



# Farmacia Chillemi

Via Bellaria 36, Bologna

Tel. 051.544397- info@farmaciachillemi.it

## Il Farmacista CONSULENTE

IDEE  
E CONSIGLI  
PER IL BENESSERE

Anno VI n. 2 | Estate 2016



### LA CISTITE

Come porre rimedio a questo fastidioso disturbo che d'estate aumenta.

P.2

### PROBLEMI ESTIVI

L'esposizione solare e gli insetti possono trasformarsi in un fastidioso problema da gestire.

P.4-5

### CIBO E MOVIMENTO

Alimentazione ed attività fisica sono l'arma vincente per restare in forma.

P.7

## LA CISTITE

L'innalzamento delle temperature e i cambiamenti dello stile di vita e dell'alimentazione in estate, aumentano il rischio di disturbi intimi femminili.

### LA CISTITE

La maggior parte delle donne, secondo le ultime statistiche, almeno una volta nella vita, è colpita da cistite. La cistite rappresenta un processo infiammatorio di natura infettiva che interessa una parte dell'apparato urinario basso, la vescica, caratterizzato, la maggior parte delle volte, dalla presenza di una significativa carica batterica. E' una patologia che predilige il sesso femminile, per la conformità anatomica (uretra più breve e vicino all'ano) e a provocarla possono essere diversi fattori come un'alimentazione irregolare o stress eccessivo, un'intolleranza alimentare, una debilitazione del sistema immunitario in seguito a terapia antibiotica, un affaticamento fisico o mentale, una scarsa o eccessiva igiene intima, utilizzo di assorbenti interni, rapporti sessuali ed altro.

In condizioni non patologiche la vescica e le alte vie urinarie non ospitano batteri che sono invece presenti, anche se innocui, nelle basse vie urinarie (l'uretra). Tuttavia, in particolari condizioni, i batteri presenti nelle feci, contaminano l'uretra, la colonizzano e risalgono verso la vescica, provocando l'infiammazione: in questo caso si parla di cistite per via ascendente. Se invece i batteri hanno raggiunto la vescica attraverso i reni si parla di cistite per via discendente.

### SINTOMI

I sintomi più comuni sono: stato di malessere, dolore sopra al pube o al basso intestino, fastidio o dolore durante l'atto sessuale, incapacità di trattenere l'urina, bruciore, desiderio di svuotare spesso la vescica nonostante il dolore o la scarsa quantità, presenza di urine più scure e maleodoranti con manifestazione di sangue nelle urine.

La diagnosi di cistite si basa, oltre che sull'analisi dei sintomi, anche sull'esame specifico delle urine. In caso di cistiti ricorrenti potrebbero essere indispensabili anche esami urologici, ginecologici, gastroenterologici ed endocrinologici.

### CURE

I rimedi per la risoluzione del problema sono numerosi. I farmaci convenzionali più efficaci risultano essere i derivati della penicillina, i chinolinici e i sulfamidici. La loro somministrazione va consigliata esclusivamente dal medico dopo aver individuato il preciso germe che ha scatenato il problema.

I rimedi fitoterapici risultano efficaci grazie alla loro azione antisettica e antinfiammatoria delle vie urinarie.

I più consigliati sono il **Cranberry rosso**, che ostacola l'aderenza dei batteri nella vescica e il loro proliferare nell'organismo; i **semi di Pompelmo**, che sostengono il sistema immunitario e la flora batterica, nella lotta agli attacchi infettivi e l'**Uva ursina** che è in grado di contrastare l'infezione, calmare lo stimolo continuo della minzione e il dolore.

In Farmacia puoi trovare prodotti naturali a base di semi di Pompelmo, Uva ursina, Erica, Pilosella e Ononide, specifici per la prevenzione e il trattamento della cistite.

CHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI!



Per la prevenzione e il controllo di infezioni delle vie urinarie prova **Monurelle Plus!** I suoi componenti agiscono sulla flora intestinale impedendo così il passaggio di agenti patogeni nel tratto urinario. **CHIEDI UN CONSIGLIO IN FARMACIA!**



### Il Farmacista Consulente

Anno VI, n. 2 - Estate 2016 - Trimestrale distribuzione gratuita - Autorizz. Tribunale di Treviso: n. 173 del 18/02/2011

**Direttore Responsabile:** Martina Berno

**Comitato scientifico di redazione:** Dr. Francesco Piovesana, Dr.ssa Martina Guala, Dr. Gabriele Zanini

**Editore:** Iris Service S.a.s. via C. Scarpa, 11 31040 Volpago del Montello (Tv) Tel. 0423.870083

**Stampa:** DBS di De Boni Silvio & C. snc Via Quattro Sassi, 4 32030 Rasai di Seren del Grappa (BL)

**Tiratura:** 30.000 copie

**Contatti:** info@ilfarmacistaconsulente.it

# SOLE: FA BENE O FA MALE?

Anche quest'anno è giunta l'estate e la domanda si ripete: il sole fa bene o fa male? Di sicuro il sole fa bene perché rinforza il sistema immunitario, rende più forte lo scheletro, favorisce il buon umore e riduce la crescita dei microrganismi della cute. Quello che è importante ricordare però è che il sole va preso con le dovute precauzioni.

La nostra cute, infatti, è molto importante perché ci difende dagli attacchi esterni e ci salvaguarda dalle radiazioni nocive. Se noi la "stressiamo" prendendo troppo sole in maniera errata, essa non riesce più a compiere il suo dovere e invecchia prima del tempo. Inoltre, convinti che se proteggiamo la pelle con creme e filtri solari non ci abbronziamo, ci esponiamo per ore al sole senza proteggerci adeguatamente. Ciò è assolutamente sbagliato, in quanto l'applicazione dei prodotti solari permette una rapida e soprattutto sana abbronzatura, in relazione al nostro tipo di pelle.

La scelta del solare va fatta in base al tipo e alla sensibilità della pelle, tenendo conto anche di eventuali interazioni da parte di farmaci assunti prima dell'esposizione come ad esempio antibiotici, antidepressivi, diuretici che possono rendere ancora più delicata la nostra pelle aumentando il rischio di eritemi, eczemi e macchie.

## ERITEMA SOLARE

L'eritema solare è un'ustione causata dall'esposizione solare.

A questo disturbo si associano solitamente prurito, malessere e nei casi più gravi bolle e febbre.

L'entità dell'eritema dipende essenzialmente dalla durata dell'esposizione al sole.

Nel giro di una settimana, o anche meno qualora vengano intraprese le opportune terapie, il quadro clinico si risolve e l'arrossamento si attenua, pur lasciando la cute maggiormente irritabile e vulnerabile, per un certo periodo. Individui con carnagione chiara corrono un rischio più elevato di scottature cutanee e ciò dipende dal fototipo determinato dalla quantità e dalla qualità di melanina presente nella pelle, da cui dipende il grado di



sopportazione ai raggi ultravioletti.

I bambini in particolare, sono esposti maggiormente al rischio di eritema solare per via della loro pelle estremamente sensibile e delicata.

## Rimedi

Se veniamo colpiti da eritema solare, ci sono varie soluzioni da seguire per limitare i danni e far riacquistare velocemente alla pelle il suo aspetto migliore e salutare.

- Idratare la pelle arrossata con lozioni, latti o creme specifiche e di qualità consigliate dal Farmacista;
- Applicare direttamente sulla pelle impacchi calmanti (i rimedi naturali sono particolarmente efficaci);
- Bere molti liquidi per prevenire la disidratazione.

In caso di eritema solare particolarmente esteso ed in presenza di processi infiammatori è bene rivolgersi al medico.



## PRENDITI CURA DELLA TUA PELLE!

**NELLA NOSTRA FARMACIA PUOI TROVARE  
PRODOTTI A BASE DI ALOE VERA ADATTI  
AD ALLEVIARE GLI ERITEMI SOLARI!**

## PROBLEMI ESTIVI

Con l'arrivo dell'estate il nostro organismo risente spesso dell'effetto del sole, del caldo e dell'umidità. La prevenzione diventa quindi essenziale per evitare disturbi più o meno gravi alla pelle e non solo.

### LA MICOSI

La micosi è un'infezione trasmessa da funghi microscopici (miceti).

Esistono diversi tipi di quest'infezione, ma la più comune è certamente la **micosi cutanea** che si manifesta con macchie rosse, pelle squamosa, caduta di capelli da piccole porzioni di cuoio capelluto, unghie che cambiano colore e consistenza.

La micosi più frequente è chiamata "**piele dell'atleta**": si sviluppa tra le dita dei piedi e presenta fastidiosi eritemi che possono coinvolgere l'intera pianta del piede con eruzioni bollose e maleodoranti. E' altamente contagiosa e per questo i luoghi in cui è più probabile contrarre l'infezione sono le piscine e altre zone in cui le persone camminano spesso scalze.

L'**onicomicosi** invece è un'infezione che interessa le unghie, ne cambia il colore, la struttura e la forma. I fattori che favoriscono questa micosi sono cattiva igiene, uso di calzature sportive e di gomma, eccessiva sudorazione, malattie e immunodeficienza.

#### Rimedi

Generalmente la maggior parte delle micosi viene trattata attraverso farmaci antimicotici locali (come polveri, emulsioni, lozioni). Il trattamento deve essere protratto, perché sia efficace, per almeno 2/3 settimane.

E' bene consultare il medico e il farmacista di fiducia per avere consigli sulla cura più adatta da seguire.

### L'IGIENE INTIMA FEMMINILE

#### La candida

La candida è un'infezione micotica molto dolorosa che colpisce la vagina. Questa malattia può insorgere

quando viene alterata la microflora vaginale (gravidanza, abiti stretti e non utilizzo di biancheria intima in cotone) o a causa della riduzione delle difese immunitarie (stress, malattie infettive come influenza e raffreddore, carenza di ferro).

#### Rimedi

Alcuni rimedi utili per gestire al meglio le infezioni al femminile sono: bere molta acqua, utilizzare disinfettanti delle vie urinarie, evitare cibi zuccherati, caffè, alcool, cibi salati, bevande gassate. E' utile ricordare inoltre che va sempre prestata molta attenzione all'igiene intima utilizzando detergenti che non alterino il pH fisiologico e il delicato equilibrio della mucosa intima.

### LA FOTOSENSIBILITA' AL SOLE

Durante l'estate, il sole può provocare affezioni (come la congiuntivite attinica), secchezza e irritazioni all'occhio. Se con la pelle tendiamo ad assicurarci una buona protezione applicando creme con filtri solari che la difendono, per gli occhi non facciamo lo stesso. L'occhiale deve avere marcatura CE, che certifica che è stato prodotto secondo le normative vigenti, e deve essere accompagnato anche da una nota informativa, la quale contiene le informazioni relative alla categoria del filtro solare (da 0 a 4), la classe ottica, il tipo di filtro e le istruzioni di utilizzo. La colorazione della lente, inoltre, varia a seconda dell'esigenza: ad esempio, le lenti grigie o verdi sono riposanti, le marroni



**CHIEDICI CONSIGLI ED INFORMAZIONI  
PER TRASCORRERE AL MEGLIO LE VACANZE ESTIVE!**

**E...STATE IN SALUTE!**





sono ideali per i miopi, le lenti rosa sono adatte ad essere graduate. Le lenti molto scure non vanno utilizzate alla guida.

È bene, inoltre, usare un'adeguata protezione solare anche su palpebre e contorno occhi. Si possono prevenire i disturbi di fotosensibilità anche tramite una dieta equilibrata, consumando frutta e verdura, pochi grassi, mangiando spesso cibi ricchi di omega 3 e omega 6 e bevendo molta acqua. Possiamo inoltre darci un aiuto in più assumendo integratori a base di vitamine, selenio, zinco e luteina, potente antiossidante in grado di proteggere le strutture oculari.

#### LA PELLE DEI BAMBINI IN ESTATE

Per i bambini la durata dell'esposizione al sole e l'orario, variano in funzione del fototipo e dell'età.

Per non sbagliare, il modo migliore e più sicuro per avere i benefici del sole senza alcun effetto collaterale, è quello di esporre i bambini la mattina fino alle 10.30 e il pomeriggio dopo le 17.00.

Per il lattante (i piccoli sotto i 2 anni di età) la durata dell'esposizione pomeridiana va posticipata a partire dalle ore 18.00/18.30.

All'interno di queste fasce orarie, la pelle del bimbo va protetta con una crema a protezione solare altissima: 50+.

La crema va riapplicata al massimo ogni 2 ore e ogni volta che il bambino fa il bagno. In Farmacia puoi trovare dei solari specifici che si possono applicare anche sulla pelle bagnata.

È bene scegliere prodotti di facile applicazione perché molto spesso i bambini non amano farsi mettere la crema solare. Esistono latti e spray idonei che rispondono a questa esigenza.

È molto importante che il bambino non resti a lungo sudato a giocare sulla sabbia, perché il sudore, e in generale l'umidità, a contatto con la sabbia possono essere fattori di rischio di irritazione o infezione.



**Visita il sito [WWW.SALUTECHEFARE.IT](http://WWW.SALUTECHEFARE.IT),  
SCARICA IL COUPON E PRESENTALO NELLA NOSTRA FARMACIA.  
SUBITO PER TE SCONTI IMPERDIBILI!**



# L'ATOPIA

**L'atopia o sindrome atopica è una predisposizione genetica a sviluppare eccessive risposte immunitarie (mediate dalle IgE) verso i comuni allergeni ambientali e si presenta maggiormente in bambini e adolescenti.**

**N**on tutti i bambini affetti da atopia hanno disturbi o sviluppano sintomi dopo l'esposizione ad un allergene. Infatti molto spesso è necessaria la compresenza di una componente specifica genetica e di una particolare condizione dell'ambiente circostante per determinare lo sviluppo di un disturbo atopico.

Come conseguenza all'atopia si possono sviluppare i sintomi tipici dell'asma, della rinocongiuntivite (rinite e congiuntivite allergica) e dell'eczema (dermatite atopica). I pazienti con atopia hanno anche una elevata tendenza a sviluppare allergie alimentari. È molto frequente che i disturbi siano di entità lieve ma nel caso siano gravi sono significativamente disabilitanti.

Si ritiene che l'eccesso di "pulizia" nell'ambiente di un infante o di un bambino possa portare ad una diminuzione del numero degli stimoli infettivi che sono necessari per il corretto sviluppo del sistema immunitario. La riduzione dell'esposizione a stimoli infettivi può determinare uno squilibrio tra elementi di risposta infettiva ed elementi di risposta allergica all'interno del sistema immunitario.

Alcuni studi suggeriscono anche che la dieta materna durante la gravi-

danza possa essere un fattore di rischio nelle malattie atopiche dei figli, suggerendo che antiossidanti, alcuni lipidi, ed una dieta mediterranea possano aiutare a prevenire le malattie atopiche.

## DIAGNOSI

Il primo disturbo atopico che si manifesta solitamente è l'eczema, che inizia nella primissima infanzia. Per circa la metà dei bambini affetti da eczema c'è poi la progressione dell'atopia con l'asma e la rinocongiuntivite. È prima dei 5 anni di età che si ha il più alto sviluppo di sintomi respiratori. Questo progressivo sviluppo delle manifestazioni allergiche viene indicato come "marcia atopica".

Spesso è difficoltoso diagnosticare i disturbi atopici, per questo è importante conoscere le peculiarità dei tre principali che sono:

- **ECZEMA:** prurito, placche rosse, cute secca.
- **ASMA:** tosse, respiro sibilante, mancanza di fiato, dolore e costrizione toracica.
- **RINCONGIUNTIVITE:** prurito, ostruzione nasale, secrezioni acquose abbondanti e crisi di starnuti. Occhi infiammati, lacrimazione e prurito.



I bambini con disturbi atopici vengono sottoposti a test della pelle (come il Prick test) o al **RAST** test per determinare la presenza di IgE presenti nel sangue in circolo.

## TERAPIA

Al giorno d'oggi, non vi sono terapie che possano curare queste infiammazioni allergiche in toto per cui la gestione è il più delle volte sintomatica. Si ricorre ad antistaminici, cortisonici, anti-infiammatori e medicinali in grado di bloccare gli effetti solo durante la risposta allergica o atopica.

L'immunoterapia (metodo di cura attraverso l'attivazione e il potenziamento del sistema immunitario che viene indotto a reagire ed eliminare gli elementi estranei) risulta efficace solo in caso di malattia allergica per inalazione di polline, acari, pelo di animali.



# CIBO E MOVIMENTO

Con l'inizio della stagione estiva, aumentano la voglia di uscire e di praticare sport. Passeggiare, andare in bicicletta, correre... sono solo alcune delle attività sportive possibili e adatte a tutte le età.

## ALIMENTAZIONE

Per una persona sportiva, l'alimentazione è un importante aspetto di cui tener conto per mantenere una buona condizione di benessere generale, anche con il caldo e l'afa che provocano affaticamento e difficoltà fisiche nell'eseguire l'attività sportiva.

È fondamentale per questo seguire una dieta bilanciata e basata su prodotti di stagione, anche se prima di tutto è necessario regolare l'apporto di acqua nel nostro organismo: con la sudorazione tipica della stagione calda, il nostro corpo perde molti liquidi che se non reintegrati possono portare alla disidratazione che ha effetti negativi sulla nostra salute. Ogni giorno è buona norma assumere almeno 5 porzioni tra frutta e verdura (sia cotta che cruda). In tavola non devono mancare poi i carboidrati, come pasta e cereali (riso, orzo, farro...), in grado di provvedere alle scorte di glicogeno. Fondamentali sono poi i legumi freschi di stagione (piselli, fagioli, fave...), particolarmente importanti per completare l'apporto proteico dei cereali e per fornire i minerali essenziali.

## MOVIMENTO

In Italia 1 persona su 5 tra i sedentari non sa di esserlo.

Se ci pensiamo bene però, gran parte delle nostre giornate le passiamo seduti a scuola o al lavoro.

La nostra salute risente molto della sedentarietà: l'insorgenza di problematiche legate alla cattiva postura, l'indebolimento di ossa e muscoli, il rallentamento del metabolismo, problemi cardiaci e di circolazione, apnee notturne, sono tra le principali problematiche legate a questa condizione. Per prevenire tutto questo è importante praticare attività fisica regolarmente.

Fare una passeggiata, fare un giro in bicicletta o una nuotata aiuta nella prevenzione, aumenta l'efficienza cardiorespiratoria e rafforza i muscoli. Da non dimenticare poi è l'effetto positivo che il praticare movimento ha sull'umore e sul limitare l'insorgenza di stati depressivi.

Ecco qualche consiglio sugli sport tra i più praticati:

**CAMMINATA VELOCE O CORSA:** può essere praticata ovunque e da tutti, ma bisogna procedere con gradualità se non si è allenati o si è fuori forma. I terreni in forte pendenza o asfaltati sono da evitare per non forzare troppo e danneggiare le articolazioni di ginocchio e caviglie. La corsa è ideale per tonificare i muscoli, bruciare i grassi, aumentare il colesterolo buono e attivare la circolazione, ma soprattutto per combattere lo stress.

**IL CICLISMO:** come la corsa, deve essere affrontato gradualmente. La bicicletta deve essere regolata correttamente per evitare problemi alla schiena, al collo o alle ginocchia. Andare in bicicletta permette, soprattutto alle donne, di tenere sotto controllo il peso, fa bene all'umore e aumenta persino le aspettative di vita.

**IL NUOTO:** è lo sport salutare per eccellenza. Aiuta a tonificare la muscolatura di tutto il corpo, senza sovraccaricare le articolazioni. Può essere praticato da tutti, anche da persone in forte sovrappeso. È consigliato per chi soffre di artrosi lombare e alle ginocchia, per chi soffre di osteoporosi e disturbi circolatori.

## INTEGRARE E' IMPORTANTE

I sali minerali rappresentano circa il 4% del peso corporeo ed intervengono in molte funzioni fisiologiche del nostro organismo tra cui il "trasporto" dell'ossigeno alle cellule.

Con la sudorazione durante l'attività sportiva, perdiamo soprattutto sodio e cloro, ma anche altri minerali, quali potassio, magnesio e calcio.

È essenziale quindi praticando sport, in particolare durante la stagione estiva, recuperare appieno le nostre energie affidandoci agli integratori di sali minerali. Il magnesio è importante per la mineralizzazione dell'osso insieme al calcio e al fosforo e inoltre interviene nei processi di trasmissione dell'impulso nervoso. Il cloro regola l'equilibrio idrico insieme al sodio che a sua volta regola anche l'equilibrio acido-base. Il potassio ha le stesse proprietà del sodio e in più regola la contrazione muscolare.

**CHIEDICI UN CONSIGLIO!**

Visita il sito  
[WWW.CURARELASALUTE.COM](http://WWW.CURARELASALUTE.COM),  
e verifica la tua  
alimentazione con il test  
della piramide  
personalizzato, è gratuito!



## GAMBE BELLE E SANE IN ESTATE

Il caldo estivo porta spesso all'accentuarsi di problematiche legate alla circolazione delle gambe.

L'insufficienza venosa si manifesta in modo frequente a causa della vasodilatazione provocata dall'innalzamento delle temperature. Crea una sensazione di pesantezza e gonfiore, che possono rendere difficoltosi i movimenti. La **cellulite** è un'inflammatione dei tessuti concentrata in alcune zone del nostro corpo, principalmente gambe-cosce-glutei, che colpisce le cellule del tessuto adiposo, le quali a causa di un processo di degenerazione della microcircolazione, aumentano di volume trattenendo i liquidi.

La pelle perde elasticità, appare pallida, al tatto si sentono dei noduli.

**Nella nostra Farmacia puoi trovare un efficace rimedio contro queste problematiche: la linea di abbigliamento Anyou!** Adatta ad ogni momento della giornata, grazie al suo speciale filato permette di ottenere un rilevante beneficio di tipo terapeutico, in quanto interviene direttamente sugli inestetismi cutanei, sul benessere generale dell'organismo.

La pelle risulta fin da subito più idratata, liscia ed elastica. Inoltre aumenta la microcircolazione e diminuiscono il gonfiore e la sensazione di affaticamento delle gambe.

**CHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI**



### DERMOCOSMESI SU MISURA PER TE DAL TUO FARMACISTA

#### LA FILOSOFIA DEI SENZA

NO PARABENI  
NO SLES  
NO OLI MINERALI  
NO PEG  
NO COLORANTI  
NO DISODIUM EDTA  
NO CONSERVANTI

#### I PUNTI DI FORZA

INGREDIENTI SELEZIONATI DI ORIGINE:  
VEGETALE, MARINA, BIOTECNOLOGICA  
PRODOTTO MICROBIOLOGICAMENTE TESTATO  
NICKEL TESTED  
DERMATOLOGICAMENTE TESTATI

### I SERVIZI DELLA FARMACIA

**AUTOANALISI DEL SANGUE**

**AUTOANALISI DELLE URINE**

**DENSITOMETRIA OSSEA**

**MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA**

**TEST PELLE E CAPELLO**

**ECG IN FARMACIA E A DOMICILIO**

**LABORATORIO GALENICO**

**REPARTO VETERINARIO CON PRODOTTI GALENICI**

**ANALISI in collaborazione con il LABORATORIO CAVOUR DI BOLOGNA**

**INTOLLERANZE ALIMENTARI**

**CELIACHIA E NEFROPATIA**

**CONTROLLO UDITO**

**CUP**

**SANITARIA**

**PRIMO ORECCHINO**

**DERMOCOSMESI**