

# sanig<sup>in</sup>&forma



**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**

**LA CELLULITE**

**CONTRACCZIONE  
IN VIAGGIO**

**DIVERTICOLOSI:  
CONSIGLI DIETETICI**

**NUOVI STILI  
ALIMENTARI**

Anno 16 n. 2 Giugno 2017

Copia omaggio

## SOMMARIO



### LA CELLULITE COSA SI PUÒ FARE?

3

E' una condizione tanto diffusa da essere quasi fisiologica ma poche donne si rassegnano, e cercano di combatterla con qualsiasi mezzo, purtroppo con risultati modesti.



### CONTRACCZIONE IN VIAGGIO QUALCHE CONSIGLIO

6

Per non trovarsi in difficoltà durante un viaggio è bene portare con sé tutti i farmaci che servono. Nel caso dei contraccettivi occorre però qualche avvertenza in più.



### DIVERTICOLOSI CONSIGLI DIETETICI

9

E' considerata una malattia tipica delle aree geografiche con stili di vita "occidentali". Una dieta povera di fibre sembra esserne la causa principale ma certamente non è la sola.



### NUOVI STILI ALIMENTARI COSA VUOL DIRE ESSERE VEGETARIANI O VEGANI?

12

Il termine vegetariano viene utilizzato per definire tipologie di diete a base vegetale. Quali sono le differenze? Quali attenzioni si devono avere se si opta per questi regimi alimentari?

## LEGENDA



APPROFONDIMENTO  
RILEVANTE



ATTENZIONE  
PARTICOLARE



CONSULTA  
CON PC



CONSULTA  
CON SMARTPHONE



NUMERO  
INFORMATIVO

**Azienda Speciale Farmacie Comunali Riunite**

Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia - Tel. 0522/5431 - Fax. 0522/550146 - e-mail: [sids@fcr.re.it](mailto:sids@fcr.re.it)

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



# LA CELLULITE

COSA SI PUÒ FARE?

**Con l'arrivo dell'estate, la prova dello specchio getta nello sconforto quasi tutte le donne. La cellulite è tanto frequente che la si dovrebbe considerare una condizione quasi fisiologica. Poche donne però si rassegnano e cercano perciò di contrastarla con ogni mezzo.**

Recentemente ha fatto notizia il rifiuto della modella inglese Charli Howard di seguire gli standard di bellezza dettati dalle case di moda. Così ha messo in mostra la sua cellulite sul suo profilo Instagram, commentando: "Questo è un corpo naturale, e non c'è niente di cui vergognarsi"<sup>1</sup>. Un vero terremoto dunque tra le immagini patinate di corpi levigati profuse dai media e che condizionano l'immaginario femminile, creando una frattura fra ciò che si è e ciò che si vorrebbe essere.

Per molto tempo la cellulite è stata considerata una malattia, mentre in realtà è solo un inestetismo, vale a dire "qualcosa che non ci piace" ma con il quale si può benissimo convivere. Tuttavia, per molte donne è importante fare qualcosa per migliorare questa condizione o contrastarne il peggioramento, traendone qualche piccolo beneficio sul piano estetico

co e un beneficio sicuramente maggiore sul piano psicologico.

La cellulite è dovuta ad una alterazione del tessuto connettivo, un particolare tessuto di supporto e riempimento presente sotto la pelle, che assume in superficie un aspetto spugnoso e bucherellato ("pelle a buccia d'arancia") e rigonfiamenti più o meno evidenti. Questo particolare aspetto del tessuto è causato dall'aumento di volume (ipertrofia) di cellule contenenti grasso.

La formazione della cellulite è riconducibile principalmente all'azione degli estrogeni (ormoni sessuali femminili) che favoriscono una maggiore ritenzione di liquidi ed un naturale deposito di grasso in particolari zone del corpo (cosce, fianchi, glutei). Per questa ragione la cellulite è rara negli uomini, mentre è presente nell'80-90% delle donne in età postpuberale e può peggiorare quando vi è un'alta

<sup>1</sup> Repubblica on line 17 aprile 2017



produzione di estrogeni, come in gravidanza e durante l'allattamento o se si utilizzano contraccettivi orali.

Diversi fattori concomitanti contribuiscono alla formazione della cellulite: accanto alla familiarità, rientrano principalmente abitudini di vita non corrette, come una vita sedentaria, il sovrappeso, la stitichezza e l'abuso di alcool e fumo. Anche indossare indumenti troppo stretti o scarpe con tacchi troppo alti sembra giocare un ruolo importante per gli effetti sulla circolazione delle gambe. Infatti il sangue, che affluisce ai tessuti con difficoltà e altrettanto difficilmente defluisce, può indurre una sofferenza e una degenerazione del tessuto, determinando una stagnazione dei liquidi corporei. Inoltre, nell'ipoderma, lo strato più profondo della pelle, si formano degli accumuli di grasso che tendono a spingersi e ad incunarsi nel derma, provocando un'anomalia strutturale nel connettivo e le ben note alterazioni estetiche.

Sebbene la cellulite si riscontri più facilmente in aree dove è presente una maggiore quantità di grasso, l'obesità non si correla necessa-

riamente con la presenza di cellulite e, viceversa, la cellulite può essere presente anche in una persona magra.

## Come affrontare il problema

Una sana alimentazione (dieta povera in grassi e in carboidrati, ricca di frutta e verdura), bere abbondantemente, eliminare il fumo, fare l'attività fisica sono i provvedimenti più importanti e meno costosi per combattere la cellulite.

Numerose forme di intervento sono state proposte per trattare la cellulite, a dimostrazione che non esiste una soluzione definitiva del problema e spesso si ricorre a più metodi combinandoli tra di loro, tenendo presente che una cellulite recente è più facilmente trattabile di una cellulite presente da diversi anni. Quindi i risultati saranno tanto più significativi quanto minore è il tempo trascorso dalla prima comparsa.

**Interventi di tipo fisico** sono il massaggio e il drenaggio linfatico che stimolano il microcircolo del sangue e della linfa e aumentano la rimozione dei liquidi in eccesso. Inoltre, con il massaggio si può ritardare l'aggravamento della cellulite. Forme più aggressive di trattamento (elettrolipolisi, mesoterapia, i trattamenti con particolari tipi di laser e di onde elettromagnetiche, ultrasuoni) sono effettuate presso centri di medicina estetica: l'efficacia di questi trattamenti è molto variabile, richiedono molte sedute, sono costosi e i benefici ottenibili sono per lo più di breve durata. Risultati leggermente migliori e persistenti si possono ottenere con tecniche chirurgiche eseguite in cliniche di medicina estetica....ma non sono alla portata di tutti.

**I trattamenti topici** si avvalgono di creme cosmetiche da massaggiare a lungo sulle





aree con cellulite. I principi attivi presenti in queste creme mirano a contrastare la cellulite in diversi modi, ad esempio "sciogliendo" i grassi o contrastandone la deposizione (es. caffeina, *fucus vesiculosus*), o migliorando la circolazione periferica e il riassorbimento linfatico (estratti di piante quali *Centella asiatica*, rusco, ippocastano e molte altre). Tuttavia, molte delle azioni di queste sostanze sono state dimostrate con prove "in laboratorio" che presentano sempre molti limiti. Ad esempio, la penetrazione degli estratti vegetali attraverso la pelle o le concentrazioni in principio attivo utilizzate nei prodotti possono essere insufficienti per ottenere l'effetto osservato in fase di ricerca. Ogni donna può, volendolo, effettuare un semplice test di efficacia: applicare regolarmente la crema solo su una coscia e confrontarne l'aspetto con la coscia non trattata.

L'impiego delle creme anticellulite è ritenuto generalmente sicuro, ma non bisogna sottovalutare la possibilità di eventuali allergie,

che è consigliabile comunque saggiare preventivamente su una piccola area di pelle.

Molti estratti vegetali presenti nelle creme sono utilizzati anche negli **integratori dietetici** anticellulite e "dimagranti": quelli più noti sono il tè verde, l'ananas, il *Ginkgo biloba* e la *Centella asiatica*. Queste sostanze sembrano contrastare la formazione della cellulite attraverso un'azione drenante sui liquidi e favorente il microcircolo, ma hanno solo un ruolo complementare ai trattamenti cosmetici topici.

**In conclusione**, l'effetto dei diversi trattamenti può essere visibile, ma raramente è impressionante. Il massaggio è probabilmente l'intervento che sta alla base del miglioramento osservabile con le creme anticellulite topiche. Una migliore valutazione dell'efficacia di questi prodotti potrebbe derivare dalla conoscenza degli studi condotti dalle aziende produttrici, che tendono però a mantenere riservati i loro dati<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Anticellulite. False promesse. Test Salute n. 115



# CONTRACCETTAZIONE IN VIAGGIO

## QUALCHE CONSIGLIO

**Un viaggio è sempre una bella esperienza ma ci sono mille cose a cui pensare perché tutto vada per il meglio. Per non trovarsi in difficoltà una volta arrivati alla meta, è bene ricordarsi di tutti i farmaci che si stanno assumendo, preparando una scorta sufficiente a coprire l'intera durata del viaggio. E i contraccettivi non fanno eccezione, ma a questo proposito può essere utile qualche informazione in più!**

Innanzitutto viaggiare in paesi lontani può significare non avere facile accesso ai contraccettivi. La prima cosa di cui ci si dovrebbe preoccupare pertanto è di avere a disposizione una minima "scorta" del prodotto che si utilizza, per far fronte a eventuali esigenze. Ad esempio, in caso di gastroenterite con vomito e diarrea che si presenti entro 3-4 ore dall'assunzione della pillola, è necessario riassumere una seconda e questo sarà possibile solo avendo una confezione di riserva.

Un secondo momento di attenzione si dovrà avere durante il viaggio aereo, riponendo la confezione della pillola (ed eventuali altri farmaci!) nel bagaglio a mano, sia per averla a disposizione se la si deve assumere durante il viaggio sia per evitare che vada smarrita con il bagaglio in stiva.

Se il paese in cui si viaggia ha un clima di tipo tropicale, infine, sarà necessario pro-

teggere farmaci (ed eventualmente i profilattici) dalle temperature eccessive, soprattutto se vi restano esposti per diverse ore, ad esempio all'interno di un baule di un'automobile.

Un problema che molte donne si pongono prima di partire è quello di conciliare l'orario abituale di assunzione della pillola anticoncezionale con i cambiamenti dei ritmi di vita dovuti al diverso fuso orario.

L'assunzione della pillola contraccettiva deve avvenire preferibilmente ogni 24 ore per mantenere costante il livello ematico degli ormoni estro-progestinici. Un'assunzione così regolare può essere difficoltosa da rispettare quando si affrontano

lunghi viaggi intercontinentali, con attraversamento di diversi fusi orari e la stanchezza indotta dal viaggio, la "novità" dell'ambiente e delle attività che si vanno a intraprendere possono essere causa di



dimenticanza. In ogni caso, se si vuole rispettare l'intervallo delle 24 ore, spesso è necessario cambiare radicalmente l'orario di assunzione della pillola, per adeguarlo all'ora del luogo di destinazione. Ad esempio, se una donna assume regolarmente la pillola alle ore 21 e la mattina successiva parte per un viaggio verso l'Australia (fuso orario: UTC<sup>1</sup> +10) con durata totale di 28 ore, deve assumere una prima pillola quando è ancora in viaggio, ovviamente alle 21 indicate dal suo orologio mantenuto sull'ora italiana (corrispondente alle 7 a.m. del luogo di destinazione). Una volta giunta a destinazione, se regolerà il suo orologio all'ora locale, saranno le 22 e dovrà aspettare fino alle 7 del mattino successivo (ora locale) per riassumere la pillola. E così per i giorni successivi, fin tanto che resterà in quel luogo.

È evidente il radicale cambiamento di abitudini che s'impone in questi casi ed è facile comprendere come ci si possa facilmente sbagliare. La moderna tecnologia ci offre un semplice aiuto: in molti casi basta regolare la "sveglia" del proprio smartphone all'ora di assunzione abituale in Italia e il gioco è fatto, a meno che non ci si debba svegliare nel cuore della notte per prendere la pillola!

In realtà, la scadenza delle 24 ore non è così tassativa, essendoci una copertura supplementare di 12 ore per tutti i tipi di pillola. È possibile pertanto adeguare progressivamente l'orario di assunzione nei giorni successivi all'arrivo, in modo da riprendere la pillola all'ora cui si era abituati, ma si dovrà poi rifare il procedimento inverso al ritorno. Una procedura di questo tipo è realizzabile ovviamente se il soggiorno nel luogo di destinazione è sufficientemente lungo da consentire questo adeguamento graduale.

Da non dimenticare soprattutto in caso di rapporti occasionali con persone sconosciute: solo l'impiego di un profilattico (maschile o femminile) protegge dalle infezioni a trasmissione sessuale.



<sup>1</sup> Coordinated Universal Time

Per ovviare a questi problemi di orario, una possibile alternativa potrebbe essere quella di passare dalla pillola al cerotto transdermico, che non presenta i problemi legati alla regolarità dell'assunzione che ha la pillola, ma richiede comunque una buona comprensione del metodo (es. cosa fare in caso di dimenticanza nella sostituzione del cerotto al termine del periodo stabilito) e l'acquisto di almeno due scatole di cerotti da portare con sé, da utilizzare in caso di distacco. In questo caso occorre programmare per tempo il cambiamento, adottandolo già prima della partenza. Il primo cerotto andrà applicato il primo giorno dell'emorragia da sospensione, il secondo al giorno 8 e il terzo al giorno 15 del ciclo. Nel giorno di sostituzione, il cerotto transdermico può essere sostituito in qualsiasi momento della giornata. La quarta settimana, dal giorno



22 del ciclo, non si applica alcun cerotto.

Una seconda alternativa alla pillola in caso di viaggi con cambi di fuso orario è rappresentata dall'anello vaginale, che richiede una sola sostituzione mensile, ma si tratta di un cambiamento che potrebbe essere più difficile da accettare perché è richiesta alla donna una buona confidenza con il proprio corpo e con il partner e può comportare qualche rischio in più d'infezione, in caso di condizioni igieniche non ottimali come quelle che si possono incontrare soprattutto nei viaggi avventurosi.

Le donne che hanno scelto per la contraccezione un impianto sottocutaneo o l'inserzione di uno IUD ovviamente non hanno nessuno di questi problemi.

Un'ultima avvertenza da ricordare quando si va in paesi tropicali, dove le radiazioni solari sono molto intense: le donne che assumono ormoni sessuali, in qualunque modo ciò avvenga (pillola, cerotto, anello ecc.), sono più soggette alla comparsa di macchie scure sulla pelle, irregolari e circoscritte. L'inestetismo, noto con il termine di *cloasma*, è dovuto a un'eccessiva produzione di melanina stimolata dall'esposizione ai raggi solari. L'utilizzo di un protettivo solare con fattore di protezione alto può evitare o per lo meno attenuare questo problema.



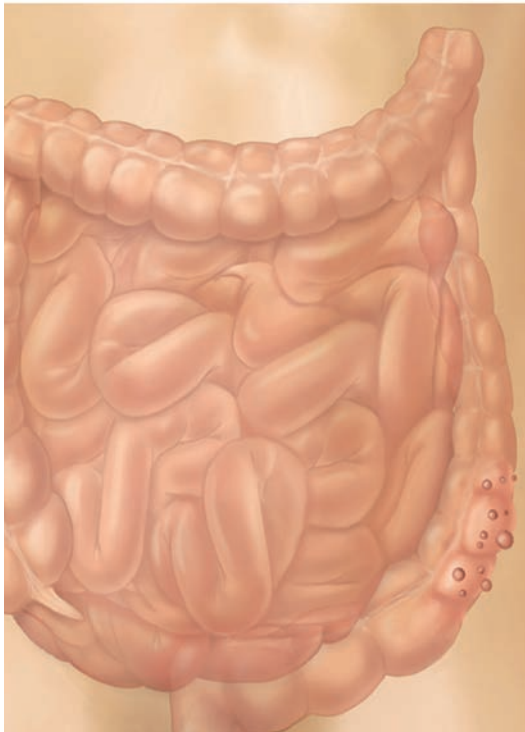


# DIVERTICOLOSI

## CONSIGLI DIETETICI

**Rara prima dei 40 anni (10% circa), la diverticolosi diventa molto più frequente con l'avanzare dell'età. Dopo i sessant'anni oltre il 50% delle persone ne è interessato. Le differenze nell'incidenza del disturbo tra paesi con diverse abitudini alimentari ha portato all'ipotesi che la dieta povera di fibre delle popolazioni "occidentali" ne sia la causa principale.**

La diverticolosi è un disturbo dovuto alla formazione di piccole sacche (diverticoli) lungo le pareti del colon, che dal lume intestinale si estroflettono verso la cavità addominale. Le sacche possono essere presenti in numero estremamente variabile, e le loro dimensioni sono di solito comprese tra 5-10 mm, ma possono superare i 2 cm. La causa esatta non è nota, ma si pensa che il meccanismo con cui si formano i diverticoli sia l'aumento della pressione all'interno del lume intestinale dovuta



a spasmo muscolare, con estrusione della mucosa nei punti più deboli.

È considerata una malattia tipica delle aree geografiche con stili di vita "occidentali": poche fibre nella dieta si accompagnano ad un rallentamento del transito intestinale con formazione di feci secche e dure che richiedono uno sforzo maggiore per essere espulse. L'aumento della pressione del lume intestinale derivante da questo sforzo favorirebbe, secondo una ipotesi diffusa, la formazione dei diverticoli.

Tuttavia, il legame tra dieta povera in fibre e formazione dei diverticoli non è così accertato e probabilmente le cause sono più di una. Si è visto ad esempio che ne favoriscono la formazione anche una alimentazione ricca in carne rossa e una vita sedentaria. Nella maggior parte dei casi la presenza di diverticoli non provoca alcun disturbo e viene scoperta solo a seguito di indagini diagnostiche per altri problemi. Nel 20% circa delle persone, invece, può provocare sintomi fastidiosi, come dolore addominale, senza febbre o altri segni di infiammazione, gonfiore, stitichezza o diarrea, presenza di muco nelle feci.

In alcuni casi poi, fortunatamente meno del 5%, i diverticoli si infiammano e la diverticolosi evolve in **diverticolite**, che si presenta tipicamente con dolore improvviso all'addome, generalmente nella parte inferiore sinistra, con febbre, diarrea o stitichezza, riduzione dell'appetito, nausea e stanchezza. Non è ben chiaro perché ciò accada. La causa prevalente sembra

essere l'annidamento e il ristagno di feci dure all'interno del diverticolo, con erosione dei piccoli vasi e conseguente presenza di sangue color rosso vivo nelle feci. Nella maggior parte dei casi il sanguinamento si arresta spontaneamente mettendo a riposo l'intestino, ma a volte può essere necessaria l'ospedalizzazione.

La diverticolite può andare incontro anche a diverse altre complicanze come infezioni (*ascesso*), *ostruzione*, formazione di *fistole* tra lume intestinale e organi limitrofi, come vescica o vagina, tutti i problemi che richiedono sempre una valutazione medica.

### Consigli dietetici

Una dieta ricca in fibre è consigliata come prima forma di trattamento per i sintomi della diverticolosi. In Italia, la dose giornaliera raccomandata di fibra alimentare per l'adulto è di almeno 25 g; alimenti che ne sono naturalmente ricchi sono i cereali integrali, i legumi, la frutta e la verdura. La fibra contenuta nei cere-



ali integrali è poco solubile e favorisce il transito intestinale, mentre la pectina, presente soprattutto nella buccia di mele e pere, è una fibra solubile che aumenta il volume delle feci. Per evitare fastidiosi disturbi intestinali dovuti alle fibre, come gonfiore di pancia e flatulenza, è bene aumentare progressivamente la quantità di fibra introdotta con gli alimenti.

Su consiglio del medico, può essere utile integrare la dieta con fibre solubili, come le mucillagini di psillo (es. *Psyllogel*), che formano una massa gelatinosa che ammorbidisce le feci e ne aumenta il volume, facilitandone l'espulsione con minor sforzo. Affinché questi prodotti possano avere pieno effetto è importante assumerli regolarmente, tutti i giorni, disperdendo la polvere in un grosso bicchiere d'acqua. Altra regola importante da ricordare è quella di assumerli a distanza di almeno un paio d'ore da altri medicinali, per evitare interferenze con il loro assorbimento.

Per molto tempo si è consigliato alle persone con diverticoli di non mangiare noci, frutti con piccoli semi (es. fragole e mirtilli) o pop-corn, nella convinzione che parti di materiale indigeribile potessero annidarsi nei diverticoli e favorirne l'infiammazione. Uno studio condotto alcuni anni fa negli Stati Uniti ha fugato questi timo-



ri, per cui queste restrizioni dietetiche non sono più ritenute necessarie.

Vi sono prove che una dieta ad alto contenuto in fibre, oltre che ridurre i sintomi della diverticolosi, possa anche avere effetto protettivo nei confronti della diverticolite, con riduzione dell'ospedalizzazione.

Nella fase acuta della diverticolite, quando i sintomi si fanno particolarmente intensi e compare la febbre, è necessario rivolgersi al medico per valutare l'eventuale impiego di antibiotici e per iniziare una dieta povera in scorie, per consentire un breve periodo di "riposo" all'intestino. In questo lasso di tempo sono consigliati brodi di carne, succhi di frutta privi di polpa (es. succo di mele), thè; gradualmente poi si potranno introdurre cibi a basso contenuto in fibra (pane bianco, carne bianca, pesce e formaggi) e, successivamente, tornare ad una dieta ricca in fibre.

Infine, a completamento del quadro dei fattori che sono ritenuti protettivi nei confronti della diverticolite, va ricordata l'importanza di una dieta povera di grassi, dell'astensione dal fumo e dell'esercizio fisico. Un fattore di rischio è invece rappresentato dal consumo regolare di farmaci come l'acido acetilsalicilico, gli antinfiammatori non steroidei (es. *naprossene*, *diclofenac*), gli oppiacei e i corticosteroidi.



# NUOVI STILI ALIMENTARI

COSA VUOL DIRE ESSERE VEGETARIANI O VEGANI?



A cura di Claudia Della Giustina e Chiara Luppi  
Dietiste Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL RE

**Da qualche decennio la nostra alimentazione non è più “quella di una volta” e ciò è confermato dalle modifiche delle abitudini alimentari che si stanno registrando nella popolazione. Da una parte assistiamo ad una globalizzazione sempre maggiore delle scelte alimentari, perdendo le specificità e le varietà delle diete e delle tradizioni locali; dall'altra si assiste all'aumento di stili alimentari alternativi, tra cui la dieta vegetariana.**

Dai dati Eurispes (gennaio 2017) si ricava che in Italia il 7,6% della popolazione segue una dieta vegetariana o vegana. In particolare, il 4,6% degli intervistati si dichiara vegetariano (-2,5% rispetto al 2016) mentre i vegani sono il 3% (erano l'1%), con tendenza all'aumento.

Ma cosa vuol dire essere vegetariani o vegani?

Si fa una gran confusione nel definire tali stili alimentari ed il termine *vegetariano* viene utilizzato per definire diverse tipologie di diete a base vegetale, ovvero:

- **Latto-ovo-vegetarismo:** dieta a base vegetale che include cibi animali indiretti (uova, latte, formaggi), ed esclude carne e pesce (e derivati).
- **Latto-vegetarismo:** dieta a base vegeta-





le che include latte e latticini ma esclude carne, pesce ed uova (e derivati).

- **Ovo-vegetarismo:** dieta a base vegetale che include le uova ma esclude carne, pesce e latte (e derivati).
- **Vegana:** dieta a sola base vegetale che esclude ogni tipologia di cibo animale (carne, pesce, uova, latte e derivati).

Esistono inoltre ulteriori sottocategorie (es. dieta fruttariana, crudista,...) ancora più restrittive che escludono altre tipologie di cibi (ad es. i crudisti assumono solo cibi vegetali crudi; i fruttariani solo cibi provenienti dal frutto della pianta come mela, pera, pomodori...).

Se si intende cambiare dieta, è importante fare alcune distinzioni tra le tipologie degli stili alimentari sopraindicati, per poter scegliere quello che meglio ci convince.

La differenza sostanziale tra la dieta mediterranea (alimentazione che rappresenta il modello alimentare ad oggi maggiormente studiato e che è associato alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, degenerative

ed alcuni tumori) e questi nuovi stili alimentari è, in questi ultimi, l'assenza parziale o totale delle fonti proteiche animali (carne, pesce latte e uova).

La dieta mediterranea, se seguita in modo serio e corretto, prevede invece l'assunzione di tutti i gruppi alimentari, prediligendo comunque frutta e verdura, cereali integrali e, tra le fonti proteiche, consiglia l'assunzione delle diverse tipologie (legumi in primis, ma anche carne, pesce, latticini, uova); come condimento predilige l'utilizzo di olio extravergine d'oliva, mentre per quanto riguarda snack, dolci ed altri zuccheri ne propone un consumo limitato.

Chi decide di avvicinarsi alla dieta vegetariana, quindi, esclude (per scelta etica o salutistica) parzialmente o totalmente le fonti proteiche animali.

La domanda che molti si fanno è: ma la dieta vegetariana (intesa come ovo-latto vegetariana) è bilanciata? La risposta è: dipende da come la seguiamo! Ma lo stesso vale anche per la dieta mediterranea.

Qualsiasi sia il regime alimentare che si decida di adottare, che sia vegetariano o mediterraneo (inteso come onnivoro), deve sempre avere il suo equilibrio!

Entrambi i regimi alimentari, se ben seguiti, prevedono infatti il consumo di abbondanti porzioni di alimenti di origine vegetale (frutta e verdura), cereali (meglio se integrali), olio extravergine d'oliva come condimento, fonti proteiche alternate, prediligendo il consumo di legumi, mentre dolci e snack dovrebbero essere assunti saltuariamente.

È chiaro quindi come entrambi i regimi alimentari, se ben seguiti, siano equilibrati.

La dieta "attuale" di molte persone in realtà si discosta notevolmente da quella "mediterranea" e risulta pertanto fortemente squilibrata poiché prevede un consumo abbondante di carne e salumi, cereali spesso raffinati, modeste quantità di frutta e verdura e solo raramente il consumo di legumi, considerati più come contorno che come secondo piatto alternativo alle altre fonti proteiche.

Lo stesso discorso vale per i soggetti che si improvvisano vegetariani senza conoscere bene le proprietà degli alimenti, rischiando carenze di alcuni nutrienti come ferro, zinco o vitamina B12.

Per questo il vegetariano, ed ancora di più il vegano, escludendo alcuni alimenti dalla alimentazione abituale, deve affrontare con serietà la composizione della propria dieta giornaliera, controllando che tutti i micronutrienti siano adeguatamente presenti e facendosi supportare da un medico specialista del settore, che possa consigliare i giusti abbinamenti e le necessarie integrazioni.



## In età pediatrica

Il discorso si fa un po' più complicato in caso di regime alimentare vegetariano in età pediatrica: per quanto riguarda l'assunzione di proteine, diversi studi affermano che l'apporto proteico viene coperto senza necessità di integrazioni nei regimi latte-ovo-vegetariani, mentre una maggiore attenzione viene richiesta per i vegani, dal momento che le scelte alimentari potrebbero risultare più ristrette; la situazione cambia quando si parla di **vitamina B12**, che deve essere integrata per entrambi i regimi, sotto attento controllo pediatrico.

Per quanto riguarda il **ferro**, gli studi affermano che i soggetti vegetariani adulti consumano un'adeguata quantità di alimenti contenenti questo micronutriente (cereali, legumi, verdura), ma è bene sapere che negli alimenti di origine vegetale il ferro risulta meno biodisponibile rispetto a quello presente negli alimenti di origine animale. A maggior ragione in età infantile è molto importante che la quantità di ferro nel sangue sia costantemente monitorata ed integrata.

In ogni caso si possono applicare alcuni accorgimenti per aumentare la biodisponibilità di ferro come ad esempio:

- consumare frutta e verdura ricche in vitamina C insieme ad alimenti ricchi in ferro perché la vitamina C ne favorisce l'assorbimento;
- modificare la preparazione di alcuni alimenti tipo cereali e legumi (macinazione, ammollo) in modo da diminuire la concentrazione di acido fitico, una sostanza che, legando il ferro, lo rende meno disponibile per l'assorbimento.

Concludendo, se già per l'adulto è importante che la scelta di un regime alimentare diverso da quello onnivoro sia ponderata, per il bambino è fondamentale che qualsiasi cambiamento venga condiviso e supportato dal pediatra, al fine di evitare il rischio di carenze nutrizionali.

## Q EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

**0522/320666**

dall' 4 GIUGNO al 10 SETTEMBRE  
tutti i giorni comprese le domeniche dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00.





FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE

FINO AL 31 AGOSTO

# Scottanti promozioni sui nostri prodotti solari!

solo  
per te

TITOLARE  
Carta  
Fedeltà FCR



BUONO SCONTO\*

5 €

IN REGALO!

Se sei titolare di **Carta Fedeltà FCR**,  
acquistando **25€** di **prodotti solari**  
nelle nostre farmacie, riceverai  
**5€** di **buono sconto** valido  
sull'acquisto di **parafarmaci**.



Richiedi  
la tua **Carta  
Fedeltà FCR**,  
è **gratuita!**

All'iscrizione, subito  
**+20 PUNTI  
SALUTE**  
per te di benvenuto

\* Buono spendibile entro **30 gg** dalla data di emissione, applicabile a fronte  
di una **spesa minima** di parafarmaco di **€ 25**. Iniziativa soggetta a limitazioni.  
Maggiori informazioni disponibili nella tua Farmacia Comunale.

Prezzo copertina € 0,35