

CREDIFARMA: LA FINANZA CHE DÀ VALORE ALLA TUA FARMACIA.



EMPORIO

Credifarma di Banca IFIS è il punto di riferimento per la finanza specializzata alle farmacie italiane. Forte di una competenza pluriennale, offre anticipo **DCR** e altri **strumenti di finanziamento** per far fronte alle esigenze dell'impresa.

Credifarma ha l'obiettivo di fornire soluzioni concrete e veloci ai ritardi dei pagamenti del **Sistema Sanitario Nazionale**. Grazie alla partnership strategica con Federfarma, Credifarma di Banca IFIS è la risposta più veloce, solida e completa alle **esigenze finanziarie** delle **farmacie italiane**.

Credifarma: diamo valore alla tua farmacia.

www.credifarma.it



Messaggio pubblicitario con finalità promozionali; per le condizioni economiche e contrattuali consultare i Fogli Informativi disponibili nel sito www.credifarma.it/Trasparenza

**CREDI
FARMA**

Gruppo **BANCA IFIS**

MENOPAUSA: LA SECONDA VITA DI UNA DONNA



DI MARTA FRANCHINI
DIVISIONE SCIENTIFICA
PHYTO GARDA

SE È VERO CHE IL TEMPO NON SI PUÒ FERMARE, È ANCHE VERO CHE LA PROSPETTIVA DI MOLTE DONNE NELL'AFFRONTARE OGGIGIORNO RUGHE, CAPELLI BIANCHI E MENOPAUSA È PROFONDAMENTE CAMBIATA. LA RICERCA SCIENTIFICA ED IL PROCESSO SOCIO-CULTURALE HANNO RIVOLUZIONATO IL CONCETTO DI MENOPAUSA, RENDENDO QUESTA FASE DELLA VITA DI OGNI DONNA UN'ETÀ INTERESSANTE E RICCA DI OPPORTUNITÀ.

UNA SECONDA VITA, INSOMMA. C'È STATA SENZA DUBBIO UNA SVOLTA PSICOLOGICA, SUPPORTATA DAI MOLTI INTERVENTI FARMACOLOGICI E NATURALI OGGI A DISPOSIZIONE, VOLTI A RISOLVERE TUTTI I FASTIDI TIPICI DELLA MENOPAUSA: VAMPATE, SUDORAZIONE ECCESSIVA, CEFALEE, IRRITABILITÀ, DISTURBI DEL SONNO E PALPITAZIONI CARDIACHE. MA QUANDO COMINCIA QUESTA NUOVA FASE E COSA LA CARATTERIZZA?



La menopausa rappresenta il passaggio dall'età fertile ad una nuova fase in cui il ciclo mestruale scompare. L'età media in cui comincia la menopausa in Italia è 51 anni; in generale, può verificarsi spontaneamente fra i 46 e i 55 anni circa (menopausa fisiologica) o essere conseguente a interventi chirurgici o trattamenti farmacologici (menopausa iatrogena).

Non è ancora possibile prevedere con precisione l'inizio della menopausa, soprattutto quando si parla di menopausa precoce. Questa transizione non avviene all'improvviso ma gradualmente, in un intervallo che può andare da alcuni mesi a qualche anno. Questo periodo, noto come climaterio, può essere suddiviso in tre fasi: premenopausa, menopausa e post-menopausa. La scomparsa del ciclo per almeno 12 mesi consecutivi determina ufficialmente l'inizio della menopausa.

Il progressivo calo della funzione ovarica è il fattore determinante: porta ad una diminuzione degli ormoni ovarici (estrogeni-estradiolo e progesterone) con conseguente aumento dei livelli di gonadotropine prodotte dall'ipofisi (FSH e LH). La diagnosi endocrina si basa proprio sui valori di FSH e di estradiolo (FSH uguale o maggiore di 50 mUI/ml ed estradiolo < 30 pg/ml).

L'assenza di estrogeni provoca sintomi di varia entità e gravità:

- **disturbi collegati al sistema nervoso centrale e cardiovascolare** (vampate di calore, insonnia, sudorazioni notturne, instabilità emotiva e depressione)
- **cambiamenti metabolici** (aumento dell'incidenza di alcune patologie secondarie, per es. diabete)
- **variazioni di peso**
- **cambiamenti e dolori muscoloscheletrici** (perdita ossea e osteoporosi)
- **atrofia urogenitale** (per es. secchezza vaginale)
- **alterazioni trofiche di cute ed annessi** (assottigliamento e secchezza della pelle, perdita di capelli e peli).
- **disfunzione sessuale** (per es. calo del desiderio sessuale)

Un bollettino di guerra: come agire quindi? Il trattamento ottimale prevede oggi tre step: riequilibrio ormonale, trattamento sintomatico e riequilibrio minerale.

RIEQUILIBRIO ORMONALE: TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA (TOS) E FITOESTROGENI

Farmaci a base di estrogeni rappresentano la terapia ormonale sostitutiva classica (TOS). Lo scopo è ripristinare livelli estrogenici simili a quelli dell'età fertile, in modo da contrastare i sintomi tipici della menopausa e, soprattutto, prevenire l'osteoporosi. Possono essere per via sistemica (pillole, cerotti transdermici, gel, dispositivi intrauterini etc.) o locale (creme o ovuli, specifici per l'atrofia vulvo-vaginale). Se da un lato ci sono notevoli benefici, dall'altro la terapia ormonale sostitutiva può avere effetti collaterali importanti: nausea, rischio di fenomeni trombotici, ipertensione, aumento del rischio e dell'incidenza del cancro all'utero e alla mammella (sebbene questi ultimi siano ancora oggetto di studio). La Fitoterapia mette a disposizione delle alternative efficaci, sicure e prive di effetti collaterali importanti. Studi epidemiologici sulle popolazioni femminili asiatiche hanno evidenziato che queste donne avevano una minor incidenza di disturbi in fase di climaterio, minor rischio cardiovascolare, minor tasso di tumore alla mammella e all'ovaio e minor incidenza di osteoporosi rispetto alle donne occidentali. Com'era possibile? Analizzando la loro alimentazione, una risposta è stata trovata: le donne asiatiche seguivano una dieta ricca di Soia e derivati, diversamente dalle occidentali. La Soia è ricca di isoflavoni (Daidzeina, Genisteina), composti fitoestrogeni particolarmente utili per contrastare i sintomi della menopausa. Pur non essendo dotati di una struttura steroidea, i Fitoestrogeni sono sostanze di origine vegetale con interessanti effetti biologici: hanno proprietà antiossidanti ed estrogeniche e sono in grado di ridurre sia i disturbi do-

vuti a carenza di estrogeni, sia quelli imputabili ad un loro eccesso. Presentano analogie strutturali, infatti, con gli estrogeni prodotti dall'ovaio e con i farmaci anti-estrogenici più comunemente usati (ad es. tamoxifene). Questa struttura permette loro di interagire con i recettori degli estrogeni a livello di seno, utero, ossa e sistema cardiocircolatorio. Nei vari studi clinici, sono stati utilizzati dosaggi di fitoestrogeni fra i 34 e i 160 mg/die; un apporto giornaliero ottimale è stimato fra i 60-80 mg al giorno. Gli isoflavoni non sono contenuti solo nella Soia ma sono reperibili anche in altre piante come il Kudzu e il Trifoglio Rosso che ne contengono addirittura quantità superiori e con caratteristiche qualitative migliori. Il Kudzu (*Pueraria lobata*) è una pianta selvatica rampicante originaria del Giappone. Ha proprietà benefiche per la funzionalità articolare, regola la pressione arteriosa ed agisce proprio sulle vampate di calore e sulla sudorazione notturna. Le radici del Kudzu contengono un isoflavone peculiare, la Puerarina, che è altamente biodisponibile, è facilmente assorbita a livello intestinale senza la necessità di essere attivata per funzionare (come invece accade per altri isoflavoni) ed è assimilata in percentuali maggiori. Il Trifoglio rosso contiene Genisteina,

LA FITOTERAPIA METTE A DISPOSIZIONE DELLE ALTERNATIVE EFFICACI, SICURE E PRIVE DI EFFETTI COLLATERALI IMPORTANTI

Daidzeina, Formononetina e Biochanina A. Un fitocomplesso ricco di isoflavoni, quindi, con proprietà depurative ed estremamente efficaci nel contrastare i sintomi della menopausa. Uno studio dell'Università di New York ha coinvolto 32 pazienti in post-menopausa, sintomatiche, a cui sono stati somministrati 40 mg di isoflavoni da Trifoglio rosso per 3 mesi. La frequenza delle vampate è risultata diminuita del 56% senza modificare lo spessore dell'endometrio e senza alterazioni patologiche nei parametri sierici (colesterolo, LDL, HDL, glucosio, estradiolo, FSH). Un altro studio del 2010 ha evidenziato come gli isoflavoni contenuti nel Trifoglio rosso siano anche capaci di ridurre i sintomi ansiosi e depressivi tipici delle donne in post-menopausa. Gli isoflavoni del Trifoglio rosso si sono dimostrati sicuri ed efficaci, con effetti protettivi cardiovascolari (diminuiscono la pressione arteriosa, hanno blanda azione antiaggregante piastrinica, riducono la progressione delle placche aterosclerotiche, migliorano l'elasticità delle arterie). In generale, gli isoflavoni vengono assunti con il cibo come gliconi e devono essere trasformati nella forma attiva agliconica per avere effetto terapeutico (ad eccezione di alcuni isoflavoni fra cui la Puerarina). Questa trasformazione avviene ad opera della flora microbica intestinale; per questo motivo è particolarmente utile un'integrazione abbinata con fermenti lattici.



www.zentiva.it

TORNA EFFERVESCENTE



**Acido Acetilsalicilico e Vitamina C Zentiva
400 mg + 240 mg
Compresse effervescenti per uso orale.**

Per il trattamento sintomatico
di stati febbrili e dolorosi e malattie
da raffreddamento puoi provare

**ACIDO ACETILSALICILICO
E VITAMINA C ZENTIVA.**



È un medicinale a base di Acido acetilsalicilico e Acido ascorbico. Può avere effetti indesiderati, anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 21/06/2018.

ZENTIVA

Chiedi al tuo farmacista

www.helpyoops.it 100% Made in Italy

HELPHY OOPS



Diventa
HELPHY OOPS
POINT
CHIEDICI COME



SOLO NELLE MIGLIORI
FARMACIE

VUOI DIVENTARE UN HELPHY OOPS POINT?
CHIEDI INFORMAZIONI:

www.newline90.com

new line 90

DISTRIBUTORE UFFICIALE NELLE FARMACIE

REGALALO A CHI AMI!

HELPHY OOPS È UN DISPOSITIVO PERSONALE
DI EMERGENZA PER LA SICUREZZA
E LA TRANQUILLITÀ DI TUTTA LA FAMIGLIA



PENSATO PER TE E PER
TUTTA LA TUA FAMIGLIA

PERFETTO PER I TUOI
CARI, ANZIANI O DISABILI

UN ALLEATO SICURO
SUL POSTO DI LAVORO

PIANETA DONNA

TRATTAMENTO SINTOMATICO

Trattare i sintomi psicologici legati alla menopausa (stati d'ansia, cali dell'umore e sintomi depressivi) si è rivelata una scelta vincente nel trattare la sintomatologia climaterica. Piante come il Biancospino e la Passiflora vanno ad agire sulla componente cardiovascolare (vampate, palpitazioni) ed emozionale (nervosismo, irritabilità, malinconia, isteria). La Passiflora ha note proprietà antidepressive, ansiolitiche e antispastiche: i fiori e le foglie contengono flavonoidi (fra cui la Vitexina) utili nel mantenere l'umore sotto controllo. Le proprietà cardiotoniche del Biancospino sono note da tempo: il suo fitocomplesso provoca vasodilatazione arteriosa, rallenta i battiti del cuore e potenzia la forza contrattile del muscolo cardiaco.

RIEQUILIBRIO MINERALE

L'incidenza dell'Osteoporosi è significativamente più elevata in post-menopausa rispetto al periodo pre-menopausale. La carenza di estrogeni causa un aumento dell'attività osteoclastica e l'aumento del riassorbimento osseo non è sufficientemente compensato da un aumento dell'attività osteoblastica. Uno studio del 2004 ha coinvolto 209 donne fra i 49 e i 65 anni e ha evidenziato che gli isoflavoni del Trifoglio rosso avevano un potenziale effetto protettivo sulla colonna vertebrale delle donne in trattamento. Ma non è sufficiente. La Vitamina D (ricordiamo che la D3 è 50-100 volte più attiva della D2) aiuta a fissare il calcio nelle ossa e ha un ruolo protettivo nel rischio cardiovascolare. Anche il Selenio è fondamentale. Questo oligoelemento attiva le funzioni antiossidanti del nostro organismo, è implicato nella sintesi degli ormoni tiroidei ed è importante per l'equilibrio degli altri minerali. Non meno importante è l'utilizzo di integratori a base di fibre prebiotiche solubili. Le fibre, fra le altre azioni, favoriscono l'assorbimento di minerali, come il calcio, e contribuiscono a prevenire osteoporosi e fratture ossee.

OMEGA-3: UN CONSIGLIO INTEGRATO

Studi recenti pongono l'attenzione sugli Omega-3 in menopausa. Un articolo della Aarhus University Hospital di Aalborg (Danimarca) afferma che durante la premenopausa l'olio di pesce sembrerebbe aumentare i livelli di estrogeni. Un altro studio afferma che 2 g al giorno di EPA e DHA per almeno 8 settimane riducono l'incidenza di depressione, le vampate di calore, il rischio di malattie cardiovascolari ed il declino cognitivo. EPA e DHA abbassano l'incidenza di ictus, i livelli di trigliceridi e la pressione sanguigna. Gli Omega-3 influenzano anche il benessere delle ossa e sembrano essere un fattore protettivo per l'osteoporosi. Alti livelli di Omega-3 nel sangue, infine, sono correlati ad una minore mortalità: uno studio che ha coinvolto 6500 donne in menopausa, monitorate per 14 anni, ha dimostrato che le donne con un indice Omega-3 (percentuale di EPA + DHA misurato nei globuli rossi) più alto erano più longeve.