

# CalendariodellaSalute®

2018

...dal 1986 in Farmacia, solo per la Farmacia

SOLO IN FARMACIA



CalendariodellaSalute®

2018

FARMACIA E UTILI CONSIGLI PER LA PREVENZIONE E LA CURA DEL DIABETE

Il primo,  
il più diffuso,  
il più richiesto dai cittadini,  
l'originale...  
sicuramente il più economico!

FARMACIA E UTILI CONSIGLI  
PER LA PREVENZIONE E LA CURA  
DEL DIABETE

in collaborazione con



**FAND**

Associazione Italiana Diabetici



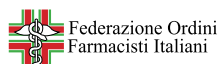
“da tavolo  
triangolare”



“compatto  
da parete”

IN ALLEGATO A QUESTA RIVISTA IL DEPLIANT OFFERTA

Con il patrocinio di:



# Le fragilità nutrizionali

di Francesco Garruba, farmacista



Nel numero scorso, nell'intervista con la dottoressa Giada Caudullo di Solgar Italia, abbiamo approcciato il concetto di *bendessere*, corrente di pensiero teorizzata dal professor Vittorino Andreoli e diventata una vera e propria disciplina scientifica, in virtù del riconoscimento ricevuto dalla New York Academy of Science. Come abbiamo visto, il *bendessere* si fonda sulla interrelazione tra corpo, mente e dimensione relazionale. Questo mese approfondiremo con l'autrice del manuale *Bendessere e Natura* l'aspetto nutrizionale propriamente detto.

**L**a nutrizione - intesa come "cultura del cibo", ovvero il mangiare bene - svolge una funzione fondamentale per la corretta interpretazione del *bendessere*. "Nelle nostre abitudini alimentari - chiarisce la dottoressa Caudullo - dovremmo sempre evitare di creare un deficit di sostanze nutritive.

I nutrienti, infatti, svolgono un ruolo attivo sull'equilibrio fisiologico, divenendo fondamentali strumenti di promozione del *bendessere*. In questo contesto, perciò, assume particolare rilievo la scelta degli alimenti che assumiamo quotidianamente". Il tema rimanda a una serie di valutazioni ulteriori: la territorialità, la stagionalità, la conservazione e la preparazione dei cibi. Tutti elementi che sono ormai entrati nella coscienza comune, come testimonia la diffusione della "filiera corta" e la conoscenza delle proprietà specifiche degli alimenti. Un esempio per tutti: le crucifere, categoria nella quale rientrano vegetali quali il cavolfiore, i broccoli, il cavolo romano, la cui efficacia a livello detossificante è ormai nota. La componente sulfurata di questi ortaggi, infatti, si rivela particolarmente efficace nel periodo invernale quando è necessario purificare l'organismo dal maggior inquinamento atmosferico.

## L'ETÀ DELL'ADOLESCENZA

"Sappiamo che per ogni fascia d'età le esigenze nutrizionali cambiano e, con esse, anche costumi e abitudini. Può, ad esempio, essere un'esigenza dell'età dell'adolescenza avere un controllo di alcuni nutrienti che scongiuri un introito eccessivo di sostanze, causa di variazioni ormonali, cutanee e perfino delle forme fisiche. L'adolescente, in particolare di genere femminile, non deve percepire l'alterazione del proprio corpo.



In questa età, osservando le tre dimensioni corpo-mente-relazioni sociali, notiamo come la sfera del corpo prevalga prepotentemente. E' l'età della ribellione e questa trova riscontro anche nell'alimentazione. Non solo la scelta del cibo può essere inadeguata, quanto anche i luoghi dove viene consumato. Il mondo del fast food intercetta benissimo questo bisogno; il mondo del benessere, al contrario, si propone di suggerire gli alimenti più adatti aiutando allo stesso tempo a superare i disagi di questa fase della vita". "Un tipico problema ci aiuta a capire meglio: l'acne giovanile viene spesso trattata solo con il cosmetico e quasi mai con un piano alimentare adeguato. Introdurre nella dieta cibi ricchi in EPA e DHA da fonti come pesce azzurro aiuta nel controllo dell'infiammazione. Questi acidi grassi vengono metabolizzati dal pesce a noi trasferiti, ma a questo punto entra in gioco la scelta di dove acquistare il "giusto" alimento. Il pesce pescato fresco apporterà sicuramente un contenuto maggiore di sostanze nutritive rispetto a quello di allevamento. L'assunzione di frutta secca come mandorle, noci, anacardi, noccioline e pistacchi, o semi di lino e di zucca, può completare, integrandola, l'assunzione degli Omega utili a contrastare ulteriormente il problema. L'alimentazione dell'adolescente è soprattutto basata su grassi e carboidrati e quindi il sostegno proteico trova spesso logica d'impiego. L'adolescente avverte la stanchezza fisica della crescita; una scelta non adeguata dei cibi che compongono la propria dieta fa sì che non vengano assorbite in quantità sufficienti le vitamine e i minerali indispensabili nella fase della maturità. E' abbastanza frequente trovare adolescenti che devono correggere un'alimentazione ricca in zuccheri e calorie, ma povera in nutrienti quali polifenoli, fibre o proteine".

### L'ETÀ ADULTA

"È caratteristica di questo periodo della vita il forte desiderio di affermazione nell'attività professionale e nelle relazioni sociali, in una parola di sentirsi protagonisti. E' importante, quindi, sostenere il corpo e la mente nella realizzazione dei propri progetti, contrastando stanchezza e affaticamento. Nutrire la mente è importante perchè lo stress emotivo e fisico dell'adulto può facilmente bruciare le riserve di nutrienti a discapito di concentrazione e memoria.

Per padroneggiare al meglio le emozioni in modo da non sembrare né troppo aggressivi né troppo deboli, e per mantenere in equilibrio passione e desiderio, è utile il supporto della teanina, aminoacido che ha effetto sulle onde  $\alpha$ , specifiche della veglia, ma che mantiene in uno stato di tranquillità".

"Nell'età dell'affermazione è necessario essere resistenti alle pressioni. Ma attenzione: se non correttamente "vissuto", lo stress può fare vittime (distress, negativo) o addirittura essere benefico (eustress, positivo). Per essere sempre lucidi e pronti fisicamente, sostenendo la propria capacità di adattamento allo stress, occorre mantenere un'alimentazione bilanciata per tutta la durata della giornata. La regola dell'equilibrio è fondamentale anche a tavola, dove l'adulto deve saper combinare proteine di origine animale e vegetale con fibre e alimenti ricchi in vitamine e polifenoli.

Per mantenere la calma e allentare le tensioni è consigliabile ricorrere a minerali come il magnesio o a tisane e infusi, che aiutano a mantenere il controllo".



# L'impegno di Mylan a sostegno dell'Aderenza Terapeutica.

## *seguilaterapia*

un esclusivo ed innovativo servizio: tramite l'invio gratuito di promemoria, digitali o telefonici, ricorda al paziente di assumere i medicinali e lo allerta in caso di imminente esaurimento delle confezioni.



**Seguilaterapia** favorisce l'aderenza del paziente alla terapia, attraverso una maggiore collaborazione tra farmacista e medico di famiglia.

Dati recenti\* infatti evidenziano, soprattutto tra gli anziani e i soggetti politrattati, una percentuale modesta di pazienti che seguono correttamente le indicazioni del medico.

Per saperne di più visiti il sito [www.seguilaterapia.it](http://www.seguilaterapia.it)

\*Rapporto OsMed 2014

Il progetto è di proprietà di MTCS S.r.l.

Con il patrocinio di

Con il supporto incondizionato



**ENKIR, IL MONOCOCCO**

Appartenente alla famiglia delle Graminacee è un cereale antico già "addomesticato dall'uomo" nel vicino Oriente nel 7500 a.C. e per questo considerato il padre dei cereali moderni; cresce spontaneo ancora oggi in alcune zone della "Mezzaluna fertile" (Turchia e Iran). E' ritenuta una specie fondamentale per la nascita dell'agricoltura moderna, ha un'ampia adattabilità, minime esigenze nutrizionali ed è naturalmente resistente ad agenti patogeni e parassitari; pertanto si adatta bene a colture marginali. Per tali caratteristiche viene anche indicato come il vero cereale biologico. Il monococco, dal punto di vista nutrizionale, si differenzia dal frumento tenero o da quello duro per l'alto contenuto proteico (in media intorno al 18% con punte fino al 24%) e per l'elevata quantità di carotenoidi (pigmenti liposolubili come il -carotene, precursore della vitamina A) che hanno un ruolo rilevante nelle funzioni cellulari e sono efficienti agenti antiossidanti. Ha un basso tenore di glutine, intorno al 7%, ed è generalmente utilizzato nella panificazione.

**ZUCCHERO DI COCCO**

Lo zucchero di cocco (zucchero di palma di cocco) è un dolcificante naturale, alternativo allo zucchero tradizionale, ma con un indice glicemico molto inferiore (35). Il nettare viene raccolto a mano dai contadini locali (Indonesia) che si arrampicano sugli alti alberi per raccogliere la ricca linfa dalla quale, tramite bollitura (per evitare la fermentazione) e successiva essiccazione per favorire il processo naturale di cristallizzazione, si produce la polvere grezza leggermente ambrata, talvolta marrone, simile allo zucchero integrale di canna. L'Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura delle Nazioni Unite lo ritiene il dolcificante più sostenibile del pianeta. E' possibile infatti produrre lo zucchero di cocco solo attraverso limitate partite di lavorazione manuale. La coltivazione di questa canna richiede meno acqua e meno attenzioni al terreno, ma la resa in quantità di prodotto è doppia. E' inoltre più nutriente dello zucchero di canna, essendo naturalmente ricco di una serie di vitamine, minerali, fitonutrienti, tra cui potassio, zinco, ferro e vitamine B1, B2, B3 e B6. Esso può essere sostituito 1:1 con lo zucchero tradizionale nelle ricette: anche come dolcezza è simile allo zucchero di canna. Non è mai raffinato o sbiancato come lo zucchero bianco; non è un prodotto Raw per via del processo di produzione (bollitura e cristallizzazione).

**CURCUMA LONGA**

La curcuma è un genere di pianta appartenente alle Zingiberaceae (come lo zenzero, che dà appunto il nome alla famiglia), comprendente oltre 80 specie; la più utile è la *Curcuma longa* anche chiamata "zafferano delle Indie", un rizoma dal vivace colore giallo (polverizzata viene utilizzata come colorante alimentare; ad esempio è proprio la curcuma a dare il caratteristico colore giallo al mix di spezie chiamato "curry") e dal sapore fresco con toni lievemente amarognoli. Nella produzione della curcuma in polvere i rizomi sono raccolti, fatti bollire per ore, essiccati e macinati. Tra le innumerevoli proprietà si evidenzia la capacità di favorire la digestione e la funzionalità del sistema digerente. Inoltre, la sostanza in questione sarebbe particolarmente importante anche per i suoi effetti antiossidanti, soprattutto a livello cerebrale. Le popolazioni asiatiche che fanno largo uso di curcuma presentano infatti una bassissima incidenza di disturbi neurovegetativi quali Alzheimer e Parkinson.

"Dopo molti anni di resistenza ai conflitti, arriva il momento in cui l'adulto deve fare i conti con il progressivo esaurimento delle risorse che lo hanno accompagnato nel corso dell'esistenza. A turbare la quiete emotiva è la paura della vecchiaia, l'angoscia di non aver "fatto abbastanza", la sensazione di disagio legata agli obiettivi che ora sono più difficili da raggiungere: in breve, il giudizio sociale. La lucidità mentale facilita qualsiasi attività lavorativa, soprattutto quando prevale il senso di insicurezza scatenato dalle prime avvisaglie di cambiamenti dell'organismo. In questi casi, un valido aiuto può venire dalla curcuma, un composto lipofilo antiossidante che attraversa la barriera ematoencefalica e svolge un'importante attività neuroprotettiva, oltre a facilitare la funzionalità articolare".

**L'ETÀ ANZIANA (MEDIUM OLD)**

"Per quanto riguarda invece la nutrizione del soggetto anziano, la fase tra i 70 e gli 80 anni (medium old) è quella in cui sostenere maggiormente l'apparato digerente. A quest'età c'è una minor comunicazione a livello di neurotrasmettitori tra microbioma e mente; l'uso di spezie, la curcuma su tutte, può certamente favorire la funzionalità dell'apparato gastrodigestivo diminuendone i pericoli di infiammazione". "Ma la medium old è un altro momento in cui la dimensione del corpo prevale di nuovo su mente e relazioni sociali, un po' come nella fase adolescenziale. Si torna un po' bambini ed è da prestare la dovuta attenzione al desiderio dell'anziano di cercare di essere più piacente, anche nei confronti del proprio partner. La bellezza si accompagna all'emolienza cutanea: utili, anche in questo caso, omega e antiossidanti per sostenere il trofismo delle membrane idrolipiche".

Con la preziosa collaborazione della dottoressa Caudullo, abbiamo percorso un breve ma proficuo viaggio nel mondo dell'alimentazione così come concepita nella logica del benessere. Nel prossimo numero cercheremo di esplorare un ambito altrettanto vasto e importante: quello degli integratori.