

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**VITAMINE E SALI
MINERALI**

**PARASSITOSI DI
CANE E GATTO**

**SIGARETTA
ELETTRONICA**

**COLESTEROLO:
FARMACI E
INTEGRATORI**

Anno 17 n. 2 Giugno 2018
Copia omaggio

SOMMARIO



VITAMINE E SALI MINERALI QUANDO SERVONO?

3

Le condizioni in cui è necessario il ricorso a integratori vitaminico-minerali sono abbastanza limitate e ben circoscritte. Occorre sempre valutare le reali esigenze individuali prima di assumerli.



I PARASSITI ESTERNI DI CANE E GATTO PULCI, ZECHE E PIDOCCHI

6

Pulci, zecche e pidocchi, possono, in alcuni casi, trasmettere malattie ai nostri animali e infestare gli ambienti che condividono con noi. È importante perciò adottare le misure necessarie.



SIGARETTA ELETTRONICA IL DIBATTITO CONTINUA

9

Fare il punto sulla sigaretta elettronica, dopo oltre 10 anni dal suo arrivo sul mercato italiano, è difficile: i pareri sono ancora discordanti e la cautela, perciò, è d'obbligo!



AIUTO! HO IL COLESTEROLO NEL SANGUE! FARMACI E INTEGRATORI

12

Se modificando la propria alimentazione e cercando di fare più movimento non si riesce a portare il livello di colesterolo nel sangue entro limiti accettabili, cosa si può fare in più?

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

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.



VITAMINE E SALI MINERALI

QUANDO SERVONO?

Se l'assunzione di integratori vitaminico-minerali sia utile nella prevenzione di molte malattie è ancora un tema dibattuto, ma vi sono condizioni in cui il ricorso a questi prodotti è sicuramente opportuno. Proviamo a fare il punto.

Vi è una diffusa convinzione che i prodotti multivitaminico-minerali siano utili per la salute in molti contesti: dal bambino più piccolo che deve crescere, alla futura o neo mamma, allo sportivo che ha bisogno di energia fisica o allo studente che deve rinforzare la memoria e l'intelligenza.

Calcolare quale sia il reale bisogno individuale di queste sostanze è difficile e il fai-da-te potrebbe anche essere pericoloso nel caso si assumessero dosi troppo elevate di alcune vitamine e/o sali minerali, visto che spesso se ne trova una certa quantità addizionale anche in alcuni alimenti (es. latte, cereali per la colazione).

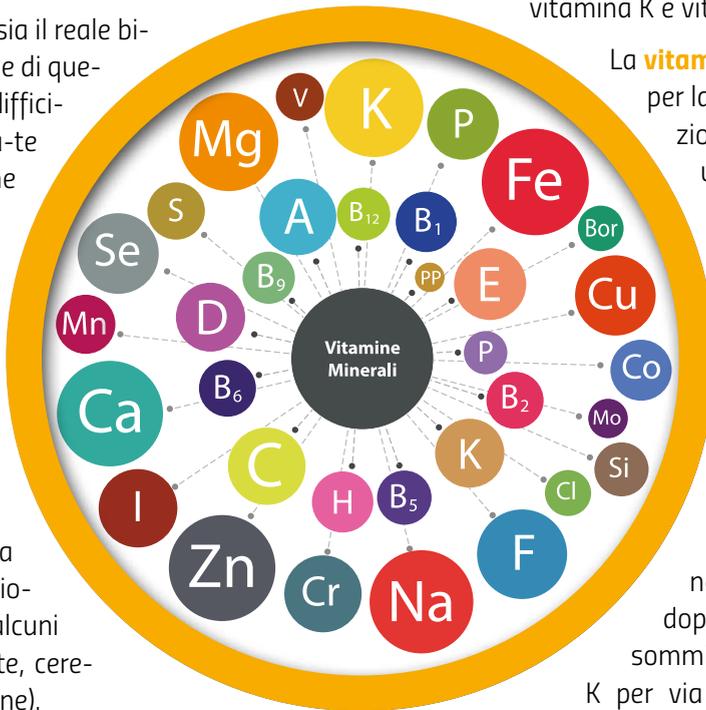
Certamente, seguire una dieta variata è il modo più semplice e più corretto per assumere le vitamine e i sali minerali di cui abbiamo bisogno, anche perché questi micronutrienti sono in genere assorbiti meglio quando assunti da fonti biologiche complesse, anziché come sostanze di sintesi. Tuttavia, vi sono periodi della vita o condizioni di malattia in cui una integrazione della dieta con pro-

dotti vitaminici e sali minerali può essere necessaria.

UNA PICCOLA GUIDA

(per saperne di più, non per il "fai da te")

I neonati e i bambini allattati al seno hanno bisogno di integrare la loro alimentazione con vitamina K e vitamina D.



La **vitamina K** è essenziale per la normale coagulazione del sangue e una sua carenza può portare ad emorragie gravi. Questa vitamina viene prodotta dalla flora batterica intestinale, non ancora sviluppata al momento della nascita. Ai neonati perciò, dopo la nascita, viene somministrata vitamina

K per via intramuscolare o orale secondo le dosi indicate dal

pediatra per evitare emorragie che si possono manifestare nella prima settimana di vita o, più raramente, fino al 3° mese, perché il latte materno non contiene sufficienti quantità di vitamina K. I prodotti a base di vitamina K devono essere conservati al riparo della luce solare e a temperatura non superiore a 25°C, per mantenere l'integrità della vitamina.

La **vitamina D** è importante per lo sviluppo delle ossa e il mantenimento del loro stato di salute. Viene normalmente prodotta per esposizione della pelle alla luce solare, ma è contenuta anche in alcuni alimenti (particolarmente pesce, uova, latte, fegato). Il latte materno contiene poca vitamina D, ma generalmente l'integrazione vitaminica non è necessaria se il bambino passa un po' di tempo all'aperto al sole (ovviamente con le dovute cautele per evitare scottature). Se questo non è possibile, allora la somministrazione di preparati a base di vitamina D è giustificata fino al momento dello svezzamento. L'integrazione con vitamina D non è invece necessaria per i bambini allattati artificialmente, in quanto le formule per lattanti contengono già sufficienti quantità di questa vitamina.



È inoltre necessario assicurare al bambino un adeguato apporto di ferro. Nei primi mesi il latte materno è sufficiente per coprire il suo fabbisogno, ma dal 6° mese in poi è necessario iniziare a introdurre con lo svezzamento alimenti che apportino **ferro**.

Un'altra categoria di persone per le quali spesso la pubblicità propone il ricorso ad una integrazione vitaminico-minerale sono le **donne in gravidanza**. In realtà, se una donna ha una alimentazione varia, l'assunzione di integratori dietetici multivitaminici/minerali non è necessaria, con l'eccezione per l'**acido folico** e la **vitamina D**.

Ogni donna che desideri iniziare una gravidanza deve assumere quotidianamente un preparato che contenga 0,4 mg di **acido folico**, a partire da un mese prima del concepimento e proseguendo poi per l'intero primo trimestre. Numerosi studi hanno evidenziato che le mamme che assumono dosi adeguate di acido folico durante le prime fasi della gravidanza hanno meno probabilità di avere un bambino affetto da spina bifida, una grave malformazione del midollo spinale.

Le donne in gravidanza dovrebbero controllare la concentrazione nel sangue della **vitamina D**, per valutare la necessità di integrare la dieta con dosi supplementari di questa vitamina. Oltre ad assicurare la normale crescita scheletrica del feto, la vitamina D è ritenuta importante per il bambino (es. riduzione del rischio di parto prematuro e di sottopeso alla nascita) e per la madre (es. riduzione del rischio di diabete gestazionale).

L'impiego del sale iodato in cucina assicura invece l'apporto di **iodio** necessario per una normale funzionalità della tiroide, senza dover ricorrere ad integratori.



Negli **anziani** infine è abbastanza frequente il riscontro di un deficit di **vitamina D**, a causa della ridotta esposizione al sole, della minore efficienza del processo di produzione della vitamina da parte della pelle e, spesso, di una alimentazione poco variata o scarsa. Particolarmente a rischio di carenza di vitamina D sono gli anziani che vivono in comunità, come le case di riposo.

Secondo gli attuali orientamenti, ogni giorno le persone di età superiore ai 50 anni dovrebbero assumere, oltre a quantità adeguate di vitamina D, anche 1000-1200 mg di **calcio**, preferibilmente da fonti alimentari (latte e formaggi ne sono particolarmente ricchi). Tuttavia, spesso questo obiettivo non può essere raggiunto e può essere opportuna una integrazione con prodotti specifici soprattutto quando si sia già instaurata una condizione di osteoporosi, caratterizzata da riduzione della densità ossea e maggiore predisposizione

alle fratture.

Con l'aumentare dell'età, inoltre, aumenta la frequenza di malattie che possono interferire con l'assorbimento delle vitamine. Una di queste è l'anemia perniciosa che richiede l'assunzione di farmaci o integratori di **vitamina B₁₂**.

Infine, va ricordato che l'integrazione vitaminica è necessaria quando vi siano carenze nutrizionali prolungate, quando si seguono volontariamente regimi alimentari che escludono intere categorie di alimenti (es. vegani e vegetariani) e, ovviamente, quando vi siano carenze vitaminiche/minerali accertate.

In conclusione, le condizioni in cui è sicuramente necessario il ricorso a integratori vitaminico-minerali sono abbastanza limitate e ben circoscritte a particolari fasi della vita o a malattie concomitanti. Una valutazione delle reali esigenze individuali da parte del medico e un colloquio approfondito con il farmacista possono garantire un impiego più sicuro ed efficace di questi prodotti.

Per saperne di più:





I PARASSITI ESTERNI DI CANE E GATTO

PULCI, ZECHE E PIDOCCHI

Pulci, zecche e pidocchi, oltre ad essere fonte di grande fastidio per i nostri animali, possono, in alcuni casi particolari, trasmettere loro malattie e infestare gli ambienti che condividono con noi. È importante perciò adottare le misure necessarie per ridurre il rischio che divengano "sgraditi e pericolosi ospiti" dei nostri animali.

Secondo un recente sondaggio, nelle case italiane vivono circa 14 milioni tra cani e gatti. Gli animali domestici ci fanno grande compagnia, sono straordinari compagni di gioco per i bambini e, in molti casi, sono considerati a tutti gli effetti componenti della famiglia. Rispetto al passato oggi c'è una maggiore attenzione nei confronti della salute dei nostri amici domestici: oltre alle vaccinazioni, che vanno eseguite con regolarità rispettando le indicazioni fornite dal veterinario, un problema sanitario che i proprietari non devono trascurare sono i parassiti esterni.



LE PULCI

Sono parassiti di piccole dimensioni, di colore bruno-rossiccio, che vivono sulla cute di cane e gatto e si nutrono succhiandone il sangue. Si trasmettono per contatto diretto con altri animali infestati o indirettamente tramite l'ambiente (cuccia, moquette, box, prato, ecc.), dove vengono

deposte le uova. Le pulci possono infestare gli animali tutto l'anno, dato che nella maggior parte dei casi essi non vivono all'aperto ma in casa, dove la temperatura è mite anche d'inverno. L'infestazione da pulci normalmente passa inosservata nel gatto, a cui non provoca alcun fastidio, mentre nel cane provoca di solito reazioni locali con prurito insistente che costringe l'animale a grattarsi ripetutamente.

I PIDOCCHI

Anche i pidocchi, pur se con minor frequenza rispetto alle pulci, possono parassitare cani e gatti. Possono essere trasmessi da un animale all'altro tramite contatto diretto, l'utilizzo comune di spazzole e pettini o il soggiorno in ambienti comuni, anche se, a differenza delle pulci, la loro sopravvivenza nell'ambiente è breve (2-3 giorni), pertanto il rischio di infestazione dell'ambiente domestico è minore. Come le pulci possono trasmettere parassiti intestinali (tenie).



Le pulci e i pidocchi di provenienza animale non infestano l'uomo, che può tuttavia essere occasionalmente punto. La puntura provoca un prurito momentaneo e circoscritto che scompare generalmente senza richiedere l'impiego di farmaci.

LE ZECHE

Sono piccoli insetti di colore marrone o grigio che parassitano gli animali e occasionalmente anche l'uomo, nutrendosi del loro sangue. Le loro dimensioni variano a seconda dello stadio di sviluppo (larva-ninfa-adulto) da 1 a 3-4 mm, ma possono raggiungere anche il centimetro quando sono piene di sangue dell'ospite. In Italia si possono incontrare prevalentemente due tipi di zecche: la zecca dei boschi e la zecca del cane, che normalmente parassita solo il cane e solo eccezionalmente si attacca all'uomo o ad altri animali. Entrambi i tipi sono particolarmente attivi nel periodo tardo-primaverile ed estivo. Si fissano alla pelle dell'ospite e iniziano a succhiarne il

sangue, fino a triplicare le loro dimensioni: in 5-6 giorni una zecca può raggiungere la grandezza di un pisello. Individuare le zecche che si sono attaccate al corpo di cani e gatti non è così semplice, perché possono confondersi con il pelo soprattutto se folto e scuro. È bene ispezionare con cura principalmente le orecchie (anche dentro il padiglione auricolare), il collo, la coda, le zampe e la zona inguinale; se si percepiscono piccoli rilievi duri e tondeggianti che da vicino rivelano la presenza di zampe, si tratta di una zecca.

Le zecche possono causare disturbi di vario genere, la conseguenza più grave, sia per l'animale che per l'uomo, è l'inoculazione di microrganismi responsabili di infezioni importanti. Il rischio è maggiore se la zecca rimane attaccata per più di 24 ore perché è a questo punto che l'insetto rigurgita la parte del sangue che non ha utilizzato per il proprio nutrimento immettendolo nuovamente in circolo nell'ospite e trasmettendogli così i microrganismi portatori di malattie.

COSA FARE

Il rispetto di alcune semplici regole riduce di molto il rischio di infestazione sia per i nostri animali che, di riflesso, per l'ambiente in cui vivono:

- in primo luogo utilizzare antiparassitari, secondo la periodicità e la modalità di applicazione indicate nel foglietto illustrativo. Si tratta di prodotti formulati come spray da spruzzare sulla cute dell'animale sollevando il pelo, pipette spot-on che contengono un determinato volume di soluzione antiparassitaria, diverso a seconda del peso dell'animale da trattare, da applicare sulla pelle in uno o più punti a seconda del prodotto, oppure collari. A seconda dei principi attivi contenuti, possono avere un effetto

repellente e/o eliminare i parassiti già a contatto con l'animale e, in alcuni casi, proteggere anche l'ambiente domestico. Inoltre non tutti i prodotti sono attivi contro gli stessi parassiti; è bene scegliere in base alle indicazioni del proprio veterinario. Normalmente tutti sono ben tollerati e non danno effetti collaterali, a patto che vengano utilizzati in modo corretto. Per proteggere l'animale da zecche e pulci può essere sufficiente utilizzare gli antiparassitari dalla primavera (orientativamente marzo-aprile) all'autunno (fino alla fine di ottobre); tuttavia se vive in casa è bene che l'antiparassitario venga applicato per tutto l'anno.

- non utilizzare la stessa spazzola e lo stesso pettine per toieettare più animali;
- mantenere rasata l'erba del giardino riduce il rischio di infestazione ambientale;



- normalmente non è necessario trattare con antiparassitari l'ambiente in cui l'animale vive: trattare il cane o il gatto rispettando le scadenze limita automaticamente il rischio di infestazione ambientale.

I prodotti che contengono piretrine (es. permetrina o deltametrina) NON devono essere utilizzati nei gatti, per i quali risultano estremamente tossici. Su alcuni prodotti questo rischio viene evidenziato con questo simbolo



ma è sempre bene prima dell'acquisto verificare la composizione dell'antiparassitario, la specie a cui è destinato e chiedere al proprio veterinario o al farmacista se si hanno dei dubbi.

Se nonostante l'applicazione dell'antiparassitario singole zecche si dovessero comunque attaccare all'animale, è bene rimuoverle appena ci si accorge della loro presenza: afferrarla con le apposite pinzette e tirare verso l'alto stando attenti a non torcerne il corpo, altrimenti rigurgitano il contenuto gastrico ed è più facile la trasmissione di eventuali agenti patogeni. Non usare metodi di estrazione impropri, come benzina, ammoniaca, acetone, olio perché potrebbero "irritare" la zecca, aumentando il rischio di infezione. La zecca rimossa non va schiacciata. Va però uccisa o bruciandola o immergendola per alcune ore in un vasetto di alcool preparato in precedenza.



SIGARETTA ELETTRONICA

IL DIBATTITO CONTINUA

Secondo i dati presentati dal Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità, in Italia la sigaretta elettronica oggi viene utilizzata, in modo abituale o occasionale, da circa 1,3 milioni di persone. A che punto sono oggi le conoscenze sui vantaggi e sull'innocuità di questi dispositivi?

Dopo oltre 10 anni dall'arrivo sul mercato italiano della sigaretta elettronica, il dibattito sulla sua sicurezza è ancora acceso e i pareri di chi lo ritiene un possibile "strumento terapeutico" sono difficilmente conciliabili con quelli di chi invece ne sconsiglia l'utilizzo. Cosa sappiamo oggi?

Meno pericolosa della sigaretta tradizionale...

A sostegno dell'innocuità della sigaretta elettronica, soprattutto quella senza nicotina, c'è oggi un ampio consenso sul fatto che, in confronto al consumo tradizionale di prodotti del tabacco, le e-cig assicurano una riduzione significativa del danno sia per il fumatore che per chi gli vive accanto. Non essendoci combustione, la sigaretta elettronica non produce un vero e proprio fumo, ma piuttosto un vapore generato dalla nebulizzazione per calore del liquido all'interno del dispositivo. Di conseguenza la quantità inalata di sostanze cancerogene e irritanti è nettamente inferiore rispetto al fumo tradizionale, tanto che le sigarette elettroniche possono essere considerate un'alternativa meno dannosa per i fumatori incalliti che non riescono o non vogliono smettere di fumare.

...ma non sappiamo se innocua!

D'altra parte, se sotto l'aspetto della cancerogenicità sembra essere meno pericolosa del fumo tradizionale, dal punto di vista del rischio cardiovascolare rimangono dubbi non risolti, soprattutto perché i dati confermano che circa l'85% degli "svapatori" ("svapare" è il neologismo coniato per indicare la pratica di aspirare



vapore dalla sigaretta elettronica) preferisce comunque utilizzare liquidi di ricarica **a base di nicotina**. Un recente studio dimostra che già dopo mezz'ora dall'inalazione, le e-cig con nicotina inducono un notevole aumento della pressione arteriosa, del ritmo cardiaco e della rigidità delle arterie, un effetto reversibile che però può provocare gravi conseguenze, come ictus e infarto, quando l'esposizione è continuata. Fumare vapore contenente nicotina di fatto non elimina una delle principali sostanze responsabili dei danni del fumo a livello vascolare e non giustifica la sostituzione della sigaretta tradizionale con quella elettronica.

A questo si aggiungono perplessità che riguardano anche le sigarette elettroniche senza nicotina: innanzitutto la mancanza di studi sul lungo periodo che valutino i rischi da inalazio-

ne prolungata dei principali ingredienti dei liquidi (glicole propilenico, glicerina e aromi) e in secondo luogo, la possibile presenza di metalli pesanti e sostanze irritanti, rilevati nel corso di alcune analisi sul vapore di sigaretta elettronica. La presenza di tali sostanze, anche se in composizione quali e quantitativa molto diversa nei vari studi pubblicati, suggerisce comunque prudenza, in attesa di ulteriori indagini. Da segnalare a questo proposito che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha raccomandato il divieto di utilizzo nei luoghi chiusi e il divieto di vendita a minorenni e donne in gravidanza.

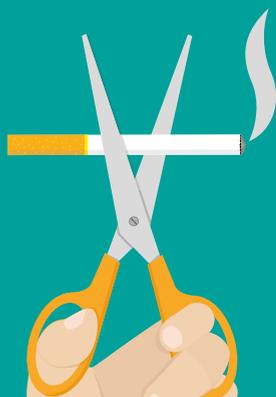
La sigaretta elettronica aiuta a smettere di fumare?

I dati recenti smentiscono la tesi dell'efficacia della sigaretta elettronica come strumento di disassuefazione da fumo tradizionale. Infatti la maggior parte degli italiani che utilizzano e-cig continua a fumare regolarmente o sporadicamente anche tabacco, un comportamento che fa sorgere dubbi sulla reale efficacia nella dipendenza di nicotina e suggerisce per lo meno la necessità di ulteriori indagini. Una revisione sistematica degli studi presenti nella letteratura scientifica pubblicata nel 2016 ha concluso

che l'uso di e-cig da parte dei fumatori sarebbe addirittura associato ad una minore probabilità di sconfiggere tale dipendenza: con la sigaretta elettronica vengono mantenute infatti la gestualità e la ritualità del fumare, due aspetti che indubbiamente favoriscono la dipendenza psicologica.

Per quanto riguarda i **non-fumatori**, invece, le sigarette elettroniche potrebbero rappresentare una potenziale fonte di problemi di salute, soprattutto per i giovani, tra i quali sono sempre più di moda. In Italia, nonostante sia vietata la vendita di dispositivi e liquidi di ricarica con o senza nicotina ai minori di 18 anni, l'impiego tra gli adolescenti è diffuso. Il rischio che potrebbe derivarne è il precoce avvicinamento alle sigarette tradizionali, senza contare che la nicotina può interferire con il corretto sviluppo neurologico.

In conclusione, i dati fin qui raccolti suggeriscono di mantenere un approccio molto cauto nei confronti delle sigarette elettroniche. Per chi cerca veramente nella sigaretta elettronica un aiuto per smettere di fumare una possibile alternativa potrebbero essere i cosiddetti "sostituti della nicotina" disponibili in farmacia come farmaci da banco, in varie formulazioni (vedi tabella a lato) e senza obbligo di ricetta medica. Questi prodotti rilasciano nell'organismo una quantità determinata di nicotina: la dose iniziale dipende dal numero di sigarette fumate ma deve essere ridotta progressivamente fino all'astensione. L'efficacia e la sicurezza di questi prodotti sono documentate da vari studi scientifici: tutte le formulazioni si sono dimostrate utili come supporto alla disassuefazione dal fumo raddoppiando o triplicando la percentuale di persone che, a distanza di un anno, si mantengono astinenti. Risultati migliori si ottengono quando questi dispositivi sono utilizzati con il supporto del proprio medico e/o farmacista, all'interno di un programma di disassuefazione più articolato.



	Vantaggi	Svantaggi	Modalità d'uso
Gomme da masticare es. Nicorette gomme 2 e 4 mg	Alta flessibilità nel dosaggio quotidiano; rapidità di azione; può contrastare il senso di fame	Eccessiva salivazione; affaticamento dei muscoli masticatori; problemi nei portatori di protesi	Masticare la gomma molto lentamente per almeno 30 minuti, interrompendo periodicamente la masticazione. Una masticazione troppo veloce può causare un assorbimento troppo breve della nicotina.
Pastiglie es. Niquitin Mini pastiglie 1,5 mg e 4 mg; Nicoretteicy 2 mg	Come sopra Minore salivazione e affaticamento dei muscoli masticatori; nessun problema nei portatori di protesi	La pastiglia non deve essere masticata, né ingerita intera; non bere né mangiare durante l'assunzione	Lasciare sciogliere lentamente in bocca (10-20 minuti) spostando la pastiglia da un lato all'altro della bocca fino a completo scioglimento.
Cerotti transdermici es. Niquitin cerotti 7-14-21 mg/24h Nicorette cerotti 10-15 mg/16 h	Concentrazione costante di nicotina nel sangue; non interferisce con l'attività quotidiana	Non mantiene la gestualità del fumare; minore flessibilità di dosaggio rispetto alle altre forme	La nicotina viene assorbita in quantitativo costante per 16 o 24h, dopo di che il cerotto va sostituito con uno nuovo in un'area diversa per evitare irritazioni.
Inalatore orale es. Nicorette Inal 15 mg	Elevata rapidità d'azione; riproduzione della gestualità del fumare; alta flessibilità di dosaggio	Mantiene la gestualità del fumare, ma non offre lo stesso appagamento di una sigaretta tradizionale	La cartuccia contenente la nicotina va inserita nel boccaglio e il dispositivo viene usato allo stesso modo in cui si fuma una sigaretta. La nicotina aspirata viene rapidamente assorbita attraverso la mucosa della bocca.
Spray oromucosale Es. Nicorettequick 1 mg/erogazione	Alta flessibilità nel dosaggio quotidiano; rapidità di azione	Non assumere cibo e bevande e non inalare il liquido durante l'assunzione	Puntando il beccuccio il più vicino possibile alla bocca, spruzzare una dose all'interno, evitando le labbra.



AIUTO! HO IL COLESTEROLO NEL SANGUE!

FARMACI E INTEGRATORI



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

Nel numero precedente abbiamo visto quanto siano importanti dieta e movimento per tenere sotto controllo valori elevati di colesterolo nel sangue. Quando però tali accorgimenti non sono sufficienti, è necessario intervenire con altri rimedi.

La situazione nel nostro paese

Da diverse indagini, tra cui lo studio PASSI (uno studio di sorveglianza in sanità pubblica, avviato in Italia nel 2005 per raccogliere, attraverso indagini campionarie, informazioni sulla popolazione adulta), emerge che, nel nostro Paese, circa il 23% delle persone intervistate tra i 18 e 69 anni riferisce di avere il colesterolo alto!

Se modificando la propria alimentazione e cercando di fare più movimento non si riesce a portare il livello di colesterolo nel sangue entro

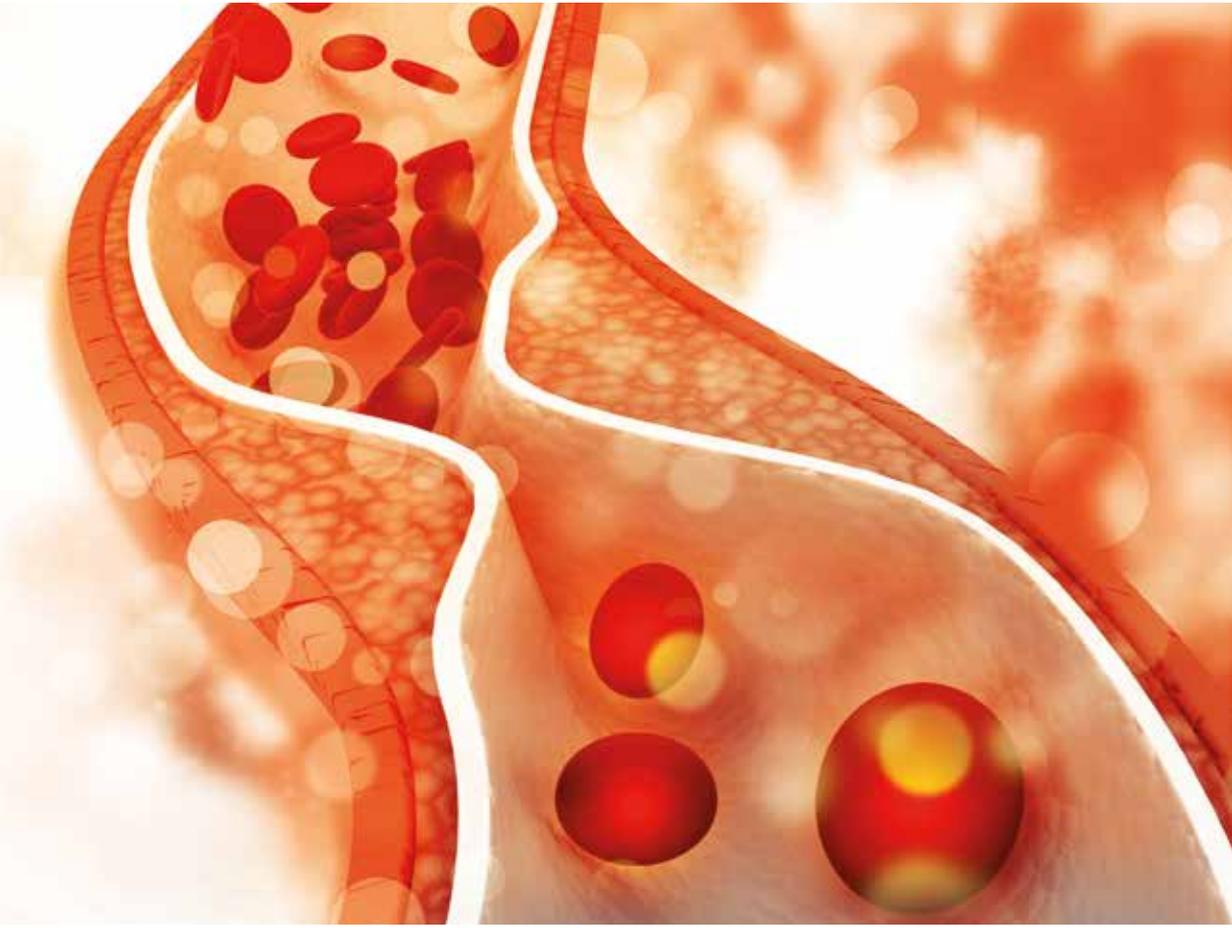
limiti accettabili, cosa si può fare in più?

I farmaci

I farmaci più utilizzati per ridurre il colesterolo nel sangue sono le **statine** (es. simvastatina, atorvastatina, ecc). Questi principi attivi agiscono direttamente sulla causa del problema: infatti inibiscono un enzima fondamentale nel processo di sintesi del colesterolo, bloccandone così la produzione da parte del fegato (colesterolo endogeno).

Devono essere sempre assunti solo dopo va-





lutazione da parte del medico, che deciderà se prescriverli o meno dopo aver soppesato attentamente i benefici sulla colesterolemia totale e sul livello di LDL (il cosiddetto colesterolo cattivo) e i possibili effetti indesiderati, quali artralgia, mialgia (dolore muscolare) e danni epatici.

Integratori: sì o no?

Esistono in commercio diverse tipologie di integratori e alimenti "funzionali" che vantano proprietà ipocolesterolemizzanti. Tra le classi di integratori più noti troviamo quelli a base di **fitosteroli**, molecole che, essendo chimicamente molto simili al colesterolo, sono in grado di ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo introdotto con gli alimenti tramite un meccanismo di competizione. Per poter svolgere la

loro funzione questi andrebbero assunti perciò durante uno dei due pasti principali. I fitosteroli sono presenti naturalmente negli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, frutta secca, legumi...) e sono contenuti anche in particolari alimenti chiamati "funzionali" in quanto assolvono diverse funzioni benefiche per l'organismo al di là degli effetti nutritivi, come ad esempio i famosi "latti fermentati" e "yogurt da bere". La loro efficacia sembrerebbe dimostrata già dopo qualche settimana di costante utilizzo, ma solo se abbinata ad una corretta alimentazione e al movimento!

Integratori ultimamente molto utilizzati per gli effetti ipocolesterolemizzanti sono quelli a base di riso rosso fermentato. Il **riso rosso fermentato** viene ottenuto per coltivazione di un lie-

vito, il *Monascus purpureus*, sul riso bianco. A seguito della fermentazione si forma un gruppo di sostanze, chiamate monacoline. Una in particolare, la monacolina K, ha una struttura e una azione simile a quella delle statine. Per esercitare il suo effetto, la monacolina K presente nei preparati a base di lievito di riso rosso fermentato deve essere assunta nella dose giornaliera di 10 mg.

Secondo l'opinione scientifica espressa dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare non ci sarebbero invece prove sufficienti che dimostrino una correlazione tra assunzione di **proteine di soia** e riduzione del rischio cardiovascolare.

In generale l'impiego degli integratori è ritenuto giustificato, in aggiunta alle modifiche dietetiche, in alternativa ai farmaci specifici quando l'ipercolesterolemia è di grado lieve/moderato. In casi selezionati, possono anche essere utilizzati come trattamento aggiuntivo ai farmaci, per ottenere un miglior controllo della colesterolemia.

Il consiglio è sempre quello di evitare il fai da te o di seguire le indicazioni, che siano alimentari o farmacologiche, di persone non esperte, in quanto ogni soggetto è unico!

Importante invece affidarsi al proprio medico di medicina generale, che conosce la nostra storia e dopo attenta valutazione dei nostri esami del sangue ci saprà indicare la soluzione più adatta a noi.

Per concludere, alcune pillole..... di buon senso!

- Il colesterolo è necessario per il nostro organismo. La maggior parte viene prodotto dal fegato e solo in parte viene introdotto con gli alimenti. Perciò è normale averlo nel sangue! L'importante è mantenerne i livelli entro i parametri consigliati!
- Uno stile di vita sano e attivo è fondamentale per tutti. Non sempre ci eviterà l'assunzione





del farmaco (soprattutto se l'ipercolesterolemia è di tipo "famigliare"), ma probabilmente ritarderà il momento in cui lo si dovrà fare.

- Diamo il buon esempio: una famiglia attiva, con abitudini alimentari e motorie sane e condivise fin dalla più giovane età è fondamentale per preservare la salute!
- Sia gli integratori che i farmaci per abbassare il colesterolo non devono sostituirsi, ma integrare, corrette abitudini alimentari e uno stile di vita adeguato!
- I farmaci, se necessari, devono essere prescritti e monitorati dal medico curante.
- Occorre affidarsi sempre al proprio medico di medicina generale per programmare i controlli di routine; lui conosce la nostra storia clinica e famigliare, perciò ha le competenze per fornirci preziosi consigli ed eventuali terapie.

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

dal 4 GIUGNO al 14 SETTEMBRE 2018
dal lunedì al venerdì dalle 09,00 alle 12,00 e dalle 15,00 alle 18,00, sabato e domenica dalle 09,00 alle 18,00.



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE

NUOVA APERTURA

NUOVA FARMACIA OSPEDALE

H24

SEMPRE APERTI AL TUO BENESSERE.

Una **nuova idea** di Farmacia

Abbiamo ideato un nuovo spazio, costruito sui tuoi bisogni, innovativo, digitale e sempre disponibile H24/7, per soddisfare al meglio le tue esigenze di benessere. **Preparati al cambiamento.**

Per maggiori informazioni,
www.fcr.re.it

Farmacie Comunali
il Benessere che conviene.

V.LE RISORGIMENTO 57/A (RE) FRONTE OSPEDALE S.MARIA NUOVA

Prezzo copertina € 0,35