

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**SOTTO
LA MASCHERINA**

**COVID-19
TEST CONTRO TEST**

OSTEOPOROSI

**INVERNO, TEMPO
DI MALANNI**

Anno 19 n. 4 Dicembre 2020

Copia omaggio

SOMMARIO



SOTTO LA MASCHERINA PIÙ ATTENZIONE ALLA CURA DELLA PELLE

3

Arrossamenti, eritemi o acne si possono manifestare, o aggravare, con l'uso quotidiano della mascherina, ma si possono evitare o alleviare con un po' più di attenzione alla cura della propria pelle.



COVID-19... TEST CONTRO TEST

6

Tamponi molecolari, rapidi e test sierologici: quali sono le differenze e in quali casi sono indicati? Un piccolo approfondimento per provare a fare chiarezza tra le tante alternative oggi disponibili.



OSTEROPOROSI PREVENZIONE INNANZITUTTO

9

Una certa riduzione del calcio delle ossa è normale con l'invecchiamento e la menopausa. Calcio, vitamina D e attività fisica sono i pilastri della prevenzione dell'osteoporosi.



INVERNO, TEMPO DI MALANNI CURARE LE MALATTIE DI STAGIONE A TAVOLA

12

Attività fisica e alimentazione equilibrata, con un maggiore apporto di frutta e verdura, sono i primi alleati contro influenza e malanni di stagione. Ecco alcuni consigli.

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.



SOTTO LA MASCHERINA

PIÙ ATTENZIONE ALLA CURA DELLA PELLE

Indossare la mascherina è indispensabile per il contenimento della pandemia di Covid-19. Tuttavia, l'utilizzo quotidiano, specie per parecchie ore al giorno, potrebbe causare problemi alla pelle del viso o peggiorare disturbi preesistenti. Ma è un piccolo prezzo da pagare se si pensa che, indossandola, proteggiamo noi e i nostri cari dalla diffusione del nuovo coronavirus e che basta qualche attenzione in più per evitare che questi disturbi si manifestino o che peggiorino.

Sono diversi i fattori che, con un utilizzo prolungato della mascherina, possono compromettere l'integrità cutanea della pelle del viso, in primo luogo lo sfregamento costante e la scarsa ossigenazione dell'area che rimane coperta per gran

parte della giornata. Inoltre, l'umidità che si forma dalla condensa del respiro e l'accumulo di secreto oleoso possono portare all'aumento della proliferazione di batteri e funghi e, quindi, al peggioramento della salute della nostra pelle. Indossare la mascherina, inoltre, porta inevitabilmente a toccarsi più spesso il viso e questo costituisce un ulteriore fattore di rischio.

Le problematiche che possono insorgere dall'uso quotidiano della mascherina possono differire a seconda del tipo di mascherina e del tipo di pelle.

Come sappiamo, le mascherine non sono tutte uguali e alcuni effetti sulla pelle dipendono dalle loro caratteristiche. Ad esempio, le mascherine FFP2, avendo un'aderenza al viso maggiore rispetto alle chirurgiche, sono quelle che potenzialmente possono causare più problemi e aggravare una irritazione cutanea preesistente. Inoltre possono, se portate a lungo, lasciare profondi segni sul volto dovuti alla pressione. Le mascherine di tessuto, invece, risultano irritanti soprattutto se non vengono lavate quotidianamente, o se realizzate con materiali allergizzanti.

Non tutti i tipi di pelle, poi, reagiscono allo stesso modo. Chi ha una pelle grassa





può andare incontro ad esempio ad un fenomeno definito, con un neologismo, "*Maskne*" (termine formato dall'unione di Mask e Acne), caratterizzato da un aumento dell'ostruzione dei pori e dalla comparsa di punti neri e acne nelle zone coperte dalla mascherina.

In chi ha una pelle sensibile o reattiva invece compaiono con maggiore frequenza, nelle zone più stressate dalla mascherina, arrossamenti, eritemi o abrasioni mentre, in chi soffre di dermatite seborroica potrebbero presentarsi delle riacutizzazioni, con arrossamenti e desquamazioni soprattutto ai lati del naso e sulla fronte, se ad esempio si indossano anche le visiere protettive trasparenti con elastico.

Infine anche chi ha la pelle secca potrebbe

avvertire un aggravamento della propria condizione dal momento che la condensa che si viene a formare con il respiro porta ad un aumento della disidratazione cutanea.

Per evitare il peggioramento dello stato di salute della nostra pelle dobbiamo perciò aumentare le attenzioni che le dedichiamo, modificando e adattando la nostra routine di bellezza a questa nuova situazione.

CHE FARE?

Innanzitutto una corretta detersione: lavare il viso mattina e sera con movimenti delicati dovrebbe già essere un'abitudine consolidata, fondamentale per il benessere della nostra pelle, ma al giorno d'oggi deve essere un appuntamento ancora più inderogabile, sia al mattino, prima di

indossare la mascherina, sia a fine giornata. In commercio esistono diverse formulazioni (gel, latte, mousse o olio) adatte alle diverse esigenze dermatologiche.

Il secondo step, spesso tralasciato, è il tonico, meglio se non alcolico: la sua applicazione con un dischetto di cotone completa la detersione, riequilibrando il pH ed eliminando eventuali residui di impurità e di makeup.

Il passo successivo è l'applicazione della crema. Per chi ha una pelle mista sono consigliabili prodotti ad attività sebo-regolatoria, oltre ad una maschera purificante e uno scrub una o due volte a settimana. Chi ha problemi di pelle secca dovrebbe preferire prodotti a base di acido ialuronico o con una buona componente lipidica. Per chi ha la pelle molto sensibile, meglio optare per prodotti lenitivi e, se necessario, applicare durante l'arco della giornata acqua termale, dalle proprietà rinfrescanti e lenitive.

Infine il siero, applicato prima della crema, è un ottimo alleato per potenziarne gli effetti: la texture leggera, ma ricca di attivi, non appesantisce e ottimizza il trattamento.

E IL MAKEUP?

Sotto alle mascherine l'utilizzo di prodotti in crema, come ad esempio il fondotinta, potrebbe portare ad un aggravamento dell'occlusione dei pori e all'ulteriore diminuzione dell'ossigenazione cutanea. Pertanto, se proprio non si vuole rinunciare ad un minimo di colore, meglio utilizzare una BB cream e sbizzarrirsi con il makeup occhi, completandolo con la definizione delle sopracciglia.

Acne e Dermatite Seborroica

L'**acne** è uno fra i più diffusi problemi della pelle. È caratterizzata da vari gradi di infiammazione del bulbo pilo-sebaceo, cioè di quella piccola ma complessa struttura da cui nasce il pelo e dalla quale viene prodotto il sebo, un particolare tipo di grasso che ha il compito di mantenere morbida la pelle e lubrificare i peli. Ogni bulbo è collegato alla superficie della pelle tramite un canale (il "follicolo pilifero") e un piccolo orifizio da cui fuoriescono sia il pelo che il grasso.

Esistono diverse tipologie di acne che possono manifestarsi, con caratteristiche differenti, a tutte le età. A seconda della gravità, può interessare solo lo strato superficiale della pelle, con formazione di comedoni (chiusi o aperti) e foruncoli, o anche quello più profondo con formazione di noduli e cisti.

Anche la **dermatite seborroica** ha natura infiammatoria; interessa principalmente il cuoio capelluto, ma si può manifestare anche in altre parti del corpo a maggior presenza di ghiandole sebacee e di peli come la fronte, le sopracciglia, le ciglia, i lati del naso e della bocca, tra le sopracciglia e dietro le orecchie.

Nonostante il suo nome, la composizione e la secrezione sebacea di solito sono normali. Si ritiene che un ruolo importante sia svolto invece da lieviti del genere *Malassezia* che prediligono aree cutanee ricche in lipidi. Ha un andamento intermittente in cui, a fasi di attività caratterizzate da prurito, sensazione di bruciore e desquamazione cutanea, si alternano periodi di quiescenza. Persiste per anni o decenni, con riacutizzazioni più frequenti nei mesi freddi.

saniQforma



COVID-19...

TEST CONTRO TEST

In questo periodo di rinnovata emergenza sanitaria si parla spesso di test in grado di rivelare l'infezione da Covid-19. I test oggi disponibili sono molti e con caratteristiche diverse. Proviamo a fare chiarezza.

Tutti noi siamo ormai consapevoli dell'importanza dei test di laboratorio nella gestione della pandemia di Covid-19. Se all'inizio della pandemia l'unico esame disponibile era l'ormai noto tampone, oggi gli operatori sanitari possono impiegare anche altri tipi di test sia per accertare eventuali infezioni in atto, con l'obiettivo di ridurre la diffusione del contagio isolando il soggetto positivo, sia per indagare eventuali contatti passati con il virus con l'obiettivo di stimarne la diffusione. Le differenze fra i vari test potrebbero non essere chiare a tutti. Vale la pena perciò di descriverne brevemente caratteristiche, vantaggi e limiti.

Innanzitutto occorre precisare che i test per il Covid-19 oggi disponibili appartengono a due categorie:

- quelli che rilevano la presenza del virus, ovvero i tamponi;
- quelli che rilevano la presenza di anticorpi nei confronti del virus, ovvero i test sierologici.

TEST CHE RILEVANO IL VIRUS

Appartengono a questa categoria i test molecolari e i test antigenici. Si effettuano entrambi con le stesse modalità, ossia raccogliendo un po' di muco del paziente tramite un bastoncino cotonato inserito nelle cavità nasali o in gola, ma le similitudini terminano qui.

Con il **test molecolare** infatti si va a cercare il materiale genetico (RNA) di cui è composto il virus. Il campione raccolto viene inserito in una provetta che contiene un liquido che distrugge la struttura del virus ma preserva il suo genoma. Il materiale biologico viene quindi analizzato da laboratori specializzati mediante una particolare procedura, detta *real time RT-PCR* che replica il codice genetico del virus, amplificandone la quantità fino a renderlo identificabile. È ovvio che questa complicata procedura richiede attrezzature sofisticate e sono necessarie dalle 4 alle 6 ore perché il codice genetico virale si possa replicare tantissime volte. Grazie a questa amplificazione, il tampone molecolare con-





sente di rilevare concentrazioni anche molto basse di RNA virale e per questo è ritenuto attualmente il metodo più affidabile per la diagnosi di Covid-19. In condizioni normali i laboratori impiegano in media 24 ore per svelare l'esito di un tampone. Ma con l'attuale carico di contagi, può capitare di aspettare anche diversi giorni prima di avere l'esito.

Con il **test antigenico** si cercano invece le proteine del virus, che sono i cosiddetti antigeni, ovvero le molecole del virus che inducono una risposta immunitaria da parte della persona contagiata. La provetta in cui si inserisce il materiale prelevato col bastoncino cotonato contiene in questo caso un liquido che distrugge il virus lasciando integre le proteine. Queste proteine vengono poi poste su un supporto solido (bianco) con una finestrella in cui comparirà l'esito una volta che il campione sarà messo a contatto con il reagente specifico in grado di riconoscere le proteine virali: se le proteine del virus ci sono apparirà, in circa 15 minuti, una riga nera nella finestrella (test positivo) se

non ci sono non appare nulla (test negativo). I vantaggi di questi test sono la semplicità di esecuzione e la rapidità. Vengono chiamati quindi "**tamponi rapidi**" e sono stati recentemente introdotti per lo screening dei passeggeri nei porti e negli aeroporti, dove è importante avere una risposta in tempi brevi, ma potrebbero utilmente essere utilizzati in molte altre situazioni (es. scuole). Va sottolineato tuttavia che quelli ad oggi in commercio non hanno la stessa sensibilità dei test molecolari. È possibile infatti che, se il campione contiene una bassa carica virale, il test risulti negativo mentre i risultati positivi devono comunque essere confermati dal tampone molecolare.

TEST CHE RILEVANO ANTICORPI CONTRO IL VIRUS

Gli anticorpi, anche detti immunoglobuline, vengono prodotti dal nostro sistema immunitario per difendersi da un potenziale pericolo esterno (es. batteri e virus). Così, quando un soggetto viene infettato dal coronavirus il suo organismo si difende producendo gli anticorpi. Il test sierologico cerca nel sangue proprio questi anticorpi che rappresentano la traccia del contatto più o meno recente con il virus.

I test sierologici possono essere di due tipi: quelli "tradizionali" e quelli "rapidi". I primi richiedono un normale prelievo di sangue che viene analizzato in laboratorio. Di solito danno risposta in un paio d'ore e forniscono risultati di tipo sia qualitativo (presenza o meno degli anticorpi) sia quantitativo (titolo anticorpale). Quelli "rapidi" possono essere utilizzati invece anche al di fuori dei laboratori e danno il risultato in 15 minuti. È sufficiente prelevare una sola goccia di sangue

pungendo un dito, trasferirla nella finestrella di un apposito kit e aggiungere il reagente specifico per vedere comparire in poco tempo il risultato. A differenza del primo tipo, i test rapidi indicano solo la presenza o l'assenza di anticorpi, ma non la loro quantità nel sangue.

I test sierologici per Covid-19 sono in grado di rilevare la presenza sia di anticorpi prodotti nei primi giorni dell'infezione (le cosiddette immunoglobuline di tipo M, IgM), sia di quelli prodotti nelle settimane successive, più duraturi e specifici per l'infezione (le cosiddette immunoglobuline di tipo G, IgG). Quindi, se il test sierologico risulta positivo alle IgM, è probabile che ci sia stata una esposizione molto recente al virus (pochi giorni) mentre la positività alle IgG indica che il contatto è avvenuto da diverso tempo. Si tratta quindi di un test che guarda all'indietro e non al presente.

La positività al test sierologico comunque potrebbe anche non indicare una infezione in atto perché, anche se sono presenti gli anticorpi non è detto che sia presente il virus, specie se l'esposizione si è verificata diverso tempo prima. D'altra parte, anche se non sono presenti anticorpi non si può escludere la possibilità che l'infezione sia in atto da pochissimi giorni e che perciò non

abbia ancora indotto la produzione di anticorpi. Inoltre, anche se il test rileva la presenza di anticorpi, non ci si può considerare immuni dal contagio: ad oggi non è chiaro se e per quanto tempo il sistema immunitario mantenga la memoria dell'infezione da coronavirus.

TEST SALIVARI: A CHE PUNTO SIAMO?

Considerata la via di trasmissione del virus, la saliva è ritenuta un campione diagnostico ideale per ricercarlo. Il test sulla saliva è meno invasivo e più economico rispetto agli altri test, tuttavia richiede ancora ulteriori valutazioni prima di poter essere impiegato in modo estensivo.

QUALE TEST FARE?

Per le caratteristiche fin qui descritte, appare chiaro che tamponi e test sierologici forniscono informazioni diverse e non sono alternativi. La scelta dell'uno o dell'altro viene effettuata dal medico di medicina generale (MMG) o dal pediatra a seconda delle condizioni individuali e delle indicazioni delle Aziende sanitarie. Ogni caso deve essere ben valutato per non incorrere in sprechi o inutili allarmismi.

TAMPONE MOLECOLARE	TAMPONE ANTIGENICO	TEST SIEROLOGICO
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cerca il materiale genetico del virus (RNA) ▪ Risposta in 24-48 ore ▪ Test attualmente più affidabile e l'unico con cui si possa fare diagnosi di infezione da Coronavirus 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cerca le proteine (antigeni) del virus ▪ Risposta in circa 15 minuti ▪ Sensibilità inferiore rispetto al tampone molecolare. Il risultato positivo va verificato 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cerca gli anticorpi (IgM e IgG) contro il virus ▪ Risposta in pochi minuti o un paio d'ore ▪ Non indica un'infezione in atto, ma solo un eventuale contatto più o meno recente con il virus



OSTEOPOROSI

PREVENZIONE INNANZITUTTO

In realtà l'osteoporosi non dovrebbe essere considerata una malattia, ma piuttosto una condizione di fragilità ossea con rischio aumentato di frattura. Ed è proprio la prevenzione di questa principale complicanza il vero obiettivo di ogni strategia volta a contrastare l'osteoporosi.

L'OSTEOPOROSI NON È UNA MALATTIA

L'osteoporosi è una alterazione degenerativa delle ossa caratteristica dell'invecchiamento: dopo i 40 anni una certa riduzione del contenuto di calcio delle ossa e la progressiva perdita di tessuto osseo (stimabile all'incirca dello 0,3-0,5% all'anno) può essere considerata normale.

La conseguente fragilità dello scheletro predispose alle fratture, la cui frequenza infatti aumenta con l'età. Le ossa più spesso interessate dal rischio di fratture sono le vertebre, il femore ed i polsi; le fratture possono verificarsi spontaneamente, come nel caso delle lesioni vertebrali, oppure anche per traumi di lieve entità. In assenza di fratture, non si avverte alcun dolore. L'osteoporosi viene definita infatti "malattia silente", perché evolve senza dare sintomi finché non provoca una frattura o il collasso di una o più vertebre. I dolori alla schiena che talvolta possono essere avvertiti sono generalmente dovuti a lombalgia/lombosciatalgia.

Questa degenerazione progressiva interessa sia la donna che l'uomo (in rapporto 2 a 1), ma nella donna si va a sommare alla perdita che si verifica nei primi 3-5 anni dopo la menopausa, in conseguenza della cessata produzione degli estrogeni, gli ormoni che intervengono nella regolazione della quantità di calcio presente nell'osso: quando le ovaie

cessano di produrli, il calcio nell'osso si riduce e la struttura diventa porosa e fragile.

COME PREVENIRLA?

Un adeguato apporto di calcio e vitamina D e l'esercizio fisico rappresentano gli interventi fondamentali per prevenire l'osteoporosi. L'importanza del calcio contenuto negli alimenti è ormai accertata e gli studi hanno dimostrato in modo inequivocabile che c'è un rapporto diretto fra una maggiore massa ossea e l'abitudine di mangiare cibi ricchi di calcio. L'assunzione di cibi ad elevato contenuto di calcio durante la giovane età è fondamentale per raggiungere una adeguata massa ossea in età adulta ed affrontare le future perdite, inevitabili con la menopausa e l'invecchiamento, partendo con "scorte" ben fornite.



ATTENZIONE ALLE CADUTE!

La gravità dell'osteoporosi è collegata alla possibilità di causare fratture che a loro volta sono associate a tempi lunghi di ospedalizzazione, difficoltà nello svolgimento delle attività della vita quotidiana, necessità di assistenza infermieristica e un alto tasso di mortalità. La caduta è l'evento che precipita e concretizza questo rischio che altrimenti resta solo teorico, perciò è importante prevenire le cadute accidentali eliminando le insidie presenti nell'ambiente domestico. Ad esempio usando pantofole chiuse anziché scarpe coi lacci ed evitando pantaloni troppo lunghi per non inciampare; eliminando tappetini e pedane da letto, evitando la cera sui pavimenti per non scivolare; installando nella stanza o nella vasca da bagno maniglie o corrimano a cui tenersi.

Un ultimo consiglio riguarda i farmaci. Prima di uscire dall'ambulatorio o dalla farmacia, è bene sapere se il farmaco prescritto dal medico o consigliato dal farmacista può causare capogiri o sonnolenza durante il giorno: questi effetti indesiderati aumentano il rischio di cadute.

Il picco di massa ossea che ogni persona può raggiungere è predefinito geneticamente e se tutti i fattori che ne influenzano il raggiungimento vengono utilizzati nel migliore dei modi allora le potenzialità genetiche verranno espresse al massimo, altrimenti si raggiungerà una densità minerale ossea inferiore a quella programmata geneticamente.

Viceversa, particolari abitudini alimentari, quali l'eliminazione del latte e dei latticini,

oppure forti privazioni caloriche (es. l'anorexia nervosa), si traducono in un grave danno per lo scheletro, che non raggiunge una buona mineralizzazione e si trova più predisposto allo sviluppo di osteoporosi anche in giovane età.

Il quantitativo di calcio da assumere con la dieta è di almeno 1 g al giorno. Per le donne dopo la menopausa il fabbisogno aumenta a 1,2-1,5 g. Il latte ed i latticini (es. formaggi, yogurt) rappresentano le fonti dietetiche di calcio per eccellenza. Altri cibi ricchi di calcio sono i pesci in scatola (es. sgombro, sardine), tra le verdure broccoli, cavoli, rape e legumi in genere, frutta secca, noci, nocciole e mandorle. Poiché è un po' complicato calcolare quanti grammi di calcio si riesce ad assumere giornalmente, è sufficiente cercare di introdurre latticini in almeno 3 pasti alla settimana. Per migliorare l'assorbimento del calcio i latticini non dovrebbero essere consumati assieme a verdure ricche di fibra, come finocchi o spinaci, o assieme alla crusca.

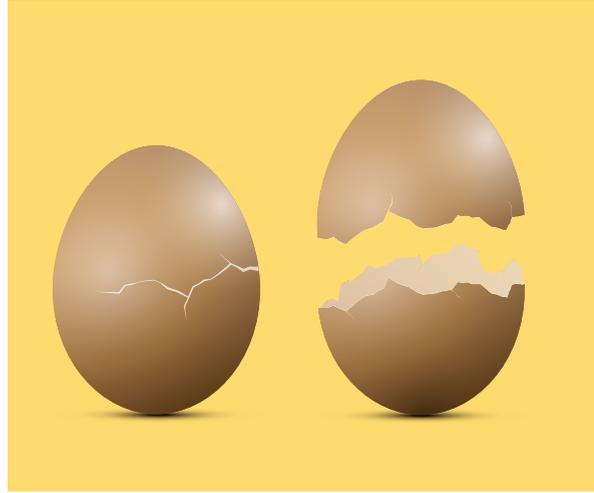
Il quantitativo di calcio necessario dopo la menopausa e nelle persone anziane potrebbe non essere facilmente raggiungibile con la sola alimentazione, soprattutto se con la dieta si introducono pochi prodotti caseari o per intolleranza, o per scelte alimentari particolari (ad esempio le persone vegetariane) o per gusti personali. In questi casi, soprattutto nelle persone a rischio di osteoporosi o con osteoporosi manifesta, è necessario integrare la quota alimentare con supplementi di calcio. Anche le persone che hanno problemi di sovrappeso o di colesterolo alto non possono fare a meno di supplementi di calcio, poiché il regime dietetico che devono seguire non consente di introdurre quantità sufficienti.

LA VITAMINA D

La vitamina D è indispensabile per assorbire il calcio e per mantenere l'osso in buona salute. Buone fonti alimentari di vitamina D sono i pesci d'acqua salata come sardine, salmone e sgombro (la fonte più ricca è l'olio di fegato di merluzzo); uova e latte ne contengono piccole quantità. L'alimentazione da sola non è, però, in grado di soddisfare il fabbisogno dell'organismo. La vitamina D viene prodotta anche nella pelle per esposizione ai raggi ultravioletti del sole. È sufficiente rimanere al sole col viso, le mani e le braccia per 15 minuti da aprile a ottobre, due o tre volte alla settimana, per sintetizzare il quantitativo necessario di vitamina D. Le persone che escono poco di casa e non si espongono al sole dovrebbero integrare la vitamina D ma è il medico ad indicare dosi e corrette modalità di somministrazione.

ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica, adeguata alle condizioni personali, stimola la formazione di tessuto osseo e aumenta la resistenza dello scheletro ai traumi. Gli esercizi più efficaci sono quelli cosiddetti "aerobici" e di "carico" che comportano una sollecitazione dell'osso da parte del muscolo che si contrae. Muoversi riduce anche il rischio di ingrassare (il sovrappeso è controindicato se c'è fragilità ossea). Non è indispensabile fare fatica o praticare particolari sport ma è sufficiente stare in movimento, ad esempio ballare, camminare a passo spedito, andare in bicicletta, anche solo mezz'ora al giorno. Queste attività inoltre migliorano il tono muscolare e l'efficienza articolare, aumentano la sicurezza nei movimenti e diminuiscono il rischio di cadute e di fratture, soprattutto negli anziani. All'aria



aperta si espone anche la pelle ai raggi del sole, fondamentali per la produzione della vitamina D. La conferma dell'importanza del movimento viene anche dagli studi che hanno messo in evidenza che l'immobilità (per esempio, un prolungato periodo a letto) favorisce e aggrava l'osteoporosi.

NOTA BENE

Il **fumo** rappresenta un fattore di rischio anche per l'osteoporosi: le donne fumatrici hanno una menopausa più precoce rispetto alle non fumatrici e livelli di estrogeni più bassi. Smettere di fumare perciò è vantaggioso per la salute anche sotto il profilo della protezione dell'osso e rende più efficaci gli altri interventi. È bene quindi fare il possibile per eliminare questa dannosa abitudine.

Attenzione anche all'**alcol**: se assunto in quantità superiore a 60 g al giorno (4 bicchieri da tavola di vino) può ridurre l'assorbimento del calcio e ne favorisce l'eliminazione attraverso le urine. È opportuno perciò non superare questa quantità, anzi, se possibile, limitarla ulteriormente al massimo a 2 bicchieri al giorno.



INVERNO, TEMPO DI MALANNI

CURARE LE MALATTIE DI STAGIONE A TAVOLA



A cura di Chiara Pellacani

(Dietista, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL di Reggio Emilia)

Come ogni anno, l'arrivo del freddo porta con sé i classici malanni stagionali: raffreddore, mal di gola, tosse e l'influenza stagionale vera e propria si combattono anche adottando uno stile di vita sano e facendo particolare attenzione a ciò che mettiamo sulla nostra tavola.



quello di bere acqua a piccoli sorsi durante l'arco della giornata anche quando non si percepisce lo stimolo della sete.

Anche gli alimenti rappresentano una buona fonte di acqua: sono da preferire in particolare frutta e verdura fresca di stagione, consumate anche come purea oppure cotte in caso di dolore nella deglutizione. Altri alimenti strategici sono latte, yogurt, tisane o infusi, minestrone e passati di verdura, zuppe e brodi vegetali o di carne. Brodi e bevande calde, inoltre, aiutano a decongestionare le vie respiratorie.

QUESTIONE DI... INTESTINO

Il sistema immunitario è condizionato anche dallo stato del **microbiota**, ovvero delle popolazioni batteriche che abitano l'intestino. Quindi, avere un intestino sano permette di avere un sistema immunitario adeguato a rispondere alle infezioni. A tal fine è utile consumare ogni giorno yogurt o lattici fermentati (kefir) poiché ricchi di microrganismi vivi e "buoni" per stimolare il sistema immunitario; assumere un'adeguata quantità di fibra alimentare mangiando frutta, verdura e legumi e, infine, limitare il consumo di sale, carni rosse e trasformate, dolci e zuccheri semplici ed evitare le bevande alcoliche.

L'ACQUA: IL PRIMO ALLEATO

Il fabbisogno medio di acqua per una persona adulta sana è di circa 2 litri al giorno, ma in caso di febbre, vomito e diarrea il fabbisogno aumenta a causa delle maggiori perdite che espongono a rischio di disidratazione soprattutto bambini piccoli e anziani. Servono, quindi, più liquidi ma non bibite, bevande zuccherate o alcolici. Il consiglio è

DIETA MEDITERRANEA, VITAMINE E SALI MINERALI

È ormai risaputo che la Dieta Mediterranea rappresenta un fattore protettivo nei confronti delle malattie croniche (es. diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e tumori), ma gioca un ruolo importante anche rispetto alle malattie da raffreddamento, poiché grazie alla ricchezza e alla varietà degli alimenti e al loro contenuto di nutrienti, vitamine e sali minerali sostiene e migliora le difese e velocizza il processo di guarigione. Tra i micronutrienti alcuni sono coinvolti nella risposta del sistema immunitario e negli stati infiammatori; tra questi ricordiamo:

- vitamina C: contenuta in frutta e verdura fresca come kiwi, agrumi, peperoni, fragole, rucola, cime di rapa, lattuga, broccoli e cavolini di Bruxelles ed erbe aromatiche come coriandolo e prezzemolo;
- vitamina A: presente in uova, latte e derivati, pesce;
- β -carotene (precursore della vitamina A): tipico di frutta e verdura quali carote, zucca, rucola, tarassaco, peperoni, bieta, albicocche, arance, cachi;
- vitamina D: contenuta in pesci grassi, uova, latte e derivati, ma anche prodotta

dalla nostra pelle se esposta ai raggi del sole;

- vitamine del gruppo B: ampiamente rappresentate sia in alimenti di origine animale che di origine vegetale, ad esclusione della vitamina B12 presente solo nei primi;
- zinco: contenuto in carni fresche, uova, latte e derivati, legumi, frutta secca oleosa, crusca, frumento, mais, semi di zucca e di girasole;
- ferro: presente soprattutto nelle frattaglie (di cui si consiglia tuttavia un consumo limitato, anche per l'alto contenuto di grassi e di precursori dell'acido urico) e, in ordine decrescente, in carne, pesce, legumi, frutta secca oleosa, cereali integrali e verdure a foglia verde. Per favorirne l'assorbimento è importante includere nello stesso pasto anche alimenti che apportano vitamina C (vedi sopra);
- selenio: contenuto in pesce, legumi e frutta secca oleosa.

Infine, sono utili anche gli acidi grassi omega-3, presenti in particolare in pesce (soprattutto salmone, aringhe, acciughe, trota), noci e semi di lino, in quanto hanno funzioni antiinfiammatorie.



DALLA TEORIA ALLA TAVOLA

Volendo tradurre in pratica i concetti appena descritti, si può iniziare la giornata con una colazione a base di yogurt naturale o kefir a cui si può aggiungere un cucchiaino di miele, muesli o fiocchi d'avena e un frutto fresco. La frutta intera, a pezzi o frullata può essere inserita nei diversi pasti della giornata, ad esempio una macedonia di kiwi e arance per merenda, mentre la verdura di stagione dovrebbe padroneggiare i pasti principa-



li, quindi via libera a cavoli, verze, broccoli al vapore a pranzo e una colorata insalata mista a cena, preferendo tra i metodi di cottura la bollitura in poca acqua per tempi brevi e la cottura al vapore per preservare al meglio il contenuto di vitamine. La frutta secca (noci, nocciole, mandorle, anacardi, pistacchi, ecc.) e i semi oleosi si prestano bene per arricchire e fortificare la prima colazione, le insalate miste o uno spuntino.

A pranzo e/o cena, inoltre, occorre includere una porzione di cereali o derivati (pasta, riso, mais, farro, orzo, pane...) o tuberi e una fonte di proteine e ferro come pesce, legumi, carne o uova preparate in modo semplice e aggiungendo qualche goccia di succo di limone fresco sull'alimento, nella verdura o nel bicchiere d'acqua.

Se si verifica un calo dell'appetito si può scegliere un piatto unico come una zuppa di verdure e legumi con cereali in chicco (orzo, farro, riso integrale), con olio extravergine di oliva a crudo e Parmigiano Reggiano grattugiato, mentre in caso di mal di gola può essere utile consumare alimenti morbidi come yogurt, frutta frullata o grattugiata, verdura cotta o passati di verdura, hummus di legumi, purè di patate o piselli, pastina di piccolo formato condita con sughi di legumi, pesce, carne o ricotta.

Infine, assicurarsi la giusta idratazione quotidiana con acqua o tisane e infusi caldi non zuccherati.

MUOVERSI PRIMA PER NON RIMANERE FERMI DOPO

Svolgere attività fisica in modo regolare comporta numerosi effetti positivi sul nostro organismo, tra cui anche rafforzare le difese immunitarie. A scopo preventivo,

quindi durante tutto l'anno, è molto importante seguire le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) di praticare almeno 30 minuti di attività fisica "moderata" (camminare, andare in bicicletta) al giorno e di limitare il più possibile le occasioni di sedentarietà.

INTEGRATORI NUTRIZIONALI?

Le pubblicità sugli integratori nutrizionali possono indurre a credere di avere sviluppato carenze nutrizionali o che la loro assunzione possa aiutare a prevenire i malanni di stagione. In realtà una dieta varia e bilanciata è in grado di fornire tutti i nutrienti necessari all'organismo umano.

In caso di dubbi o prima di assumere tali prodotti è preferibile consultare il proprio medico di medicina generale o il pediatra.

Sta invece a noi agire in modo consapevole e orientare le scelte alimentari nel rispetto della varietà, della stagionalità, delle giuste porzioni e dei gusti personali per fare il pieno di tutto il necessario in modo equilibrato, naturale ed economico.



ALIMENTAZIONE E COVID-19

Pur condividendo alcuni sintomi, influenza stagionale e Covid-19 sono due patologie ben distinte.

Durante l'evoluzione della pandemia da Covid-19 molto si è vociferato anche in termini di nutrizione e di abitudini alimentari: si è parlato del ruolo quasi "miracoloso" di alcuni nutrienti o sostanze (vitamina C, quercetina, resveratrolo), si è verificato l'assalto ai supermercati per l'acquisto di cibi spesso a lunga conservazione e le misure di quarantena hanno richiesto alle famiglie di rimanere a casa, aumentando la sedentarietà e il consumo di alimenti ipercalorici, con conseguente aumento di peso.

In termini di nutrizione, le ricerche scientifiche disponibili al momento confermano che anche in caso di pandemia da Covid-19 è importante mantenere un buono stato nutrizionale, attraverso sane abitudini alimentari e un buon livello di attività fisica sia per chi si ammala, cercando di evitare cali di peso involontari, sia per chi si trova a trascorrere molto più tempo in casa (smart working, quarantena) per evitare di aumentare di peso.



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

Ordina
e ritira
quando
vuoi!

Il **nuovo servizio** delle tue Farmacie Comunal Riunite per risolvere al meglio le tue esigenze di **Benessere**.

Ordina in **Farmacia FCR Orologio** i tuoi acquisti dal tuo smartphone, potrai **ritirare quando vuoi** il tuo ordine direttamente da FCR Locker!

Il servizio è attivo esclusivamente per acquisti fatti presso **Farmacia FCR Orologio**, nelle modalità qui a fianco. Per maggiori informazioni chiedi al tuo farmacista FCR o visita il sito fcr.re.it.

www.fcr.re.it

 **LOCKER FARMACIA OROLOGIO** Via M. Clementi 40, 42123 (RE) c/o Centro Commerciale "Le Querce"

NOVITÀ!



**Locker
FARMACIA**
OROLOGIO

COME FARE IL TUO ORDINE



Al telefono al numero
0522 381345



In whatsapp al numero
334 119 2823



Via e-mail all'indirizzo
farm.oroologio@fcr.re.it

Farmacie Comunal Riunite
Il Benessere che conviene.

PREZZO COPERTINA € 0,35