



# IL BALSAMO

## PER ALLEVIARE I SINTOMI DEL RAFFREDDORE

### CHI NON CONOSCE VICKS VAPORUB?

Il balsamo leader della categoria<sup>(1)</sup>, da decenni utilizzato da grandi e piccoli, ha un background di studi scientifici che dimostrano i suoi effetti nella gestione di raffreddore, tosse e mal di gola ed è supportato da un intenso programma di Ricerca&Sviluppo con rilevanti evidenze scientifiche che ne evidenziano l'efficacia e la sicurezza:

- **Basta solo un minuto per migliorare la congestione nasale** <sup>(1)</sup>
- **Riduzione significativa della frequenza della tosse già dopo trenta minuti** <sup>(2)</sup>
- **Miglioramento significativo del sonno nei bambini e, in conseguenza, anche dei genitori** <sup>(3)</sup>

### PER ADULTI E BAMBINI

Attraverso i risultati di questi studi, Procter & Gamble ha ideato un progetto su larga scala per ridefinire il ruolo dei balsami nel trattamento delle affezioni delle alte vie aeree e per sfatare alcuni falsi miti su questi prodotti la cui efficacia terapeutica è talvolta sottovalutata.

Vicks Vaporub viene applicato per via topica e funziona attraverso l'inalazione dei vapori degli olii essenziali nel tratto respiratorio, con un triplo effetto contro i sintomi del raffreddore, al contrario dei farmaci orali, che richiedono un assorbimento sistemico e, grazie appunto all'uso topico, non sono state riscontrate interazioni tra Vicks Vaporub e medicinali sistemici con assunzione orale.

L'unico utilizzo combinato sconsigliabile è quello con prodotti a base di derivati terpenici <sup>(4)</sup>.

Una seconda modalità d'utilizzo del balsamo è l'inalazione. Basta sciogliere due cucchiaini di prodotto in mezzo litro di acqua calda e aspirare il vapore liberato, per un tempo non superiore a 10 minuti. Le inalazioni sono controindicate nei bambini sotto i 6 anni <sup>(5)</sup>.

**È stato stimato che nel corso della nostra vita trascorriamo fino a tre anni di esistenza con il raffreddore e i suoi sintomi.**

Trattandosi di un'infezione virale, che solitamente si risolve da sola dopo 3-6 giorni, il medico può prescrivere terapie sintomatiche tra cui gli unguenti balsamici.

Sebbene usati storicamente per molte generazioni, solo grazie a recenti studi è stato possibile dimostrare l'efficacia degli olii essenziali, contenuti nei balsami, nel trattamento dei sintomi di raffreddore e tosse.

P&G si è affidata ad un comitato di esperti composto da Federfarma (farmacisti), SIMG (medici di base) e SIP (pediatri) con i quali ha condiviso i dati di efficacia e sicurezza di Vicks Vaporub che hanno confermato, una volta di più, il suo valore terapeutico nel trattamento dei sintomi del raffreddore e della tosse, sia per il bambino che per l'adulto. Da questo prezioso scambio è nato **"Linee di indirizzo per la gestione e il trattamento dei sintomi delle affezioni delle alte vie aeree"**, un vademecum utile per gli operatori sanitari per una corretta gestione delle esigenze dei loro pazienti nella stagione che sta per iniziare.

### Note

1. *basato sui dati di vendita a valore relativi all'anno 2017 IMS data/aggiornamento Maggio 2018*
2. *Eccles R. et al - Open Journal of Respiratory Diseases. 2015; 5, 10-18.*
3. *Packman e London - European Journal of Respiratory Disease. 110: 101-9*
4. *Paul, I. M. et al - Pediatrics, 2010; 126(6), 1092-99*
5. *Vicks VapoRub RCP*

*Classe C - OTC - Cod. IMS\_VCK 09. Depositato in AIFA il 08.11.2018*

*Vicks Vaporub 50 gr. PP consigliato 9.39 €\**

*Per l'RCP del farmaco consultare [www.rcpvicks.it](http://www.rcpvicks.it)*

*\*Il prezzo finale è a totale discrezione del rivenditore.*

# LA DERMATITE:

## INTEGRAZIONE DI PUFAS ED APPLICAZIONI TOPICHE DI VITAMINA E



di **Chiara Lelli**, farmacista e Beauty Nutraceutical consultant  
e **Eugenio Genesi**, Nutritional sport consultant, master II livello in  
alimentazione ed educazione alla salute

La Dermatite Atopica (DA) è una patologia complessa, un'inflammatione della pelle a carattere pruriginoso e a decorso cronicorecidivante che in generale non incide pesantemente sulla salute dell'individuo, ma può risultare molto sconcertante con ripercussioni anche sulla vita: il prurito associato a questa patologia infatti è spesso così intenso da interferire con il sonno, le attività quotidiane, lo studio, la vita di relazione e le capacità lavorative. Nei casi più leggeri la pelle si presenta arrossata, mentre nei casi più gravi si può arrivare ad edema dell'epidermide, talvolta a carattere vescicolare, fino a vere e proprie lesioni, trasudato, croste e desquamazione.

La pelle della persona affetta da DA presenta

maggiore permeabilità da un lato all'acqua, che fuoriesce dall'organismo (si assiste al cosiddetto fenomeno dell'aumento della TransEpidermal Water Loss), e dall'altro agli agenti estranei, che penetrano nell'epidermide e innescano reazioni infiammatorie (a causa del grattamento pruritoindotto è possibile che le lesioni spalanchino le porte a infezioni batteriche e virali secondarie). I lipidi totali sono ridotti in quantità, presentano un processo di maturazione anormale e vanno incontro a un alterato metabolismo; ciò risulta vero in particolar modo per le ceramidi. Anche gli acidi grassi liberi sono colpiti: le loro catene tendono ad essere più corte del normale per ridotta attività di alcune elongasi su base genetica o infiammatoria.



Sicuramente la DA è una malattia multifattoriale, è evidente però che ci siano elementi che più di altri aumentano il rischio di sviluppare questa malattia:

- vi è sicuramente una importante impronta ereditaria, infatti questa patologia è strettamente collegata all'asma e alla febbre da fieno;
- alcune mutazioni genetiche sono associate ad essa ed in particolare la mutazione a carico del gene FLG 22 che codifica la filaggrina, una proteina chiave per la formazione dello strato corneo della cute;
- fattori ambientali e Stress rappresentano possibili aggravanti che influenzano l'andamento clinico della dermatite, ma non sono in sé la causa della malattia;

- alcune alterazioni possono riscontrarsi anche a livello degli elementi del sistema immunitario che si delocalizzano stabilmente a livello cutaneo.

Se quindi ancora tanti sono i punti interrogativi su questa patologia, quello che è chiaro è che sicuramente la caratteristica fondamentale dei pazienti con DA è la presenza di una difettosa barriera epidermica associata a un'iper-reattività cutanea infiammatoria.

Ecco che, quindi, l'utilizzo di integratori alimentari e il corretto stile di vita associati ad una buona alimentazione sono elementi indispensabili per il ripristino di una buona funzionalità cutanea e di conseguenza per la prevenzione e la terapia della DA.



# SCUOLA di Galenica Utifar

## Nuovi corsi per il 2019

**EVENTI  
ECM**

## Scuola di Galenica Utifar: Crescere nella professione

La scuola ha l'obiettivo di diffondere la cultura galenica in modo critico e di fornire al farmacista le conoscenze più innovative in materia di preparazioni. Le lezioni si svolgeranno sia in aula, sia in un laboratorio attrezzato con macchinari e utensili di ultima generazione. I partecipanti saranno seguiti dalla guida esperta dei docenti Adalberto Fabbriconi, Piero Lussignoli, Mario Marcucci e Pietro Siciliano che proporranno diverse formulazioni supportate da una ricca documentazione e da estratti di testi e riviste internazionali.

CIASCUN CORSO PREVEDE  
UN MINIMO DI 15  
E UN MASSIMO DI 25 PARTECIPANTI  
22,4 CREDITI ECM.  
COSTO PER EVENTO:  
SOCI UTIFAR € 270,00 - NON SOCI € 370,00  
I CORSI POSSONO ESSERE FREQUENTATI  
ANCHE SINGOLARMENTE

**UTIFAR**

### AGGIORNAMENTI SULLE PREPARAZIONI GALENICHE:

**23-24 febbraio**

NBP, CAPSULE, SOLUZIONI E SOSPENSIONI AD USO ORALE

**23-24 marzo**

LE FORME FARMACEUTICHE AD USO ESTERNO: CREME, GELI, UNGUENTI, PASTE, LOZIONI, MINOXIDIL E IL MONDO DELLA TRICOLOGIA

**18-19 maggio**

CANNABIS TERAPEUTICA: LEGISLAZIONE, FITOBOTANICA E PREPARAZIONI GALENICHE

**15-16 giugno**

FITOTERAPIA E OPPORTUNITÀ D'APPLICAZIONE NEL LABORATORIO DELLA FARMACIA

**28-29 settembre**

FARMACI ORFANI, PREPARAZIONI PEDIATRICHE, GALENICA IN GERIATRIA E MONDO DELLA DIABETOLOGIA

**19-20 ottobre**

GALENICA VETERINARIA: LEGISLAZIONE, TEORIA E REALIZZAZIONE DELLE FORME FARMACEUTICHE

**16-17 novembre**

LE 20 E PIÙ FORMULE CHE FARANNO DECOLLARE IL TUO LABORATORIO GALENICO

Sede dei corsi:

il sabato presso Università Sapienza, Piazzale A. Moro 5 - Roma  
la domenica presso Lentini Lab, Viale I. Montanelli 133 - Roma

SEGUITE GLI AGGIORNAMENTI SUL SITO [WWW.UTIFAR.IT](http://WWW.UTIFAR.IT)

Informazioni: 02 70608367 - [utifar@utifar.it](mailto:utifar@utifar.it) - Iscrizioni online sul sito [www.utifar.it](http://www.utifar.it)

## GLI ACIDI GRASSI SONO I COMPONENTI PIÙ IMPORTANTI E COMUNI DI TUTTE LE CLASSI DI LIPIDI E COME TALI SVOLGONO FUNZIONI STRUTTURALI, ENERGETICHE E METABOLICHE

Sappiamo che la vita di ogni cellula è strettamente legata alla funzionalità della sua membrana poiché essa ne permette la comunicazione con l'esterno e lo scambio di sostanze a fini metabolici. Tale comunicazione dipende dai fosfolipidi che ne compongono il bilayer e che ne permettono le suddette funzionalità; una membrana ricca di fosfolipidi con acidi grassi polinsaturi è una membrana più fluida e in salute. Gli acidi grassi sono i componenti più importanti e comuni di tutte le classi di lipidi e come tali svolgono funzioni strutturali, energetiche e metaboliche. Ma se a fini energetici l'organismo utilizza altrettanto bene sia gli acidi grassi saturi che quelli insaturi, al contrario per alcune funzioni particolari come la struttura delle membrane biologiche, la sintesi delle prostaglandine e il controllo del colesterolo sono necessari gli acidi grassi insaturi. Le proprietà chimico-fisiche dei PUFAs (PolyUnsaturated Fatty Acids) li rendono indispensabili per la salute delle membrane cellulari di tutto l'organismo. La prima distinzione che va fatta è fra Omega-3 ed Omega-6: essa consiste nella numerazione degli atomi di carbonio lungo la catena dell'acido grasso che distanzia il primo carbonio implicato in un doppio legame, dall'ultimo carbonio della catena stessa. I due tipi di PUFAs a loro volta possono contenere un numero variabile di doppi legami e possono avere una catena più o meno lunga. La caratteristica interessante dal punto di vista biochimico sta nel fatto che tutti gli animali sono incapaci di sintetizzarli ex-novo poiché non posseggono l'enzima Delta-6-Desaturasi, quindi hanno bisogno necessariamente di fonti alimentari almeno per i precursori. Il precursore degli Omega-3 si chiama Acido Alfa Linolenico (ALA) e si trova altamente concentrato nei vegetali a foglia verde, olio di semi di lino, noci

e soia; il precursore degli Omega-6 è chiamato Acido Linoleico (LA) e si trova altamente concentrato negli oli vegetali. Da questi precursori si ottengono i PUFAs a lunga catena attraverso una cascata di reazioni che comportano l'azione di alcuni enzimi che compiono l'allungamento (Elongasi) e altri che si occupano di aggiungere doppi legami (Desaturasi).

Tra gli PUFA Omega-3 avremo principalmente l'Acido Eicosapentaenoico (EPA), l'Acido Docosapentaenoico (DPA), e l'Acido Docosaesae-noico (DHA). Questi acidi grassi possono essere introdotti anche con la dieta poiché molto concentrati in pesci come aringhe, sardine, merluzzo, salmone, sgombro e tonno. EPA è precursore di prostaglandine di serie 3 che hanno attività antinfiammatoria e antiaggregante ed è precursore di leucotrieni di serie 5 ad attività antiaggregante. Il DHA ha una importante funzione strutturale soprattutto in gravidanza.

Tra gli acidi grassi a lunga catena Omega-6 i più importanti sono l'Acido Gammalinolenico (GLA), l'Acido Diomogammalinolenico (DGLA), e l'Acido Arachidonico (AA).

AA ha un ruolo funzionale importante poiché da esso si generano prostaglandine di serie 2, trombossani e leucotrieni di serie 4 che hanno attività come broncostrittori, aggreganti piastrinici e proinfiammatori.

È molto importante ricordare che tutti gli eicosanoidi sono molecole essenziali al corretto funzionamento dell'organismo tuttavia la tendenza all'infiammazione cronica è un importante fattore di rischio. Ecco perché è così importante assumere rapporti precisi di questi acidi grassi, in particolare si consiglia il rapporto Omega-3/Omega-6: 1/5.

La pelle è un organo metabolicamente attivo ma è priva del sistema enzimatico necessario per

la conversione di LA e ALA nei loro metaboliti a catena lunga poiché manca dell'enzima Delta-6-Desaturasi: a causa dell'incapacità della pelle di produrre questi metaboliti a catena lunga, GLA, AA, EPA e DHA sono anche considerati nutrienti essenziali per la pelle.

Per tutti questi motivi, in condizioni infiammatorie della pelle si consiglia l'uso di PUFAs per un periodo continuativo di almeno sei mesi al fine di:

- ristabilire la corretta permeabilità di barriera dello strato corneo e favorirne la maturazione e la differenziazione;
- bilanciare la formazione e secrezione dei corpi lamellari;
- inibire gli eicosanoidi proinfiammatori;
- inibire le citochine proinfiammatorie;
- promuovere la guarigione di ferite.

## VITAMINA E

Con il termine Vitamina E si intende una famiglia di otto molecole: quattro isoforme di tocoferolo ( $\alpha$ -,  $\beta$ -,  $\gamma$ - e  $\delta$ -tocoferolo) e quattro isoforme di tocotrienolo ( $\alpha$ -,  $\beta$ -,  $\gamma$ -, e  $\delta$ -tocotrienolo). Tra tutte le forme molecolari, l' $\alpha$ -tocoferolo è quella più diffusa in natura e risulta possedere l'attività biologica più elevata. Questa Vitamina è uno degli antiossidanti liposolubili più importanti dell'organismo: essa protegge i componenti lipidici delle membrane cellulari, dei grassi del sangue e del colesterolo dall'ossidazione. Molto importante è il ruolo che gioca a livello della membrana cellulare: la perossidazione di lipidi insaturi ad opera dei radicali liberi infatti conduce alla formazione di radicali perossidi che alterano la struttura e di conseguenza la funzione di membrana cellulare. Nella pelle la Vitamina E si accumula nelle ghiandole sebacee prima di essere trasportata sulla superficie della pelle insieme al sebo; grazie alla sua natura lipofila, essa penetra in tutti gli strati sottostanti della pelle e si posiziona fra i fosfolipidi di membrana. In questa posizione essa li protegge poiché reagisce con i ROS molto più velocemente dei PUFAs dei fosfolipidi stessi (quasi 1000 volte più veloce-

mente); il radicale tocoferossilico formatosi sulla membrana, viene inoltre velocemente ridotto a sua volta da agenti idrosolubili come l'Ascorbato (Vitamina C) e tramite reazioni enzimatiche Glutatione-Selenio dipendenti, rigenerandosi velocemente.

## OLIO DI BORRAGINE E OLIO DI LINO

L'olio di semi di Borragine (*Borago officinalis*) spremuto a freddo rappresenta la fonte naturale più importante, insieme all'olio di Enotera e al Ribes Nero, di acido gamma-linolenico (GLA). Il nome deriva dal latino borra (tessuto di lana ruvido), per la peluria che ricopre le foglie. L'olio ottenuto dalla spremitura dei semi contiene il 30% di GLA e  $\delta$ -tocoferolo.

L'olio di semi di lino viene estratto dai semi della pianta *Linum Usitatissimum*. Da questi semi particolarmente ricchi di sali minerali, proteine e lipidi è possibile estrarre un olio costituito per il 40-60% da ALA, per il 15% da Acido Oleico e in piccola parte da altre molecole biologicamente attive, come i lignani e i glicosidi.

Queste due piante, grazie alla concentrazione di questi elementi, hanno diverse proprietà fra cui:

- mantenere integrità e funzionalità delle membrane cellulari
- agire positivamente sul trofismo e funzionalità della pelle
- attività antinfiammatoria
- attività antiossidante
- attività vasoprotettiva.

## OLIO DI ENOTERA

L'olio di Enotera si estrae dai semi di una pianta erbacea biennale, l'*Oenothera Biennis*: i suoi fiori sono grandi e di colore giallo intenso, si schiudono all'imbrunire e durano circa 30 ore apparendo nel buio notturno quasi fossero fosforescenti. Per questo motivo l'Enotera è conosciuta come "bella di notte" o "primula di sera" (in inglese Evening Primrose). L'olio di Enotera, estratto dai semi di colore scuro rilasciati dai fiori, è molto ricco di acidi grassi polinsaturi della serie Omega-6, specialmente Acido Linoleico

**INNOVA** LIBERO  
SOFT DI ESSERE  
INDIPENDENTE

# IL FARMACISTA È LA NOSTRA PRIORITÀ

Ti dedichiamo un **CONSULENTE**  
per fare fronte ad ogni esigenza  
della tua farmacia.

La nostra **esperienza** di  
farmacisti e professionisti  
al tuo servizio.



SOFTWARE GESTIONALE  
TARIFFAZIONE

DISTRIBUTORE AUTOMATICO  
TELEMEDICINA

MAGAZZINO  
AUTOMATIZZATO

PREZZI ELETTRONICI  
CASSE AUTOMATICHE

VIDEOCOMUNICAZIONE  
INTERNA ED ESTERNA

ELIMINACODE  
BACHECA TURNI ELETTRONICA

ANALISI PELLE E CAPELLI  
LA TUA RADIO IN FARMACIA

SOFTWARE SCREENING  
COLON RETTO

NUMERO VERDE  
**800 134 776**  
CHIAMATA DIRETTA  
SMS O WHATSAPP  
**331 6533475**

Passa a trovarci anche in fiera a **COSMOFARMA** 12/13/14 Aprile  
2019 BOLOGNA - **INNOVASOFT SPA** Padiglione 30 **A31/B32**

[www.innovasoftspa.it](http://www.innovasoftspa.it) [info@innovasoftspa.it](mailto:info@innovasoftspa.it)



**COSMOFARMA**  
EXHIBITION

## LA SCELTA DI ALIMENTI CHE FAVORISCONO IL RILASCIO DI CITOCHINE PRO-INFIAMMATORIE POSSONO CONTRIBUIRE ALLA RIACUTIZZAZIONE DELLA DERMATITE O ALLA SUA ESACERBAZIONE

(65-80%) e GLA (2-16%), ma anche Acido Oleico (6-11%), Acido Palmitico (7%) e altri acidi grassi in percentuali più basse. Questi elementi fanno dell'olio di Enotera un ottimo integratore per il trofismo e la funzionalità della pelle, assicurandone integrità ed elasticità. Viene quindi utilizzato per curare irritazioni cutanee a carico dell'epidermide e lenire vari tipi di problemi dermatologici come la dermatite atopica ed anche per trattare orticaria, eczemi e psoriasi poiché riduce arrossamenti e prurito.

### **VITAMINA D**

La Vitamina D è una molecola liposolubile sintetizzata prevalentemente a livello della pelle. Con il termine Vitamina D s'intende un complesso di almeno sette vitamine tra cui la D1 (limisterolo ed ergocalciferolo in parti uguali), la D2 (ergocalciferolo), la D3 (colecalfiferolo), la D4 (diidroergocalciferolo), la D5 (sitocalciferolo), la D6 e la D7 (proVitamina D). L'esposizione a radiazioni UVB trasforma il 7-deidrocolesterolo in Vitamina D3 (colecalfiferolo); anche un'adeguata alimentazione e supplementi ricchi in Vitamina D possono essere fonti utili di Vitamina D2 (non sintetizzata dalla pelle) e D3. Storicamente si conosce il ruolo della Vitamina nell'assorbimento intestinale del calcio e nel metabolismo osseo. Studi più recenti hanno evidenziato un suo ruolo nel corretto sviluppo del sistema immunitario attraverso la modulazione dei processi infiammatori e la risposta alle infezioni.

A livello cutaneo, i cheratinociti nell'epidermide e i fibroblasti nel derma possiedono molti recettori per la forma attiva della Vitamina D e questo spiega perché la pelle sia un importante target di questo ormone naturale. Infatti, la Vitamina D è coinvolta nella regolazione della proliferazione dei cheratinociti e nel loro differenziamento: ecco perché molte manifestazioni cutanee (acne, dermatite, psoriasi...) migliorano con l'esposizione al sole, grazie anche alla maggior quantità di Vitamina D a disposizione dei tessuti cutanei.

L'utilizzo di questa Vitamina nella DA si spiega per la sua azione di modulazione del sistema immunitario, nella differenziazione cellulare, e nella produzione di peptidi antimicrobici, eventi cruciali della determinazione della dermatite atopica.

### **ZINCO PICOLINATO**

Come già detto, l'acido linoleico con l'aggiunta di un altro doppio legame si trasforma in acido gamma-linolenico ma questa conversione dipende da un enzima, Delta-6-Desaturasi, che a sua volta dipende dallo Zinco. Una carenza di questo nutriente finisce con il provocare una diminuzione della capacità di conversione dell'enzima stesso. Appare pertanto ovvio che l'utilizzo dello Zinco, come cofattore indispensabile per il corretto funzionamento dell'enzima possa essere una valida strategia per il mantenimento in buona salute della pelle, proteggendo le cellule dallo stress ossidativo e contribuendo alla normale funzione delle difese immunitarie.

### **ALIMENTAZIONE E TRATTAMENTO TOPICO**

Sicuramente la scelta di alimenti che favoriscono il rilascio di citochine pro-infiammatorie possono contribuire alla riacutizzazione della dermatite o alla sua esacerbazione. Talvolta dopo solo poche ore dall'ingestione, alcuni cibi possono contribuire al peggioramento del prurito associato alla manifestazione atopica. E' bene pertanto preferire una alimentazione "anti-infiammatoria" al fine di seguire un trattamento di insieme ed eliminare fattori che possano esacerbare la problematica o ridurre l'effetto dello schema integrativo in corso. Alcuni cibi che comunemente possono scatenare una riacutizzazione dell'eczema e che si dovrebbe pensare di evitare fin da subito nella dieta sono: insaccati e carni (ricchi di Acido Arachidonico e nitriti), snack salati, patatine, grassi idrogenati, dolci e cibi ad alto indice glicemico, formaggi grassi, bevande zuccherate, pizza e farine raffinate.



# LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa



Da sempre Lauretana è l'acqua più leggera d'Europa. Un'acqua di ghiacciaio che nasce sul Monte Rosa, in un territorio incontaminato. **Lauretana è un'acqua leggera: ha solo 14 milligrammi di residuo fisso (la quantità di minerali contenuti).** Un basso residuo fisso favorisce un'elevata diuresi che aiuta l'organismo ad eliminare i residui del metabolismo come urea e creatinina. Lauretana con le sue proprietà uniche è destinata al consumo quotidiano e dedicata al benessere di tutta la famiglia.

*consigliata a chi si vuole bene*

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f
<b>Lauretana</b>	<b>14</b>	<b>1.0</b>	<b>0.55</b>
Monte Rosa	16.4	1.2	0.54
Sant'Anna di Vinadio	22	1.5	0.9
S. Bernardo Rocciaviva	34.5	0.8	2.5
Voss	44	6	N.D.
Levissima	80	1.9	5.8
Acqua Panna	139	6.4	10.6
Fiuggi	145	6.3	9
Rocchetta	174.1	4.13	N.D.
Fiji	224	18	N.D.
Evian	309	6.5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4.1	N.D.
Vitasnella	396	3.4	N.D.



Segui la leggerezza



[www.lauretana.com](http://www.lauretana.com)

## ALIMENTI RICCHI DI PUFAS SONO FONDAMENTALI PER IL MANTENIMENTO DELLO STATO DI SALUTE DELLA PELLE. LE PRINCIPALI FONTI SONO: OLIO DI VINACCIOLI, NOCI, PINOLI, MERLUZZO, SARDINE, ARINGHE, SGOMBRO, SALMONE E TONNO, SPINACI, PORTULACA, CALVOLFIORE, ALGHE, SEMI DI LINO, SEMI DI CHIA, SEMI DI CANAPA, GERME DI GRANO, OLIO DI CANOLA

Cibi con effetto "anti-infiammatorio" sono invece quelli ricchi di flavonoidi che, grazie alla loro azione di contrasto sulla 5-lipossigenasi, la cicloossigenasi, l'inibizione di TNF $\alpha$  e NFK $\beta$ , possono limitare lo sviluppo della cascata infiammatoria. Cibi contenenti flavonoidi sono ad esempio: frutta e verdura colorata come mele, broccoli, ciliegie, spinaci, cavoli ma anche tè verde, cioccolato fondente amaro, agrumi, frutti di bosco, pomodori, mirtilli.

Per la sua azione di controllo sulla proliferazione di cheratinociti, sono consigliati anche tutti gli alimenti ricchi di Vitamina D come salmone fresco, olio di fegato di merluzzo, uova, formaggio Emmentaler.

L'azione come antiossidante sui lipidi, sulle lipoproteine e sulle membrane cellulari rendono la Vitamina E un elemento indispensabile nell'alimentazione di soggetti con problematiche topiche.

Cibi come mandorle, mais, soia, semi di girasole, germe di grano, oli di semi spremuti a freddo e cereali integrali non devono mai mancare così come cibi ricchi in Vitamina C (agrumi, fragole, kiwi, broccoli, cavoletti di Bruxelles, pomodori, peperoni rossi) che si rendono indispensabili non solo per la loro azione come diretti antiossidanti, ma anche come supporto nella rigenerazione della Vitamina E.

Alimenti come bacche di sambuco e cipolla (ricchi di quercetina), cibi fermentati come yogurt, crauti, ricotta con colture lattiche vive, kefir, the kombucha, miso, tempeh e poi arachidi, piselli secchi, funghi, lievito di birra, farina di soia, tuorlo d'uovo, pesce persico, frutti di mare, cereali integrali (ricchi di Probiotici, Vitamina B8 e Zinco), possono essere un valido supporto ali-

mentare per il benessere della pelle ed evitare l'aggravamento della condizione eczematosa. Infine alimenti ricchi di PUFAs sono fondamentali per il mantenimento dello stato di salute della pelle. Le principali fonti sono: olio di vinaccioli, noci, pinoli, merluzzo, sardine, aringhe, sgombro, salmone e tonno, spinaci, portulaca, calvolfiore, alghe, semi di lino, semi di chia, semi di canapa, germe di grano, olio di canola.

A livello topico, invece, è bene preferire detergenti emollienti e lenitivi ed un tipo di detergenza per affinità che sfrutti prodotti a base oleosa che non solo rispettano il pH e il film idrolipidico cutaneo, già compromesso, ma possono aiutare a rigenerarlo.

Per fare questo, in generale, si devono preferire per la detergenza bagni di amido o detergenti con tensioattivi non ionici e cosmetici topici come ceramidi, burro di karitè, olio di germe di grano e di cartamo, olio di borragine o mandorle dolci.

Potrebbero risultare utili anche preparazioni topiche con fitoterapici come camomilla (per la presenza di bisabololo) o calendula: la loro azione è antibatterica, antinfiammatoria, cicatrizzante, lenitiva e anti-eczematosa.

Ci sono, inoltre, diverse abitudini che possono essere adottate per alleviare i sintomi: per esempio indossare capi di cotone, mantenere bassa la temperatura dell'ambiente in cui si vive per evitare la sudorazione, eseguire docce brevi e con temperature miti.

Si tratta quindi di percorsi multidisciplinari al fine di fornire al paziente un servizio coordinato e tempestivo per ottenere prestazioni efficaci e soddisfacenti in cui il paziente stesso deve essere collaborativo e responsabilizzato.

# Noi siamo Utifar



*Insieme per crescere*

**UTIFAR**

## **ENTRA ANCHE TU A FAR PARTE DI UTIFAR!**

Iscriversi a Utifar significa essere parte di un'associazione impegnata a diffondere la cultura del cambiamento e la crescita della Professione. Insieme possiamo fare molto, le nostre idee e la nostra determinazione faranno la differenza!

### **Servizi riservati ai soci:**

- Assistenza in caso di procedimenti legali garantita da avvocati di fiducia di Utifar ed esperti nel settore farmaceutico
- Partecipazione gratuita o agevolata ai nostri convegni
- Formazione a distanza gratuita per coprire interamente i 50 crediti ECM per il 2019
- Agevolazioni per la partecipazione alla Scuola di Galenica Utifar e ad altri percorsi formativi sul territorio
- Consulenze gratuite e personalizzate in ambito professionale, fiscale e legislativo
- Adesione gratuita ad Upfarm (Unione professionale farmacisti per i farmaci orfani) e supporto per la predisposizione di farmaci orfani e off-label
- Spedizione a domicilio di Nuovo Collegamento per i farmacisti collaboratori
- Convenzione Carta Carburanti Cartissima Q8

Iscrizioni online sul sito [www.utifar.it](http://www.utifar.it)