Kitai, cioè, non mi fraintendere, il pericolo è molto  
reale, ma la paura è una scelta.**

**Tutti noi ci raccontiamo una storia...”**

**Parole di Raige (Will Smith) nel film *After Earth***

**P**rima di parlare di “paura” facciamo un passo indietro, parliamo di “dolore”. L'animale evita ciò che procura dolore e ricerca invece ciò che è fonte di piacere.

Per poter provare delle sensazioni di dolore o di piacere è necessario avere un *sistema nervoso* piuttosto elaborato.

Il dolore però non è ancora paura. Esso implica un contatto immediato, mentre la paura può essere provata anche a distanza (“attivazione sensoriale”).

Da un punto di vista evolutivo, la paura rappresenta un passo avanti rispetto al dolore puro e semplice.

**L'essere umano dispone di tre “cervelli”,** che si sono sviluppati in modo sequenziale e con mansioni diversificate: il *cervello rettiliano*, il più antico, legato agli istinti primari di sopravvivenza (capacità di procurarsi il cibo e capacità di riprodursi); il *cervello limbico* legato alle emozioni (attaccamento, accudimento, agonismo, cooperazione...), in particolare l'amigdala è la zona che risponde alla paura; il *cervello neocorticale* più recente, legato al pensiero, al linguaggio e quindi alla vita sociale, culturale, intellettuale.

**La paura** è l'emozione che, più di ogni altra, ha aiutato le specie animali ad evolversi (basti pensare ad un predatore, una condizione pericolosa, una minaccia ambientale: se questa emozione non esistesse, si rischierebbe la vita!). La paura quindi è uno stato emozionale che si attiva per motivare l'organismo a fronteggiare eventi che lo minacciano. La particolarità umana sta nel **proiettare le paure** al di fuori del tempo attuale. Ovvero, temere per il futuro o avere il terrore di qualcosa ‘in potenza’ (le malattie, la morte di qualcuno); la PAURA può trasformarsi in FOBIA, che non è una paura-vera, ma ANSIA o PANICO!

### La fisiologia della paura

Quando si avverte una situazione di condizione pericolosa, che minaccia la sopravvivenza a livello fisiologico, una parte del nostro sistema nervoso periferico (chiamato *simpatico*) attiva una risposta ormonale specifica con produzione di catecolamine (*adrenalina* in particolare), di *ormoni tiroidei*, di *cortisolo* e *testosterone*. A livello fisico, aumenta il tono muscolare per l'azione di “attacco o fuga”, aumentano la frequenza cardiaca e il ritmo respiratorio (aumenta la richiesta di ossigeno da parte del sistema



cardiovascolare), si attiva la risposta immunitaria di difesa. Il sistema nervoso, quando si avverte paura, attiva i *tubi collettori renali*, che hanno il compito di trattenere il liquido prioritario per la vita: l'acqua. Ecco così che, come risposta, si può avvertire gonfiore, con possibilità di *edema*. A livello cerebrale infatti l'*ipofisi (neuroipofisi)* secreta ADH o *ormone antidiuretico* (detto "ormone della paura") che fa trattenere i liquidi. Il fegato inizia a generare zucchero, partendo dal *glicogeno* per avere più energia per l'attacco e fuga. Aumenta il fattore di coagulazione del sangue, per minimizzare eventuali perdite da ferite. I vasi si restringono nell'apparato gastro-intestinale (non dobbiamo digerire nella fase di emergenza!).

**Si attiva quindi uno sconvolgimento elettro-chimico-fisico momentaneo NATURALE, quando si vive un pericolo-reale (PAURA-REALE).**

Ricordiamoci però che il pericolo e quindi la paura vera non hanno lunga durata nel tempo, invece quella che la maggior parte delle persone sperimentano e provano nella loro quotidianità non è paura, ma *ansia* o *fobia*.

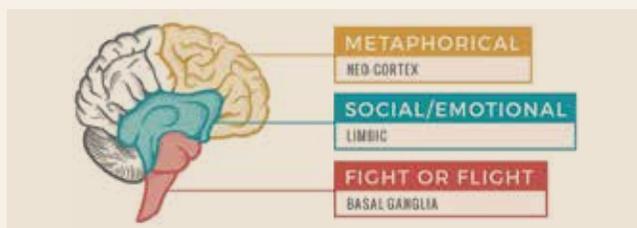
**La nostra mente genera problemi** semplicemente pensando e vedendo immagini o proiettando immagini, ma senza sentire realmente. Essa continua a generare pensieri e problemi proiettandosi in ciò che non è ancora in atto. E così anziché parlare di paura, possiamo parlare di *ansia di anticipazione*, *fobie* costruite solo dalla nostra mente ma non reali.

A questo punto anche tutte le reazioni fisiologiche descritte precedentemente e riguardanti la vera paura, non si attivano, ma l'organismo risponde con abbassamento delle difese immunitarie (la paura vera invece le alza), disagi psicosomatici a livello gastrointestinale, insonnia o disturbi del sonno, *rimuginazione*, difficoltà a vedere le cose per quelle che sono realmente (distorsione della realtà), attacchi di panico.

L'80% delle azioni umane è un riflesso della paura, ma domandiamoci quali paure sono vere...

Ci si sposa per paura di restare soli, non si adottano misure severe, ma giuste, per paura di perdere consensi, si accettano rapporti conflittuali nel timore di mettere allo scoperto i nostri sentimenti veri, e così via. **La paura non va evitata** (più ci si allontana e più sembra grande e insormontabile), ma va accompagnata adottando un atteggiamento proattivo nei confronti degli eventi, distinguendo tra situazioni di pericolo reali e quelle non-reali, ma solo ansiogene (*l'eggogora* in cui stiamo vivendo in questo periodo, una sorta di alone che travolge la maggior parte delle persone e le tiene legate ad un qualcosa di non effettivamente reale).

Consiglio: **Vibriamo alto. Stiamo nella gioia e meravigliamoci delle piccole cose che ogni giorno la vita ci offre.**



## Non bisogna aver paura della paura

Dott.ssa Silvia Irmici

Pedagogista - pedagogia.educazione@yahoo.com

Tra le varie emozioni che il bambino scopre e sperimenta, vi è LA PAURA, che solitamente spaventa e crea una sorta di disagio, poiché difficile da gestire. Essa è indicata nei manuali come *un'emozione primaria, a valenza negativa*, pur avendo un'importante funzione dal punto di vista dell'adattamento dell'individuo all'ambiente. Tale emozione compare poco dopo tristezza e rabbia, durante il primo anno di vita. La prima esperienza di questa emozione è riconducibile al "timore per l'estraneo", basti pensare ad un bambino molto piccolo, che per la prima volta incontra una figura nuova, o che si trova in un nuovo ambiente (al nido o alla scuola dell'infanzia).

In quest'ultimo caso noteremo che, al momento del distacco, il bambino comincerà a urlare e tenderà le braccia verso la madre per cercare protezione. La situazione descritta è familiare a qualunque genitore o educatore che si trovi a gestire **l'ambientamento al nido**. Questa condizione viene identificata come il primo momento di distacco tra genitore e bambino, in cui l'emozione prevalente è la paura. In questo caso è importante aiutare il bambino a gestire quest'emozione così forte, inizialmente chiedendo al genitore di allontanarsi solo qualche minuto per poi tornare. Giorno dopo giorno, il tempo dell'assenza del genitore deve aumentare, in modo da poter abituare il piccolo a fidarsi del nuovo ambiente e delle nuove figure. Gli educatori, in questa delicata fase, si trovano a dover gestire sia la paura del bambino, sia quella dei genitori, che spesso sviluppano sensi di colpa e ansia.

La paura, se non controllata, genera ulteriore paura e, molto spesso, quando si tratta dei nostri piccoli, noi adulti non sapendo come aiutarli a gestirla proviamo in primis paura. Il personale (del nido o della scuola) svolge, prima dell'inserimento, dei colloqui individuali con ciascuna famiglia, ascoltando i timori e le paure relative a questo delicato passaggio. Gli educatori restano sempre a disposizione, per qualsiasi dubbio e per sostenere i familiari in questa fase. Viene spiegato ai genitori che **la paura del distacco è del tutto normale** e va accettata, anzi è molto importante in quanto ha una funzione autoprotettiva. Essa è indice del fatto che il bambino non si affida mai ad una figura estranea, dimostrando di aver sviluppato un attaccamento sicuro nei confronti del genitore.

### Cosa possiamo fare per aiutare i bambini ad affrontare questa emozione?

La paura nei bambini non va dunque criticata, ma va accolta con cura e attenzione. L'adulto deve entrare in empatia con il bambino, aiutandolo ad esprimere il proprio stato d'animo, cercando insieme a lui un modo verbale o non verbale per comunicarlo.

**Per il bambino il fatto di percepire di non essere da solo a dover affrontare ciò che teme è molto importante.**

# L'energia della vescica biliare

## Cos'è il Qi Gong?



**Dott.ssa Alessandra Irmici**  
Medico Chirurgo  
Esperta in Agopuntura  
e Medicina Tradizionale Cinese  
Cell. 333 2129460



**Aleksandar Trickovic**  
Esperto in arti marziali - Qi Gong e Taiji  
Studio: Via Garibaldi, 16 - Gavirate  
Cell. 328 7373091



**Le difficoltà possono farci sentire “congelati”, incapaci di andare avanti, ma si può tornare a credere in se stessi.**

**“Avere una bella vescica biliare è un'espressione che corrisponde al *nostro* avere fegato”.**

In Oriente “una bella vescica biliare” (cistifellea) è una caratteristica organica molto positiva.

Secondo l'Agopuntura questo viscere è collegato ai concetti di coraggio, determinazione e capacità di attuare i propri progetti. Se volessimo trovare il correlativo occidentale, si tratterebbe del fegato: “avere fegato” è un'espressione che sta per: avere coraggio. E in questo periodo ne abbiamo tutti bisogno. Del resto, **il meridiano relativo alla vescica biliare**, inizia a lato degli occhi e termina sul quarto dito del piede, ed è strettamente correlato al meridiano del fegato.

**La loggia del fegato** è collegata all'elemento legno,

alla stagione della primavera, al mattino presto, al sapore agro e al colore verde. L'organo fegato (in agopuntura) è considerato la mente che progetta, un po' come fa un architetto, e la vescica biliare è colei che mette in pratica e realizza il progetto, con determinazione.

L'elemento del legno ci riporta all'immagine dell'albero, che con le sue radici ben salde a terra, tende però i suoi rami verso il cielo. Il verde è il colore della vita, la primavera la stagione della rinascita. Questa sensazione di rinascita accade in noi, normalmente, in questo periodo dell'anno... ma, quando le avversità si protraggono, le nostre energie devono essere riequilibrate, sostenute e nutrite. Chi ha figli adolescenti o persone anziane in famiglia a volte può notare che queste sensazioni di rinascita vacillano o stentano a riemergere.

Le difficoltà possono farci sentire “congelati”, incapaci di andare avanti, sospesi nel tempo, senza il coraggio di affrontare il cambiamento e individuare vie d’uscita (energetica). Queste vie ci sono sempre, **si può sempre tornare a far splendere la propria vescica biliare.**

La quale, tornata in equilibrio, rafforzerà la propria autostima e la capacità di prendere decisioni. Si può tornare a credere in se stessi, a far emergere la determinazione nell’agire e nel trovare soluzioni alle situazioni, senza aver paura di fallire, come quando si accende la luce in una stanza buia. Un suo squilibrio evidenzia al contrario un’incapacità nel prendere decisioni, una timidezza eccessiva e una predilezione a “mollare” quando le circostanze non sono favorevoli. Oltre alla **stimolazione dei meridiani**, un ottimo rimedio per raggiungere questo obiettivo sono la **gin-**

**nastica medica, come il qi gong, l’allenamento alla meditazione e la cura dell’alimentazione.**

Ci vengono in aiuto i cibi dal sapore acido (SUAN): agrumi, pomodoro crudo, carne di cavallo e di pollo, yogurt, lamponi, ananas, pesche, mirtilli.

Quando questi sentimenti oscillano e creano un vero disagio è necessario però l’intervento di una figura professionale. A volte è sufficiente stimolare i punti di agopuntura, a volte l’intervento dovrà essere più ampio e vedrà la cooperazione di più specialisti della salute. Vorrei, in ultimo, tranquillizzare **chi ha subito un intervento di colecistectomia, per l’agopuntura è comunque possibile stimolare il meridiano di vescica biliare e il corpo mantiene la memoria del viscere, anche se qualche equilibrio cambia.**

## Cos’è il Qi Gong?

di Aleksandar Trickovic

Il Qi Gong è un’antichissima pratica cinese taoista, che si è sviluppata per mantenere la salute a livello psicofisico. Nel 1955 venne aperto persino un ospedale dedicato al Qi Gong a Tangshan e da lì nacque il filone del Qi Gong moderno, praticato oggi. Nel 1985 il governo cinese approvò ed abbracciò totalmente il Qi Gong come mezzo efficace nella cura delle malattie e nella coltivazione della mente. In tempi di pace questa pratica veniva utilizzata quotidianamente per la salute personale, mentre in tempi duri e di guerra, i guerrieri lo utilizzavano per addestrare corpo e mente.

### Su che cosa si basa questa antica pratica?

Il Qi Gong è per eccellenza *l’arte del gesto*. Proprio grazie a dei “gesti”, apparentemente semplici, si riescono a richiamare e veicolare tramite muscoli, articolazioni, tendini, ossa, le energie principali, su cui si basa la fisica: gravità e magnetismo terrestre. Il *sistema nervoso centrale*, tramite gli stimoli citati sopra, riesce a risvegliare capacità fisiche ed energetiche che influenzano l’omeostasi dell’intero organismo.

### Quali sono i benefici del Qi Gong?

Prima di tutto: mobilità, flessibilità, resistenza, tonicità e forza muscolo-scheletrica (aumentano infatti la capacità di resistenza, il tono muscolare, e la fisicità in generale). E poi un’infinità di effetti benefici ormai riconosciuti anche dalla scienza e dalla medicina:

- aumento di ossigenazione e di efficienza del sistema circolatorio
- recupero anabolico cellulare (ottimo post convalescenza)
- riduzione dello stress (acquieta la mente e favorisce il giusto rilassamento e la qualità del sonno)
- effetto detossificante (pulisce il corpo da tossine, riequilibrando il sistema acido-base)
- effetto *antiaging* cellulare e aumento della produzione di

alcuni ormoni, in particolare del DHEA detto anche “ormone della salute” (Il Qi Gong veniva chiamato insieme al Taiji “la pratica di lunga vita”)

- aumento della vitalità e delle capacità cognitive e di concentrazione
- bilanciamento delle emozioni (ansia, paura, angoscia, attacchi di panico, rabbia)
- rafforzamento del sistema immunitario.

### Come per la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), esistono esercizi specifici in base alle varie stagioni?

Assolutamente sì! Per esempio, in questa stagione (passaggio dall’inverno, loggia Acqua, alla primavera, loggia Legno) è utile concentrarsi su esercizi che attivino la struttura muscolare (il muscolo e il fegato -in MTC- sono collegati) e scheletrica e sui processi di eliminazione di tossine attraverso una adeguata respirazione. Insomma, diciamo che questa è la stagione in cui è bene rinforzare gli arti inferiori ed il “giovita”...

### Per chi è indicato?

Praticamente per tutti, consigliatissimo dopo i 50 anni fino over 100!

### La letteratura e la scienza medica parlano ormai di studi sul Qi Gong e patologie importanti. È vero?

Assolutamente sì, benefico in tutte le patologie neurali (Parkinson, demenze, Alzheimer, Sclerosi Multipla), cardiovascolari (post interventi al cuore, ipertensione, vasculopatie), osteoporosi, deficit della memoria, dislipidemie e sindrome metabolica, bronchiti croniche, gastriti e disagi al sistema gastrointestinale (dispepsie, coliti, stitichezza), contenimento di malattie autoimmuni (fibromi algie, artrite reumatoide), obesità e diabete. Ovviamente ad una buona pratica andranno abbinati una adeguata e sana alimentazione e uno stile di vita armonioso e salutare.

# AIUTIAMOCI A CRESCERE

Dal 1897 al servizio  
del territorio

Seguici anche su:



Vicina alle **famiglie**,  
alle **imprese**, alla **comunità**.  
Ti aspettiamo in filiale

**SEDI:**

Busto Garolfo - via A. Manzoni, 50 - 0331 560111  
Buguggiate - via Cavour, 71 - 0332 458258

[www.bccbanca1897.it](http://www.bccbanca1897.it)

**FILIALI:**

Busto Arsizio, Varese, Legnano, Gallarate, Parabiago,  
Cassano Magnago, Somma Lombardo, Samarate,  
Castellanza, Olcella di Busto Garolfo, Arluno, Villa Cortese,  
San Giorgio su Legnano, Dairago, Bodio Lomnago



**Busto Garolfo  
e Buguggiate**

BANCA ADERENTE AL



**Gruppo  
Bancario  
Cooperativo  
Iccrea**

# Non aver (più) paura di sorridere

*Progetto Sorriso nel Mondo Onlus*



Dott. Andrea Di Francesco  
Responsabile della UOS  
di Chirurgia Maxillo-Facciale Pediatrica ASST  
Lariana - Ospedale Sant'Anna di Como  
Presidente di Progetto Sorriso  
nel Mondo Onlus  
[www.progettosorrisonelmondo.org](http://www.progettosorrisonelmondo.org)

**In alcuni paesi una malformazione può essere causa di discriminazione, emarginazione e anche abbandono.**



**O**perare un bambino affetto da *labiopalatoschisi* non significa solo correggere una malformazione del viso che ha serie implicazioni funzionali ed estetiche, ma anche restituire dignità e speranza a un piccolo paziente, soprattutto se è nato in Bangladesh o in Repubblica Democratica del Congo. I chirurghi, gli anestesisti e gli infermieri volontari dell'associazione internazionale **Progetto Sorriso nel Mondo Onlus** ne sono pienamente consapevoli, perciò da più di vent'anni si recano, ogni anno, e sempre nello stesso periodo, nelle strutture ospedaliere che li ospitano, per visitare ed operare i bambini e per incontrare le loro famiglie che li aspettano con fiducia, dal momento che in alcuni Paesi una malformazione può significare discriminazione, emarginazione e persino abbandono, e che il sistema sanitario locale non è in grado di erogare le necessarie prestazioni chirurgiche ad alta specializzazione.

**Oltre 6.200 interventi e curati circa 14.500 pazienti.**

La prima richiesta di aiuto è giunta ai volontari nel 1997 da parte dei Missionari Saveriani presenti **in Bangladesh**. L'Associazione non era ancora stata fondata, ma il desiderio di mettere a disposizione di quei piccoli pazienti competenze chirurgiche e professionalità era intenso e vibrante. La prima struttura che li ha ospitati - e che ancora li accoglie durante le missioni chirurgiche annuali - è l'Ospedale *Santa Maria Sick Assistance* di Khulna, nel sud del Paese. Da allora, non si sono più fermati e, dal 2005, **sono presenti anche in Africa**, ospitati dall'*Hôpital Général De Référence d'Uvira*, nella Repubblica Democratica del Congo, in prossimità di Burundi e Ruanda. Grazie a questa posizione logistica ottimale, i chirurghi riescono ad operare e a curare i bambini provenienti dai tre Paesi. Ad oggi, sono stati effettuati oltre 6.200 interventi e sono stati visitati e curati circa 14.500 pazienti, in prevalenza bambini.



**Una centrale fotovoltaica per garantire energia e sicurezza**

Tra i progetti sanitari più importanti intrapresi e sostenuti da *Progetto Sorriso nel Mondo* spicca il **Progetto EIS Energia Informatizzazione Salute**. È stata, infatti, realizzata, in collaborazione con l'associazione Zero+ e STFoundation, una Centrale fotovoltaica presso l'*Hôpital Général De Référence d'Uvira* (RDC), struttura di riferimento per le annuali missioni chirurgiche dell'Associazione. La Centrale è in grado di garantire la necessaria e continuativa copertura energetica all'intero ospedale, con particolare attenzione per la tutela e la sicurezza di aree sensibili quali Sale operatorie, Terapia intensiva neonatale, Sala parto, Ginecologia e Pediatria. L'attivazione della Centrale fotovoltaica ha inoltre permesso lo sviluppo dell'informatizzazione prevista dal Progetto EIS, che si è concretizzata con l'allestimento di due aule computer destinate alla formazione locale.

# Gli interferenti endocrini



**Dott. Gregorio Reda**

Specialista in Endocrinologia e malattie metaboliche

Già responsabile dell'Unità Operativa di Endocrinologia dell'Ospedale Sandro Pertini di Roma. Già Professore a contratto di Endocrinologia presso l'Università Campus Biomedico di Roma

**Le vie di penetrazione degli interferenti endocrini sono il cibo, l'aria, la polvere, l'acqua, il terreno.**



È noto da molti anni che sostanze presenti nell'ambiente possono interferire con la normale funzionalità dell'apparato endocrino. Queste sostanze si chiamano "interferenti endocrini" (*Endocrine Disruptors, Perturbateurs endocriniens*).

Per *apparato endocrino* si intende l'insieme delle ghiandole endocrine presenti nell'organismo umano e che pure a distanza l'una dall'altra, costituiscono un sistema unitario integrato in modo armonico. **Le sostanze prodotte dal sistema endocrino si chiamano ormoni.** Le ghiandole che compongono il sistema endocrino sono l'*ipofisi*, che oltre a regolare la funzione delle principali ghiandole endocrine produce anche *prolattina* (l'ormone della lattazione) e ormone della crescita; il pancreas endocrino che secreta *insulina* e regola il metabolismo degli zuccheri; la *tiroide*, che produce gli ormoni tiroidei e che regola il metabolismo in generale, la funzione cardiaca, intestinale, respiratoria e la crescita e lo sviluppo cerebrale fetale; le *paratiroidi*, che



**Informandosi correttamente, i cittadini possono adottare comportamenti responsabili ed intelligenti per proteggere la propria salute.**

producono *paratormone* e che regolano il metabolismo del calcio; le ghiandole *surrenaliche*, che producono *cortisolo*, *aldosterone* e *catecolamine*, che regolano il metabolismo degli zuccheri e la pressione arteriosa, e le gonadi (ovaie e testicoli), che producono *testosterone* ed *estrogeni* indispensabili per la riproduzione ed il drive sessuale.

Tali ghiandole controllano le principali funzioni dell'organismo. Si intuisce quindi l'importanza di una loro corretta funzione e i rischi che conseguono ad una loro alterata funzione. Ritornando agli *interferenti endocrini*, numerose sostanze presenti in natura o sintetizzate da parte delle industrie sono continuamente rilasciate nell'ambiente, entrano nell'organismo attraverso l'aria, la cute, la placenta, il latte, gli alimenti e possono alterare le funzioni del sistema endocrino.

Per *interferente endocrino* si intende quindi *qualsiasi sostanza esogena in grado di interferire con la sintesi, la secrezione, il trasporto, il metabolismo, il legame recettoriale o l'escrezione degli ormoni e pertanto di alterare le numerose funzioni espletate dagli ormoni.*

## Quali sono gli interferenti endocrini?

Nel 2012 la *World Health Organization* (WHO, organizzazione mondiale della sanità), ha pubblicato un elenco di circa 800 sostanze note o sospettate di interferire con l'attività delle ghiandole endocrine. Questi interferenti endocrini possono avere varie origini:

- 1. Industriale**, come *diossine*, *alchilfenoli*, *PCBS* ecc.
- 2. Agricola**, come *pesticidi* e *insetticidi*, *erbicidi*, *fungicidi*, *fitoestrogeni* ecc.

- 3. Domestica**, come materie plastiche, resine, cosmetici, ecc.
- 4. Altri**, come alcuni *filtri UV*, e alcuni metalli come cadmio e piombo.

### Come ne veniamo in contatto?

Le vie di penetrazione degli interferenti endocrini sono il cibo, l'aria, la polvere, l'acqua, il terreno.

Queste sostanze possono anche accumularsi nei tessuti animali, specialmente nel tessuto adiposo, entrare nella catena alimentare ed essere poi assunte dall'uomo. Sono particolarmente esposti a questi rischi i lavoratori che utilizzano pesticidi, fungicidi e prodotti chimici industriali. Ma tutti possono venirne in contatto, anche nella propria abitazione e nelle comuni attività della giornata.

### Quali sono gli effetti potenziali sulla nostra salute?

Gli interferenti endocrini sono sospettati di essere all'origine di numerose affezioni:

- Anomalie del sistema riproduttivo maschile:** riduzione del numero e della qualità degli spermatozoi con ridotta fertilità, malformazioni congenite dell'apparato urogenitale, riduzione dei valori del testosterone.
- Anomalie del sistema riproduttivo femminile:** endometriosi, pubertà precoce, anomalie ovariche.
- Tumori ormono-dipendenti:** tumore della mammella, dell'utero e delle ovaie, carcinoma testicolare e prostatico.
- Anomalie del metabolismo e dello sviluppo:** basso peso alla nascita, prematurità, alterazioni del comportamento, alterazioni metaboliche, obesità, diabete.
- Alterazioni della funzione tiroidea:** iper- ed ipo- tiroidismo, aumento delle malattie autoimmuni della tiroide, aumento dei tumori tiroidei.
- Tumori ipofisari.**

Queste sostanze hanno *emivita* molto lunga e non decadono facilmente, quindi possono rimanere molto a lungo nell'ambiente.

### Come evitare, per quanto possibile, di entrare in contatto con queste sostanze e quindi ridurre i danni sul sistema endocrino?

I paesi aderenti all'Unione Europea da alcuni anni hanno affrontato seriamente questo problema, sia mettendo al bando alcune *sostanze incriminate* (ad esempio il *bisfenolo A* nei biberon), sia regolando per legge la quantità delle *sostanze incriminate* negli alimenti. Le normative si stanno evolvendo con lo sviluppo delle conoscenze scientifiche. Attraverso una corretta informazione, i cittadini possono adottare comportamenti responsabili ed intelligenti, per proteggere la propria salute, quella dei propri figli e dell'ambiente in cui vivono. In particolare in Italia, il *Ministero dell'ambiente e della*

*tutela del territorio e del mare*, insieme all'*Istituto superiore di Sanità* ha preparato un documento facilmente reperibile sul web: "Conosci, riduci, previeni gli interferenti endocrini: un decalogo per il cittadino".

Entrando nel sito si possono avere informazioni dettagliate sulle varie sostanze.

#### Bibliografia

- Endocrine Society: Endocrine Disrupting Chemicals May 01\2018.
- Associazione medici endocrinologi (AME): AME News nr. 22 Luglio 2013: "Sicurezza alimentare e interferenti endocrini (Endocrine disruptors)". AME News nr 10, Febbraio 2019. Interferenti endocrini e funzione tiroidea.
- Società Italiana di endocrinologia pediatrica: gruppo di studio per gli interferenti endocrini.
- Comitato Nazionale per la Biosicurezza, la Biotecnologie e le Scienze della vita: Interferenti endocrini, ambiente e malattie dell'uomo. Dicembre 2016.
- Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea. 19/04/2018 Regolamento UE 2018/605.

### L'esposizione professionale agli interferenti endocrini riguarda molte attività

- **MATERIE PLASTICHE - CAOUTCHOUC**  
Plasticanti, monomeri, ritardatori di fiamma
- **PULIZIA INDUSTRIALE**  
Detergenti
- **TRATTAMENTO DEI RIFIUTI**  
Ritardatori di fiamma
- **FARMACIA E SALUTE**  
Biocidi, eccipienti
- **COMMERCIO**  
Additivi rivelatori (Scontrino di cassa)
- **COSMETICA**  
Agenti anti-UV, profumi...
- **AGROALIMENTARE**  
Conservanti, antiossidanti, profumi
- **MATERIALI DA COSTRUZIONE**  
(Rivestimenti, stucchi, pitture...)  
Ritardatori di fiamma, solventi
- **CHIMICA**  
(Pittura, inchiostro, vernice...)  
Solventi, biocidi, agenti fissatori
- **MANUTENZIONE DI SPAZI VERDI**  
Prodotti fitosanitari (Fungicidi, erbicidi...)
- **TESSILE E ARREDAMENTO**  
Ritardatori di fiamma



# Kiločal®

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

## AMA la tua LINEA



### Kilocal Compresse

Favorisce il metabolismo di grassi e zuccheri.  
(Cromo)



### Kilocal Pancia Piatta

Naturalmente in linea  
senza fastidiosi gonfiori,  
aiuta la digestione.



### Kilocal Brucia Grassi

Aiuta a mantenere  
l'equilibrio del peso corporeo.  
(E.s. Guarana, Coleus Forskohlii)



### Kilocal Age Menopausa

Favorisce l'equilibrio  
del peso corporeo  
(E.s. Moringa, Leptinolin®)  
Aiuta a contrastare i  
disturbi della menopausa  
(E.s. Soia e Trifoglio Rosso)

## Scegli il tuo Kilocal!

## Kiločal Drenante Forte

Estratti vegetali ad azione  
drenante, depurante,  
snellente e antigonfiore.

Gusto  
Tè Verde  
Gusto  
Ananas  
Gusto  
Mirtillo  
Gusto  
Lampone



Anti-Gonfiore  
Gusto  
Tropical



Novità

I prodotti devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica.  
Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico. Leggere le avvertenze sulle confezioni.

POOL PHARMA

Essere il tuo benessere.

www.kilocalprogram.it

#CUOREITALIANO

IN FARMACIA

## SPECIALE STIPSI?

## Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è  
**Dimalosio Complex**  
il regolatore  
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

**Dimalosio Complex** sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

**Dimalosio Complex** lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALCKAMED In Farmacia

# La Nutrigenetica



Dott.ssa Giorgia Carabelli  
Biologo Nutrizionista  
Ambulatorio di Nutrigenetica  
e di Nutrigenomica  
[www.drssagiorgiacarabelli.it](http://www.drssagiorgiacarabelli.it)

La scienza che studia  
il rapporto tra gli alimenti  
e il proprio patrimonio  
genetico (DNA).



La **Nutrigenetica** è una branca della Nutrizione che permette di personalizzare al massimo la propria dieta, rispettando il proprio profilo genetico, al fine di dare il giusto "peso" alla *qualità* di un alimento, piuttosto che alla sua *quantità* (da affidare al buon senso). Secondo questa disciplina, calcolare i grammi e le calorie degli alimenti è meno significativo rispetto al capire quali siano i giusti "ingredienti" da introdurre nel proprio corpo in base al proprio DNA. **Parafrasando Feurbach, che diceva che "noi siamo ciò che mangiamo", potremmo affermare che "dovremmo mangiare secondo ciò che (geneticamente) siamo".** Rispettare il proprio DNA significa dare la giusta "benzina" al proprio corpo, al fine di prevenire e sfiammare, oltre che direzionare il metabolismo verso la strada del benessere.

È possibile elaborare una sorta di *mappatura alimentare completa*, o "**carta di identità alimentare**", in cui vengono indicati i cibi e le bevande più o meno sensibili,



**Impariamo a mangiare secondo il nostro bene, rispettando cioè sempre il nostro profilo genetico.**

più o meno idonei rispetto al proprio profilo genetico. Questo consente di elaborare un piano alimentare assolutamente personalizzato e individualizzato, proprio perché su base genetica. Una "dieta su misura" rispetto al proprio DNA. L'essenza della Nutrigenetica è l'unicità dell'individuo, poiché non esiste un piano alimentare che possa essere uguale per tutti, una sorta di "pillola magica" che si adatti a chiunque, ma solo un piano personalizzato in base a ciò che -in modo unico- siamo. Ricordiamoci che il DNA è infatti "unico". E per individuarlo occorre un semplice test, sicuro, validato e scientifico. **Si tratta di un auto-test non invasivo: un tampone buccale, con prelievo, facile da eseguire.** Non è un test diagnostico, ma preventivo, che permette di individuare i cibi più o meno compatibili con il proprio profilo genetico.

Qualche esempio? **Una predisposizione al metabolismo alterato degli zuccheri** non significa dover eliminare gli zuccheri, ma semplicemente scegliere quelli a basso indice glicemico. **Una predisposizione al gene dell'obesità** non significa che sicuramente si diventerà obesi, ma questa informazione ci permette di prevenire quello stato metabolico con la giusta alimentazione, per poter rientrare nel livello soglia di benessere metabolico. **Una positività al metabolismo dell'acido folico**, che predisporrebbe al rischio di malattie cardiovascolari, ci permette di sapere che sarebbe bene ridurre crostacei e frutta a guscio ed aumentare il consumo di verdura a foglia verde o di pesce azzurro. Quindi impariamo a mangiare secondo il nostro bene, rispettando cioè sempre il nostro profilo genetico!

# Nutrizione & Fertilità



Dott.ssa Rachele Aspesi  
Farmacista specialista in nutrizione  
racheleaspesi@gmail.com

**Sottopeso o sovrappeso sono entrambi fattori a rischio.**



**Prevenzione, Stile di Vita e Corretta Alimentazione sono alla base della meravigliosa opportunità di donare la vita.**

**S**i parla spesso di *nutrizione* in relazione a *gravidanza* o *menopausa*, ma raramente la si associa alla fertilità, fase in cui le giovani donne combattono contro menarca sempre più precoci, irregolarità del ciclo, sindrome premestruale o gravidanze che non arrivano.

Una ricerca della *Harvard School of Public Health* condotta su più di 17.500 donne che “cercavano una gravidanza” ha confermato la stretta sinergia tra sana alimentazione e fertilità: nel campione osservato, infatti, chi seguiva una dieta bilanciata presentava una riduzione pari al 66% del rischio di infertilità per problemi di ovulazione e del 27% per altre cause rispetto alle donne che non si attenevano a schemi alimentari adeguati. Dagli studi si evince che, per quanto riguarda la fertilità, **è necessario un equilibrato apporto nutrizionale sia in termini di quantità che**

**di qualità degli alimenti**, in quanto sia le donne sottopeso sia quelle sovrappeso/obese hanno una probabilità di concepimento che è statisticamente inferiore rispetto a quelle normopeso.

**Le donne in sottopeso** hanno un numero minore di ovulazioni nell’arco di un anno rispetto a quelle che hanno un peso corretto, in quanto l’ipotalamo interpreta la perdita di peso drastica (ma anche la magrezza in generale) come una condizione inadatta alla gravidanza, dato che è associata a carenze di apporti nutrizionali, per lo più proteici, fondamentali per un corretto sviluppo del feto e per il benessere della mamma.

Anche **sovrappeso e obesità** interferiscono negativamente con la funzionalità riproduttiva della donna, in quanto creano uno stato di insulino-resistenza assolutamente sfa-

vorevole per l'impianto dell'ovulo in utero. Questo significa che un'alimentazione basata sul *Junk food* (il cosiddetto cibo *spazzatura*), ricco di grassi e zuccheri semplici, oltre agli additivi aggiunti dall'industria, influenza drasticamente il nostro ambiente ormonale, tanto da renderci meno adatte ad accogliere una gravidanza.

Anche patologie correlate all'infertilità e in continuo aumento, come *ovaio policistico* ed *endometriosi*, possono essere prevenute o gestite attraverso un'attenzione all'alimentazione. A tali patologie le ultime generazioni risultano essere più esposte anche perché, ad episodi di menarca anticipati, si associa una ricerca sempre più tardiva della prima gravidanza. L'endometriosi ha visto un aumento dell'incidenza, negli ultimi 7 anni, nelle donne tra i 20 e i 35 anni.

Trattandosi di una patologia correlata ad un stato infiammatorio, spesso in fase acuta l'alimentazione adatta dovrà essere necessariamente povera di agenti infiammatori, che stimolano la produzione di *prostaglandine infiammatorie* (quindi **NO alla carne / No a latte & derivati**) e cibi contenenti *estrogeni o fitoestrogenici* (**NO a latte & derivati / NO alla soia**); ma ricca di alimenti sfiammanti e depurativi caratterizzati da fibre (**SI a cereali integrali, frutta, verdura, legumi**) e acidi grassi insaturi (**SI a pesce, frutta secca, oli vegetali**). Lo stress ossidativo, inoltre, è correlato a fumo, alcool, inquinanti ambientali, ma anche a metalli pesanti, fertilizzanti e pesticidi contenuti negli alimenti, che riducono la fertilità, peggiorando la qualità dell'ovulazione. In merito a ciò, grazie a una recente ricerca, per la prima volta, i danni di pesticidi e fertilizzanti sulla fertilità sono stati valutati non su persone esposte per ragioni professionali o ambientali, ma su comuni consumatori (studio effettuato dal Dipartimento di nutrizione ed epidemiologia della *Harvard T.H. Chan School of public Health di Boston*).

**Comparando quantità e tipo di frutta e verdura consumate e i relativi tassi di pesticidi, i ricercatori hanno scoperto che coloro che assumevano più di una porzione e mezza al giorno di frutta e verdura con elevati livelli di pesticidi aveva il 29% di ovulazioni in meno rispetto a chi invece ne consumava meno di mezza porzione al giorno e sceglieva prodotti a scarsa esposizione chimica. I risultati non devono scoraggiare nel consumo di frutta e verdura, ma si ritiene che sia necessario adottare strategie migliori per combattere l'uso dei pesticidi, scegliendo prodotti biologici e vietando l'uso di elevate quantità di sostanze chimiche.**



**L'UNICO DEPURATORE D'ARIA** sul mercato che impiega una combinazione **esclusiva** di tecnologie.

Generazione di **IONI**, **FILTRO SIGILLATO** migliore dell'**HEPA**, ossidazione **fotocatalitica** e la nostra esclusiva tecnologia

**ActivePure®**

Testata nei laboratori universitari ed efficacia dimostrata

**CONTRO VIRUS**, batteri, polveri e funghi nell'**ARIA** e sulle **SUPERFICI**



#### Vantaggi

- **ELIMINA** i più comuni fattori che causano **ALLERGIE, ASMA**
- È **PORTATILE**, non richiede alcuna installazione
- **ELIMINA COV, FUMO** e **ODORI** senza l'impiego di ozono
- **ACTIVEPURE** è l'unica tecnologia di **depurazione** riconosciuta a livello **globale** e **certificata** Space Technology.
- **GARANZIA 5 anni** (in base ai termini e alle condizioni)
- **100% NATURALE** è possibile rimanere all'interno degli ambienti mentre è in funzione.
- **AGISCE 24 ore al giorno 7 GIORNI SU 7**

**RICHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI  
AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA**

**beyondactivepure@yahoo.com**

# I dieci comandamenti in andrologia



Prof. Alberto Roggia  
Primario Emerito di Urologia  
[www.profroggia.it](http://www.profroggia.it)

Quando *prevenire* è sicuramente meglio che *curare*.



## 1 NON ESAGERARE

Svolgere una normale attività sessuale, evitando, se possibile, troppi e ripetuti "eccessi", anche in ambito di masturbazione, che potrebbero determinare micro-traumi, peraltro del tutto indolori in corrispondenza della tunica di rivestimento dei corpi cavernosi, poiché ciò favorirebbe l'insorgenza di processi infiammatori anch'essi asintomatici, che -trascurati- potrebbero, nel giro di pochi anni o addirittura di pochi mesi, causare la formazione di aree di fibrosi del pene anche in età giovanile, con varie possibili conseguenze, tra cui una riduzione dell'elasticità e dell'espansione dei corpi cavernosi del pene in fase di erezione, con facile peggioramento anche della circolazione arteriosa e venosa del pene, e quindi un deficit erettile, progressivo se non diagnosticato e curato tempestivamente.

## 2 NON FUMARE

Abolire il fumo, evitando anche quello passivo, e l'uso di droghe (anche quelle che vengono chiamate "leggere").

**Alimentazione corretta, normale attività sessuale, costante attività fisica, dormire in modo regolare... non 'googlare'.**

## 3 NON MANGIAR "MALE"

La salute sessuale è ritrovabile "in cucina e nel piatto", nel senso che l'alimentazione riveste un ruolo importantissimo in un programma di prevenzione dei deficit erettile. Pertanto si consiglia un'alimentazione equilibrata dai punti di vista quantitativo e qualitativo, cioè normo-calorica, ovviamente consona al quadro clinico del singolo paziente (età, sesso, attività fisica o sportiva, malattie pregresse, ecc...). È bene consumare in grande abbondanza verdura e frutta, riducendo i cibi ricchi di grassi animali e acidi grassi saturi, favorendo invece il consumo di alimenti ricchi di acidi grassi insaturi, come il pesce (salmone, pesce azzurro, tonno, trota etc..), il cui consumo apporta acidi grassi insaturi essenziali della serie Omega 3. Frutta e verdure sono ricchissime di vitamine A, C, E e di moltissimi antiossidanti che, tra l'altro,



inibiscono il Fattore NF-kB, cioè fattore nucleare trascrittoriale delle cellule B, che favorisce l'insorgenza e progressione delle varie "fibrosi" a carico dei corpi cavernosi, patologie diagnosticabili già in età giovanile e che possono generare gravi deficit di erezione. Consigliato un ampio utilizzo di legumi, cereali, meglio se integrali, pomodori per presenza licopene, tè verde. Moderare il consumo di alcool e soprattutto ridurre o abolire i superalcolici.

## 4 NON OZIARE

Mantenimento di costante attività fisica, es. 30 minuti al giorno, con circa 100 passi al minuto, e quindi 5-6 Km all'ora, dopo aver consultato il proprio Medico di Famiglia, poiché l'attività va stabilita in funzione ovviamente dell'età, della funzionalità cardio-polmonare e di altri fattori.

## 5 PREVENIRE E CURARE

È importante curare le patologie endocrine che si presentano come disfunzioni ormonali tiroidee, surrenali, ipofisarie etc. e gli stati di obesità.

## 6 FARSI VISITARE

Si consiglia di controllare e rimuovere i fattori di rischio vascolare e dismetabolismo: colesterolo e trigliceridi oltre la norma, ipertensione arteriosa, diabete, tutte patologie per le quali è fondamentale affidarsi al proprio Medico di Famiglia.

## 7 DORMIRE IN MODO REGOLARE

È molto utile un sonno regolare e ristoratore, nel rispetto del ritmo veglia/sonno, cioè qualitativamente valido, ovviamente congruo all'età del paziente.

## 8 NON STRESSARSI E NON STRESSARE

Evitare e combattere situazioni di stress cronico in vari ambiti (lavorativo, familiare e sportivo). È nota e sempre validissima l'espressione tipica dell'umor partenopeo: "il sesso non vuole pensieri", come disse il grandissimo attore napoletano Peppino De Filippo.

## 9 FARSI PSICO-AIUTARE (se necessario)

Rimozione e cura dei fattori psicogeni che accompagnano, alimentano ed amplificano il disturbo erettile, così ad esempio l'*ansia da prestazione* e il *timore di fallimento sessuale*. In vari casi è di sicura utilità il supporto dello specialista psicologo e psicossessuologo, sia sul soggetto che sulla coppia.

## 10 NON GOOGLARE

Se insorgono disturbi erettili anche lievi, o alterazioni della sensibilità del glande, o dolenzie e parestesie vaghe al pene e glande, sia pure occasionali e non costanti, ma che si ripresentano a breve termine di tempo, sono consigliate le visite specialistiche andrologiche, al fine di consentire la diagnosi precoce di molte patologie.

Questa è la premessa indispensabile nella strategia di una cura "personalizzata" per quello specifico paziente e quindi per poter ottenere i migliori risultati terapeutici. Perciò una cura "su misura", finalizzata a migliorare i sintomi lamentati dal paziente, ma soprattutto a debellare le cause che hanno determinato l'insorgenza del deficit erettile.

Evitare a tal proposito di navigare in internet per interpellare il Dott. Google, certamente sempre a disposizione, giorno e notte, ma mai sostituibile ad un vero medico.

Così facendo, si crede di poter giungere tempestivamente ad una diagnosi e di trovare addirittura una terapia, ma è un atteggiamento controproducente perché spesso tale ricerca provoca soltanto un incremento dello stato di ansia, che può peggiorare la sintomatologia.

# Miscela 3 Olii Sella

Lassativo oleoso  
lubrificante:

- **Olio di Vaselina**
- **Olio di Oliva**
- **Olio di Mandorle**

## UNA RISPOSTA DELICATA AL PROBLEMA STIPSI



Utile in caso di:

- **Stipsi occasionale**
- **Dopo un intervento chirurgico-addominale**
- **Per chi non può compiere sforzi per espellere la massa fecale**



Dispositivi Medici  
Classe IIa  
0546

• **Fiscalmente Detraibili**

### CHIEDI AL TUO FARMACISTA

È un dispositivo Medico CE 0546. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 21/10/2020.

## E PER L'EQUILIBRIO DELLA FLORA INTESTINALE:

# Biolactine SENIOR 50+

## FERMENTI LATTICI

- **5 Miliardi di Fermenti lattici**
- **Vitamina D3 2000 U.I.**

**SISTEMA IMMUNITARIO**  
**BENESSERE DI OSSA E DENTI**

- **Mirtillo + Vitamina A**  
**BENESSERE DELLA VISTA**



**SELLA**

Lab. Chim. Farm. A. Sella s.r.l. - Tel. 0445.670088 - [www.sellafarmaceutici.it](http://www.sellafarmaceutici.it) - [www.biolactine.com](http://www.biolactine.com)



CENTRO  
**BARONCINI**

POLIAMBULATORIO



# Il nostro Team di Medici Specialisti

(DECRETO N 1208 DEL MAGGIO 2018 - DIR. SANITARIO: DR. ALESSANDRO GUERRONI)

## **ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA**

Dott. Diego Baù  
Dott. Diego Monzeglio  
Dott. Andrea Reggiori  
Prof. Mario Ronga  
Dott. Aldo Sinigaglia

## **MALATTIE DELL'APPARATO CARDIOVASCOLARE**

Dott. Valter Demolli  
Dott.ssa Barbara Di Cristofaro  
Dott.ssa Anna Maria Giorgio

## **DERMATOLOGIA E VENEREOLOGIA**

Dott. Vincenzo Barbaccia  
Dott.ssa Simona Ferri  
Dott. Christian Giani

## **GINECOLOGIA ED OSTETRICIA**

Dott.ssa Elena Berrini  
Dott. Fabio Luigi Pasta  
Dott. Guglielmo Ragusa

## **MEDICINA FISICA E RIABILITATIVA**

Dott.ssa Fabiola Branca  
Dott. Silvio Miglierina

## **CHIRURGIA GENERALE**

Dott. Corrado Bottini  
Dott. Giorgio Tonetti

## **OTORINOLARINGOIATRIA**

Dott. Filippo Farri  
Dott.ssa Maria Antonella Motta

## **MALATTIE DELL'APPARATO DIGERENTE**

Dott. Eugenio Limido

## **ENDOCRINOLOGIA E MALATTIE DEL METABOLISMO**

Dott. Fabrizio Golonia

## **NEFROLOGIA**

Dott. Marcello Borghi

## **ONCOLOGIA MEDICA**

Dott. Alessandro Guerroni

## **MEDICINA DELLO SPORT E DELL'ESERCIZIO FISICO**

Dott. Denis Fiore

## **NEUROLOGIA**

Dott.ssa Patrizia Susanna Maria Perrone

## **NEUROPSICHIATRIA INFANTILE**

Dott.ssa Gemma Donati

## **PSICHIATRIA**

Dott. Aldo Guglielmo Madia

## **PSICOTERAPEUTA**

Dott. Giampaolo Cameroni  
Dott. Angelo Vicaretti

## **PEDIATRIA**

Dott.ssa Anna Tosi

## **CHIRURGIA PEDIATRICA**

Dott. Marco Brunero

## **CHIRURGIA PLASTICA, RICOSTRUTTIVA ED ESTETICA**

Dott. Ilario Mauro De Lorenzi

## **CHIRURGIA VASCOLARE**

Dott. Antonio Tori

## **ORTOPEDIA PEDIATRICA**

Dott.ssa Angela De Venuto

## **OFTALMOLOGIA**

Dott. Davide Borroni

## **UROLOGIA**

Dott. Giuseppe Pedaci

## **RADIODIAGNOSTICA**

Dott. Mario Bertoglio

## **IGIENE E MEDICINA PREVENTIVA**

Dott. Carlo Bigliocca

## **MEDICI CON PARTICOLARI INTERESSI**

### **AGOPUNTURA ED OMEOPATIA**

Dott. Mauro Piccini

### **MEDICINA ESTETICA**

Dott.ssa Daniela Viganò

### **TOSSICOLOGIA**

Dott. Daniele Gioria

### **PROCTOLOGIA**

Dott. Corrado Bottini  
Dott. Antonio Tori

### **SENOLOGIA**

Dott. Alessandro Guerroni

## **ALTRI SERVIZI**

### **PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA**

Dott.ssa Cecilia Aldeghi  
Dott.ssa Nadia Berrini  
Dott.ssa Roberta Ganzetti  
Dott.ssa Cristina Iorio  
Dott. Domenico Mustone

### **BIOLOGIA NUTRIZIONALE**

Dott.ssa Sara Bartolaccini  
Dott.ssa Giorgia Carabelli  
Dott.ssa Giorgia Merazzi

### **PSICOMOTRICITÀ**

Vincenzo Coppola  
Valentina Paredi

### **LOGOPEDIA**

Dott.ssa Sara Fontana  
Dott.ssa Sara Orsina

### **PSICOLOGIA DELL'ETÀ EVOLUTIVA**

Dott.ssa Alessia Galli

### **MEDIAZIONE FAMILIARE**

Ilaria Quercioli

### **MUSICOTERAPIA**

Stefano Sordelli

### **OSTETRICIA**

Dott.ssa Elisa Ermocida

### **PODOLOGIA**

Dott. Stefano Girotti

### **NATUROPATIA**

Anna Maria Gallè

### **FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA**

Dott. Davide Baroncini  
D.O Matteo Baroncini  
Dott.ssa Giorgia Fantin  
Dott.ssa Lucia Gadaleta  
Dott.ssa Michela Gallasin  
Dott. Massimo Magnaghi  
D.O Fabio Pertegato  
Dott. Nicholas Platto



**Centro Baroncini**

**Poliambulatorio**

Via C. Cattaneo, 3

21018 Sesto Calende VA

Tel. 0331.921345 - 0331.958570

segreteria@centrobaroncini.it - www.centrobaroncini.it

# A cosa serve il ferro?



**Dott. Andrea Pozzi**  
Cardiologia 1 scompenso cardiaco  
e trapianti  
ASST - Papa Giovanni XXIII Bergamo  
Campus Medico - Varese

**Ferro: uno ione importante per il nostro organismo.**



**"A** cosa serve il ferro, in relazione al nostro organismo?" Se dovessimo porre questa domanda alla gente che incontriamo per la strada, la maggior parte risponderebbe: "il ferro serve a produrre globuli rossi". In un certo senso è vero, il ferro serve a produrre l'emoglobina, proteina cardine presente nei globuli rossi per il trasporto dell'ossigeno. Una carenza di ferro, infatti, può essere causa di anemia (sideropenica). In realtà, però, il ruolo del ferro nel nostro organismo non si limita alla **produzione di emoglobina**.

Non tutti sanno che il ferro è fondamentale per il corretto funzionamento dei *mitocondri*, organelli intracellulari responsabili della **produzione di energia** (ATP). Ecco perché la *stanchezza* rappresenta uno dei sintomi spesso riferiti dai pazienti con deficit di ferro. Stanchezza che può essere legata sia alla ridotta produzione di ATP, sia alla scarsa ossigenazione tissutale, dovuta alla comparsa di anemia (come riportato precedentemente).



**Molteplici sono le cause che portano ad avere una mancanza di ferro nel nostro organismo.**

**Il ferro, inoltre, è un elemento cardine dell'enzima superossido dismutasi**, considerato uno dei maggiori agenti antiossidanti presenti nelle nostre cellule. Il suo ruolo è quello di proteggere le cellule dai radicali liberi che, come ben noto, possono provocare malattie, tra cui i tumori. Esperimenti condotti in laboratorio hanno dimostrato che animali privati dell'enzima superossido dismutasi sviluppavano tumori, presentavano un'accelerata perdita della massa muscolare, un aumento di cataratta e avevano un'aspettativa di vita ridotta. Essendo il ferro così importante, il nostro organismo, in presenza di deficit, tenta di recuperarlo da cellule che considera avere un'importanza marginale per la sopravvivenza dell'organismo in toto. Le prime cellule che vengono private di questo elemento per poterlo "donare" all'intero organismo, sono le *cellule follicolari*, che perdono

poco per volta la loro funzione, con conseguente comparsa di alopecia (perdita di capelli) e/o secchezza della cute che spesso si associa ad un precoce invecchiamento. Altri sintomi legati alla mancanza di questo ione possono essere scarsa concentrazione, cefalea, irritabilità, sindrome della gambe senza riposo e secchezza delle fauci.

**Quali sono le cause più frequenti che portano ad avere una mancanza di ferro nel nostro organismo?** Possono essere molteplici: *un aumentato fabbisogno*, come gravidanza, allattamento o infanzia; *perdite ematiche protratte* (mestruazioni intense, emorragie gastrointestinali asintomatiche); *apporto inadeguato con la dieta* oppure *ridotto malassorbimento* legato all'età avanzata, ma spesso anche a patologie croniche, quali morbo celiaco, acloridia e scompenso cardiaco.

# Screening del Cancro Prostatico con RM-breve



Dott. Alfredo Goddi  
Specialista in Radiologia  
Centro Medico SME  
Diagnostica per Immagini

Prevenzione e diagnosi precoce sono i cardini della medicina moderna.



La **diagnosi precoce** è affidata alla selezione dei fattori di rischio, ad esami di laboratorio specifici e alla diagnostica strumentale. Una malattia per la quale il tema della diagnosi precoce è molto sentito è il *cancro prostatico*, secondo tumore per incidenza nei maschi. È più comune al di sopra dei 65 anni, ma è diventato rilevante anche nei 50enni. Usualmente ha uno sviluppo lento e rimane confinato al tessuto prostatico, dove non genera sintomi specifici. Solo di rado ha un comportamento aggressivo e coinvolge linfonodi satelliti e le strutture ossee. Può essere trattato con successo se diagnosticato in fase precoce.

## Diagnostica del cancro prostatico

Diversamente da quanto avviene per i tumori della mammella e del colon, non esistono al momento dei programmi di screening della popolazione per il cancro alla prostata. Viene comunque consigliato di eseguire dei test per individuare il cancro prostatico, soprattutto se coesistono dei



La prevenzione è prevalentemente basata su *stile di vita e corretta alimentazione*.

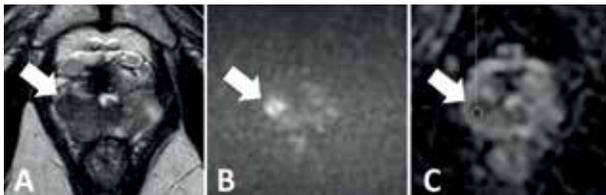
fattori di rischio personali, quali familiarità e dieta ricca di proteine animali derivate dalla carne rossa. Un test di semplice esecuzione è rappresentato dal *dosaggio ematico dell'antigene prostatico specifico (PSA)*, che può ridurre il rischio relativo di mortalità per cancro alla prostata di circa il 20%, se ripetuto a intervalli di due anni. La sua sensibilità, stimata in circa il 65%, è tuttavia inferiore alle aspettative e la sua normalità non esclude a priori l'assenza di malattia, con rischio pertanto di sottodiagnosi. Va per altro sottolineato che il PSA può anche identificare tumori della prostata clinicamente non significativi che non richiedono trattamento, conducendo alla sovradiagnosi. A fronte di queste problematiche è pertanto opportuno integrare la diagnostica di laboratorio sia con la valutazione clinica, ovvero l'esplorazione rettale, sia con la diagnostica strumentale.

## Imaging del cancro prostatico

La diagnostica prostatica dispone oggi di varie modalità di imaging. Un test poco costoso, innocuo e ampiamente disponibile è l'ecografia. La sua sensibilità nella diagnosi del cancro prostatico, stimata in circa il 50-60%, è considerata relativamente bassa. Tuttavia, quando l'ecografia viene combinata con altre modalità ad ultrasuoni quali l'elastografia strain (SE) e l'elastografia shear wave (SWE) garantisce risultati soddisfacenti, compresi tra 83-87%. In particolare l'*elastografia*, analizzando le proprietà elastiche dei tessuti, identifica le aree sospette, indirizzando gli ulteriori passi diagnostici. Purtroppo, nonostante l'elastografia sia accurata, essa è relativamente poco diffusa in quanto richiede apparecchiature ecografiche tecnologicamente avanzate oltre ad una specifica competenza dell'operatore.

## La RM multiparametrica: gold standard diagnostico

L'esame *gold standard* per l'identificazione del cancro prostatico nei pazienti con PSA elevato è la Risonanza Magnetica (RM) *multiparametrica con contrasto*. È un esame di per sé innocuo, di elevata accuratezza che può essere eseguito con bobine transaddominali, in circa 30 minuti. La limitazione all'uso estensivo della RM multiparametrica è il costo, legato alla necessità di apparecchiature RM tecnologicamente performanti, e all'utilizzo di mezzo di contrasto.



- A) RM prostata basale. Nodulo ipointenso – mm 10 - al lobo destro (freccia).  
 B) RM prostata DWI. Nodulo (in bianco) con restrizione del movimento delle molecole d'acqua (freccia) risalta sull'immagine di fondo del tessuto sano (in grigio).  
 C) Mappa del coefficiente di diffusività della prostata (ADC) che conferma la natura sospetta del nodulo al lobo destro (freccia).

Richiede inoltre il supporto anestetico per potenziali, anche se rare, reazioni allergiche al farmaco utilizzato.

## La RM biparametrica

Per sopperire a tali limitazioni, sono stati sviluppati dei protocolli basati su due parametri invece dei tre tipici della RM multiparametrica. Questi escludono il mezzo di contrasto e offrono tempi di scansione di circa 15 minuti, con una performance diagnostica comunque adeguata e più economica. La loro potenzialità è consistente grazie ai recenti progres-

si tecnologici delle apparecchiature RM digitali che incrementano del 50% la risoluzione spaziale.

La RM *biparametrica* acquisisce sequenze convenzionali e *DWI (Diffusion-weighted Imaging)*, che analizzano la diffusione delle molecole d'acqua nei tessuti a livello microscopico. Il rationale di questa tecnica è che i tumori maligni mostrano usualmente una lenta diffusione delle molecole d'acqua rispetto al tessuto normale.

Nonostante la RM biparametrica abbia delle limitazioni, in quanto non valuta la vascolarizzazione, impedendo pertanto una completa tipizzazione, ha comunque il vantaggio di poter essere estesa ad una popolazione più ampia, diventando un metodo di screening del cancro prostatico.

## Conclusioni

Grazie a questo protocollo RM-breve, per altro analogo a

quello già in uso in ambito mammario con la RM-10 minuti, è possibile ottenere una sensibilità superiore al PSA nel riconoscimento della malattia neoplastica.

Un recente studio scientifico, mirato a valutarne il ruolo come test di screening, ha dimostrato che la RM-breve individua un numero doppio di cancri clinicamente significativi rispetto al PSA. Per quanto questi risultati debbano essere confermati in studi più ampi, i risultati preliminari aprono nuove prospettive alla diagnosi precoce e non invasiva del cancro prostatico.

■ **ANSIBEN™ RELAX. Agitazione, cattivo umore, stress: ritrova la migliore versione di te.**

**ANSIBEN™ RELAX è un integratore alimentare** a base di estratti vegetali, L- Tryptofano, GABA e vitamine del gruppo B con Coenzima Q10.

Contiene l'estratto secco di Passiflora e l'olio essenziale di Lavandula **in grado di favorire entrambe il rilassamento e il sonno** in caso di stress. Inoltre la Melissa e l'olio essenziale di Lavandula favoriscono **il normale tono dell'umore** mentre la Melissa e la Passiflora **il benessere mentale**.



Lo Zinco, anch'esso presente in formulazione, contribuisce alla **normale funzione cognitiva** mentre le vitamine del gruppo B, presenti ad un dosaggio elevato, contribuiscono al **normale funzionamento del sistema nervoso** (Tiamina, Riboflavina e Vitamina B6) e della **funzione psicologica** (Tiamina e Vitamina B6).

Contiene inoltre l'aminoacido L- Tryptofano, precursore della serotonina endogena, l'acido Gamma ammino Butirrico (GABA) e il coenzima Q10.

**ANSIBEN™ RELAX** in confezione da 15 o 30 compresse deglutibili.

**Prodotto senza glutine.**

**Naturalmente privo di lattosio.**

**Modalità d'uso:** assumere una compressa al giorno con un bicchiere d'acqua (150 ml), preferibilmente al mattino prima di fare colazione.

Da Pool Pharma in Farmacia.

[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

Per maggiori informazioni sull'argomento trattato:  
 Centro Medico SME - Diagnostica per Immagini  
 Via L. Pirandello, 31 - Varese  
 Tel. 0332 224758 - Fax 0332 210420  
[smeva@tin.it](mailto:smeva@tin.it) - [www.sme-diagnosticaperimmagini.it](http://www.sme-diagnosticaperimmagini.it)



ORARI-SERVIZI

Melašin  
Chiedi al tuo farmacista.

# Insonnia? Dormire Male?

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



## Melašin

Mini-compresse  
fast/slow

Melatonina potenziata

## Buon sonno, relax e buon umore.

Melasin è la linea completa a base di Melatonina Pura 1 mg, da sola o potenziata con estratti naturali come la Griffonia.



Aiuta il buon sonno  
e ritrovi il buon umore.  
Melatonina + Griffonia - Iperico



Facilita il sonno  
e contrasta il jet-lag.  
Melatonina + Griffonia - Escolzia - I-teanina



Favorisce il rilassamento  
in situazioni  
di stress e facilita il sonno.  
Melatonina + Griffonia - Valeriana



A casa o in viaggio  
è sempre  
"UNA BUONA NOTTE".  
Melatonina al 99%

## Una sana dormita ti cambia la vita.



IN FARMACIA



Essere il tuo benessere.

## DEPURARE L'ORGANISMO FA BENE ALLA SALUTE.

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

Per ritrovare il benessere occorre "depurare" l'organismo.

Padre Raineri, attivissimo Sacerdote della Diocesi di Milano, quando si trovò afflitto da piccoli problemi di ordine fisico come digestione difficile, problemi articolari e cattiva circolazione scoprì, dopo attente ricerche, le virtù delle erbe depurative. Dalla sua esperienza e dall'abilità nel miscelare sapientemente gli ingredienti, Padre Raineri creò l'elisir Ambrosiano, che si dimostrò un

ottimo aiuto per ritrovare il benessere fisico.

Le virtù delle erbe officinali sono un "soccorso naturale" per quanti vogliono prevenire i piccoli disturbi quotidiani.

L'esclusiva formulazione di Padre Raineri rappresenta oggi la salutare riscoperta di una antica tradizione, preziosa per depurare l'organismo e quando si sente il bisogno di un aiuto che unisca tutto il bene della natura, al buon sapore dell'amaro.



*elisir*  
**AMBROSIANO**  
AMARO D'ERBE

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



## SPECIALE STIPSI?

### Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia  
c'è **Dimalosio Complex**  
il regolatore  
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

**Dimalosio Complex** sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

**Dimalosio Complex** lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALCKAMED In Farmacia

# La chirurgia guidata dinamica in Odontoiatria



**Dott. Alberto Ciatti**  
Specialista in Chirurgia Orale  
Master in Implantologia Zigomatica  
[www.albertociatti.it](http://www.albertociatti.it)

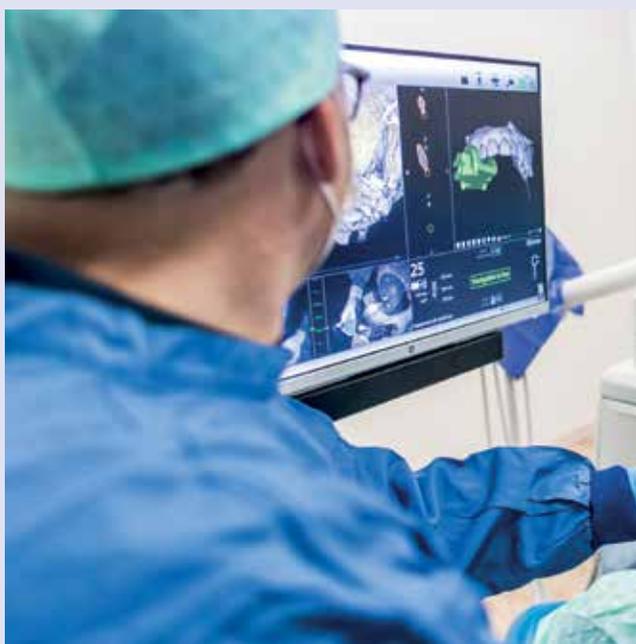


Immagine con osso, impianti e futuri denti

Nello scorso numero avevamo parlato di come l'impronta ottica delle arcate dentali, chiamata anche *scansione*, e la *TAC Cone Beam* abbiano migliorato l'Odontoiatria moderna e siano state le innovazioni più importanti degli ultimi anni. Oggi queste due tecnologie si uniscono e, insieme alla tecnologia *X-Nav*, permettono di programmare ed effettuare interventi Odontoiatrici in chirurgia guidata dinamica. Il primo impiego di questa tecnologia è sicuramente nell'implantologia dentale. Vediamo passo passo come viene applicata. Dopo aver valutato la situazione clinica del paziente, e nel caso quest'ultimo necessiti il ripristino di denti mancanti e si ritenga l'implantologia la prima scelta, il Dentista prende ("rivela") l'impronta ottica delle arcate dentali ed esegue la TAC cone beam. Successivamente riporta all'interno di un software dedicato queste informazioni ed inizia lo studio del caso. Grazie al software, egli potrà disegnare i denti mancanti, capire come meglio realizzarli e se sussistano le condizioni, quantità di osso e gengiva, corrette. Questo è possibile grazie alla programmatore

virtuale in cui vengono inseriti gli impianti potendo valutare osso, gengiva e posizione dei futuri denti. Il giorno dell'intervento verrà posizionata una particolare *clip guida* all'interno della bocca del paziente, che tramite una lampada contenente due telecamere farà visualizzare su un monitor dedicato: la TAC, la pianificazione dell'intervento e il manipolo con il quale il chirurgo preparerà il sito implantare. In questo modo sarà possibile vedere sul monitor in ogni momento la posizione della fresa e rispettare fedelmente la pianificazione eseguita.

In una sezione del monitor è riportata esattamente la posizione della fresa che si sta usando, con indicazioni di profondità ed inclinazione. Questa tecnologia permette di essere ancora più precisi nella realizzazione degli interventi di chirurgia orale, che si rivelano anche meno invasivi, consentendo una guarigione più rapida. La chirurgia guidata dinamica presto potrà essere usata non solo nell'implantologia, ma anche in altri ambiti della chirurgia orale, come la rimozione delle cisti o dei denti inclusi e nella chirurgia endodontica.

**■ BALZO IN AVANTI PER L'ECOGRAFIA ADDOMINALE AL CENTRO MEDICO SME.**

Grazie a nuovi trasduttori convessi a banda Ultralarga per l'esame degli organi addominali, che coprono la stessa larghezza di banda di due trasduttori convenzionali, il **CENTRO MEDICO SME** è in grado di fornire una migliore qualità delle immagini ecografiche, indipendentemente dalla tipologia del paziente, grazie a sensibilità e risoluzione superiori sia per il campo vicino che per quello profondo. A questo si aggiunge una tecnologia unica nel



suo genere che aumenta da 90° a 140° il campo di vista del trasduttore ecografico, mantenendo un'eccellente qualità dell'immagine. I vantaggi includono la possibilità di visualizzare nella stessa scansione organi di ampie dimensioni come il fegato o di visualizzare un tratto più esteso di strutture anatomiche a sviluppo longitudinale come i vasi sanguigni. La tecnologia *Wide View* permette inoltre di misurare in una sola immagine le condizioni di *splenomegalia* o comunque organi ingranditi per particolari malattie, quali ad esempio i reni policistici.

**■ BIOLACTINE SENIOR 50+ CON FERMENTI LATTICI VIVI, VITAMINA D3 (2000 U.I.) E VITAMINA A.**

**Biolactine Senior 50+** è un integratore alimentare pensato per la fascia di popolazione più delicata ed incline a problematiche come la fragilità



ossea, i disturbi gastrointestinali e un **sistema immunitario** sempre più "debole". Gli "over 50" sono spesso soggetti a fastidi a livello gastrointestinale, dovuti per esempio ad una sempre maggiore carenza di bifidobatteri. Per questo **Biolactine Senior 50+** contiene **5 miliardi di fermenti lattici vivi**. Oltre al *Bacillus coagulans* e alle fibre prebiotiche, nella formula troviamo il *Bifidobacterium lactis* HN019, con molti studi a supporto, particolarmente in-

dicato per la popolazione più anziana. Il benessere della flora batterica è strettamente collegato al **sistema immunitario**, quindi prendendosi cura del proprio intestino si influenzano positivamente anche le nostre difese. Per supportare questo effetto, giocano un ruolo importante anche la **vitamina D3** e la **vitamina A**, che soprattutto nella stagione invernale sono essenziali per proteggerci dall'influenza e dai disturbi dell'apparato respiratorio. La vitamina D3 inoltre favorisce il benessere di ossa e denti e migliora l'assorbimento di calcio e fosforo, contrastando la fragilità ossea. **Biolactine Senior 50+** contiene ben **2000 U.I. di vitamina D3**. **Biolactine Senior 50+** contiene la Vitamina A e il Mirtillo, da sempre noti per supportare il **benessere della vista**. La confezione contiene 10 flaconcini da 9 ml con tappo serbatoio. Si consiglia l'assunzione di 1 flaconcino al giorno. **Il prodotto è senza glutine e senza lattosio**. Prezzo al pubblico: **Biolactine Senior 50+** (10 flaconcini con tappo serbatoio) Euro **11,95** in farmacia.

- **BCC Credito Cooperativo**  
20020 Busto Garolfo (MI)  
Via A. Manzoni, 50  
Tel. 0331 560111  
21020 Buguggiate (VA)  
Via Cavour, 71  
Tel. 0332 458258  
www.bccbanca1897.it  
Pagina 14
- **Beyond Guardian Air ActivePure®**  
Super srl - Via Emilia, 292  
San Lazzaro di Savena (BO)  
beyondactivepure@yahoo.com  
Pagina 21
- **Centro Baroncini Poliambulatorio**  
21018 Sesto Calende (VA)  
Via C. Cattaneo, 3  
Tel. 0331 921345 - Fax 0331 914949  
segreteria@centrobaroncini.it  
www.centrobaroncini.it  
Pagina 24
- **Ciatti Studio Dentistico**  
21100 Varese  
Via Rossini, 2  
Tel. 0332 287198  
21049 Tradate (VA)  
Via Cavour, 45  
Tel. 0331 844507  
20025 Legnano (MI)  
Piazza Ezio Morelli, 7  
Tel. 393 5042409  
info@ciattistudiodentistico.it  
www.ciattistudiodentistico.it  
Pagina 29
- **La Farmaceutica**  
21040 Castronno (VA)  
Viale Lombardia, 64  
Tel. 0332 896051- Fax 0332 896061  
info@lafarmaceutica.it  
Pagina 9
- **Pool Pharma**  
20098 S. Giuliano Milanese (MI)  
Tel. 02 98281522  
info@poolpharma.com  
www.poolpharma.com  
Pagina 2 - 18 - 28- 31
- **Progetto Udire**  
21100 Varese - Via Cavour, 27  
Tel. 0332 831635  
21013 Gallarate - Via Puricelli, 1  
Tel. 0331 786374  
21016 Luino - Via XXV Aprile, 63  
Tel. 0332 533759  
21046 Malnate - Via G. Brusa, 2  
Tel. 0332 428398  
21051 Arcisate - Via Mazzini, 30  
Tel. 0332 480881  
www.progettoudire.it  
Pagina n. 4
- **Sella Farmaceutici**  
36015 Schio (VI)  
Tel. 0445 670088  
info@sellafarmaceutici.it  
www.sellafarmaceutici.it  
Pagina 23
- **SME Diagnostica per Immagini**  
21100 Varese  
Via L. Pirandello, 31  
Tel. 0332 224758 - Fax 0332 210420  
smeva@tin.it  
www.sme-diagnostica-perimmagini.it  
Pagina 32

**SPECIALE**  
**INTESTINO PIGRO**

**Il buono  
della frutta  
per il bene  
dell'intestino.**

**In Farmacia c'è  
Magrilax,  
Cubogel® e Vasetto.**

La stitichezza è un problema diffuso che, secondo alcune stime, riguarda oltre 10 milioni di italiani. Nella maggior parte dei casi, le cause sono da ricercare nelle "cattive abitudini" del moderno stile di vita. In primis una dieta povera di fibre, per via dello scarso consumo di frutta, verdura e cereali, a vantaggio di cibi pre-trattati, grassi e poco salutari. Se a questo aggiungiamo i ritmi frenetici a cui siamo sottoposti ogni giorno, l'assunzione di alcuni farmaci, lo stress e, spesso, la troppa sedentarietà, ecco che l'intestino tende a "impirarsi".



La prima regola è adottare un'alimentazione corretta e uno stile di vita sano. All'occorrenza, quando serve ritrovare la fisiologica regolarità possiamo farci aiutare da **Magrilax**, confettura di frutta con principi vegetali in **cubogel®** e in **vasetto**.

Attraverso la confettura contenuta negli innovativi **cubogel®** masticabili e nel **vasetto** con dosatore, **Magrilax** veicola con la frutta una preziosa sinergia di estratti. In particolare, **Cassia**, **Frangula**, **Prugna**, **Fico d'India** e **Aloe Vera** contribuiscono alla regolazione del transito intestinale, il **Tamarindo** a normalizzare volume e consistenza delle feci.

**Magrilax** è disponibile in Farmacia, in confezione da 12 **cubogel®** e in **vasetto** da 230 g, al buon gusto di **Prugna**. Anche nella versione **Fruvislax Junior**, i **cubogel®** per la regolarità intestinale dei piccoli.

**MAGRILAX  
DA OGGI È ANCHE  
IN COMPRESSE  
DEGLUTIBILI**



# FUNZIONA e si vede!



## Contribuisce alla funzionalità della prostata e delle vie urinarie.

*Serenoa repens - Solanum lycopersicum*

Urgenza di urinare, stimolo frequente anche di notte, svuotamento incompleto della vescica e bruciore sono disturbi maschili che aumentano con l'età. Quando serve può essere d'aiuto una soft gel al giorno di **Urogermin Prostata**, grazie alla sinergia esclusiva di componenti funzionali. Ogni **soft gel** infatti non solo apporta 320 mg di **Serenoa repens** estratto lipidico ma **Avovida®** - estratto di **Avocado** e **Soia**, **Solanum lycopersicum** titolato in **Licopene**, più **Selenio** e **Zinco**.

### BENESSERE AL MASCHILE

CONSULTARE IL MEDICO IN CASO DI DISTURBI PERSISTENTI E FREQUENTI.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.



**Essere il tuo benessere.**

www.poolpharma.it



IN FARMACIA



# CENTRO MEDICO SME LA DIAGNOSI PER IMMAGINI VIVE DI AVANZAMENTI TECNOLOGICI



## CENTRO MEDICO SME Diagnostica per Immagini

Direttore Sanitario Dr. Alfredo Goddi

Via L. Pirandello 31 - 21100 Varese  
[www.sme-diagnosticaperimmagini.it](http://www.sme-diagnosticaperimmagini.it)



PER SAPERNE  
DI PIÙ SCANSIONA  
I CODICI QR

