



CRANBERRY 3F

Integratore alimentare a base di Cranberry e Uva ursina, utili per favorire il drenaggio dei liquidi corporei e la funzionalità delle vie urinarie.



Composizione 2 cps:

Cranberry e.s. 10% proantocianidine	600 mg
di cui proantocianidine	60 mg
Uva ursina e.s. 10% arbutina	200 mg
di cui arbutina	20 mg

60 capsule
15 €



9 2 5 9 2 9 7 5 6

LA STANCHEZZA NEI BAMBINI



di **Marta Franchini**,
Divisione scientifica Phyto Garda

Marco è un bambino di quattro anni, vivace ed in salute. Da qualche settimana i genitori notano però delle anomalie nell'aspetto ma soprattutto nel comportamento: il bambino è pallido, svogliato, inappetente; alterna momenti di spossatezza a momenti di iperattività ed irrequietezza, il tutto accompagnato anche da pianti e qualche capriccio in più.

Cosa succede? Spossatezza e nervosismo possono essere due facce della stessa medaglia: Marco, come tanti bambini, adolescenti ed adulti, soffre di stanchezza. Anche i più piccoli infatti possono avvertire astenia: si stima che il 23-26% di bambini sotto i 12 anni abbia riportato frequenti episodi di stanchezza e le stime aumentano negli adolescenti fra i 12 e 18 anni (34 - 46%).

Le femmine sono le più colpite: fluttuazioni ormonali ma soprattutto i primi cicli mestruali abbondanti possono causare anemia e affaticamento.

Tante possibili cause: la stanchezza non va sottovalutata!

Sebbene la stanchezza sia una condizione soggettiva difficilmente definibile, troppo spesso viene sottovalutata. La fatica può avere infatti diverse cause: infezioni batteriche e virali, convalescenza, cambi stagionali, anemia, una scarsa alimentazione e una conseguente deficienza di vitamine e minerali, depressione e squilibrio psicosociale. Alcune malattie croniche possono causare stanchezza, fra cui la celiachia e le intolleranze alimentari. Escludendo le cause potenzialmente più gravi, tra le malattie più comuni causa di stanchezza ci sono le infezioni delle vie respiratorie, la febbre, la tosse (soprattutto se interferisce con il sonno), l'influenza, il mal d'orecchio, la disbiosi intestinale e l'eruzione dei denti. Anche le apnee notturne causate da tonsille ingrossate ed adenoidi possono debilitare. Negli adolescenti, un'altra malattia comune e spesso sottovalutata è la Mononucleosi infettiva causata dal virus Epstein-Barr. Nota come "malattia del bacio" perchè compare spesso con le prime relazioni amorose adolescenziali, è caratterizzata da sintomi che di solito scompaiono in 4-6 settimane mentre la spossatezza tipica può durare anche diversi mesi dopo la remissione.

A tutto questo si aggiunge il fatto che bambini e adolescenti sono sempre più stressati, e lo stress provoca stanchezza. Sono sovraccaricati di impegni, attività sportive, pressioni scolastiche e aspettative familiari, fin dalla più tenera età; imparano a convivere in fretta con la pressione della competitività, con la mancanza di tempo libero tutto per sé e con i disturbi del sonno, diventati sempre più frequenti con l'avvento dell'iperconnessione digitale (WhatsApp, social, Youtube, etc.). Anche il sostegno familiare e l'attenzione genitoriale nel captare i primi segnali

di disagio sono fattori fondamentali ed incidono sia nella comparsa di affaticamento, sia nella pronta risoluzione della stanchezza, laddove possibile.

A tal proposito, interessante è stato uno studio di un gruppo di Detroit pubblicato nel 2002: i ricercatori hanno trovato un'associazione fra stanchezza infantile associata ad IBD (infiammazione cronica intestinale) e disagio familiare, in particolare scarsa attenzione e affettività da parte della madre. Bambini che avevano madri più affettuose, presenti ed attente erano meno soggetti alla stanchezza indotta da IBD. Curiosamente, il rapporto paterno non è stato incluso nello studio di Detroit: i bambini erano quasi sempre accompagnati in clinica dalla madre e una parte considerevole dei piccoli esaminati non viveva proprio con il padre. Ciò nonostante, è facile presupporre un ruolo attivo per entrambe le figure genitoriali. Il primo passo fondamentale è quindi saper leggere i segnali di disagio e le anomalie comportamentali.

Segni di disagio nei più piccoli sono pallore, occhi cerchiati, pianto, capricci, inappetenza e svogliatezza. Un altro aspetto da considerare è che i bambini sotto i cinque anni generalmente rappresentano un modello "start and stop": attività intense per brevi periodi si alternano a momenti di spossatezza, fino a che le energie non si ricaricano e i bimbi tornano ad essere prontamente attivi.

Se si assiste ad una anomala ripresa della vitalità, i genitori dovrebbero annotare i cambiamenti e riferirli al pediatra.

Saper riconoscere i segnali permette quindi di intervenire in maniera tempestiva e ridurre al minimo i tanti problemi che la stanchezza può a sua volta causare, come disturbi cognitivi (difficoltà di concentrazione e apprendimento) e sociali (isolamento o aggressività verso gli altri o se stessi), assenteismo scolastico, minor resistenza fisica, calo delle difese immunitarie, maggior suscettibilità alle infezioni e insonnia.

I RIMEDI NATURALI

È possibile intervenire efficacemente sulla stanchezza più comune utilizzando rimedi naturali efficaci e riconosciuti. Non solo piante officinali: i prodotti dell'Apicoltura come miele, polline e pappa reale sono ampiamente utilizzati per risolvere stati di stanchezza ed inappetenza.

Il miele è un alimento prodotto dalle api con un ottimo valore nutrizionale, ricco di composti attivi (i polifenoli), polline, glucosio e fruttosio. Proprio la componente zuccherina, che rappresenta circa il 70-80%, lo rende particolarmente appetibile ai bambini. Contiene anche oligoelementi come ferro, rame, manganese e silicio, vitamine ed enzimi. È fonte di energia pronto-uso utile a livello muscolare e l'alto valore nutritivo lo rende prezioso laddove le diete siano carenti di nutrienti. Uno studio del 2014 ha valutato anche gli effetti neurologici del miele e ha dimostrato che i polifenoli contenuti in questo prezioso prodotto sono potenti antiossidanti e possono opporsi alle specie reattive dell'ossigeno. Proprio lo stress ossidativo può essere un'altra importante causa di stanchezza.

Il polline è un altro super-food delle api particolarmente interessante ed è considerato uno degli alimenti più preziosi al mondo sia per l'alto valore nutrizionale, che per i molti benefici salutistici. Il polline è un vero e proprio concentrato di proteine, aminoacidi e acidi grassi insaturi: contiene venti dei ventidue aminoacidi di interesse alimentare e quasi tutti i nutrienti di cui necessita il corpo umano giornalmente. Il polline ha proprietà antinfiammatorie, tonico-stimolanti (aumenta l'energia), antiossidanti, immunostimolanti ed è utile per migliorare le funzioni mnemoniche.

Anche **la pappa reale** è un altro alimento utile per combattere la stanchezza. Si tratta di una sostanza bianca e viscosa, secreta dalle ghiandole ipofaringee e mandibolari delle api operaie e rappresenta l'alimento dell'Ape Regina per tutta la sua vita. È costituita prevalentemente da acqua (50-60%), a seguire proteine (18%) fra cui le MRJPs (Major Royal Jelly Proteins), carboidrati (15%), lipidi (3-6%), sali minerali (1,5%) e vitamine. Le proprietà tonico-energizzanti sono universalmente riconosciute: risveglia l'appetito,

aumenta il tono generale dell'organismo e ha un'azione benefica sulla crescita e sull'astenia. In pediatria, viene utilizzata per colmare deficienze nutrizionali e alcuni studi hanno dimostrato che migliora le condizioni generali, il peso, l'appetito e l'anemia in bambini nati pretermine (benchè l'utilizzo nei più piccoli debba essere attentamente valutato dal medico). Interessanti sono proprio le proprietà antianemiche: studi preclinici hanno confermato che la pappa reale aumenta l'eritropoiesi, i processi metabolici, la performance e la resistenza. Uno studio pubblicato nel 2016 da alcuni ricercatori dell'Università di Ankara (Turchia), afferma che proprio il consumo di pappa reale e **propoli**, altro prodotto apifero, avrebbe un doppio beneficio per i bambini: previene le infezioni del tratto respiratorio superiore e integra preziosi nutrienti di cui spesso i bimbi sono carenti. Tutto questo ridurrebbe anche l'incidenza di episodi di stanchezza.

Dalla fitoterapia vengono altri aiuti preziosi, come la **Rosa Canina**, i cui cinorrodi contengono Vitamina C in alte quantità, acidi grassi essenziali e antiossidanti. Ancora una volta, l'apporto di nutrienti preziosi, spesso carenti nelle diete dei più piccoli, e la stimolazione delle difese immunitarie sembrerebbero combattere stanchezza e affaticamento. Quando la stanchezza porta ad irritabilità ed insonnia, un'altra pianta officinale estremamente interessante in pediatria è il **giuggiolo** o "Dattero cinese". I semi sono utilizzati da sempre nella medicina cinese contro i disturbi di ansia e per l'insonnia moderata. Un interessante studio di Villanueva et al., pubblicato nel 2017, sottolinea proprio le proprietà ipnotico-sedative dei semi, dovute principalmente al contenuto di flavonoidi (Spinosina), alcaloidi e saponine triterpeniche (Jujubosidi A e B) che andrebbero ad agire sulla trasmissione GABAergica.

Lo studio sottolinea inoltre l'elevato profilo di sicurezza di questa pianta, che non ha dimostrato di avere effetti collaterali degni di nota. Ottimo in associazione a **tiglio, melissa e camomilla**, può aiutare quindi a controllare l'emotività e ridurre ansia, irritabilità e disturbi del sonno anche nei più piccoli.

ADDIO GRATTACAPI

Pensi che il tuo bimbo abbia preso i PIDOCCHI?



Innovativa soluzione anti-pidocchi priva di allergeni e agenti chimici.

- ✓ Elimina uova e pidocchi
- ✓ Rileva e previene le infestazioni
- ✓ Facile come pettinare
- ✓ Dispositivo elettrico

DISPOSITIVO MEDICO CLASSE I



Sistema con filtro igienico monouso



L'IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Abbiamo già sottolineato come una possibile causa di stanchezza per i bambini sia una carenza di vitamine e minerali, spesso difficile da determinare. Studi clinici dimostrano che circa il 20% dei bambini sotto gli 8 anni non mangia abbastanza frutta e verdura, e non assume la quantità minima di latte consigliata dalle linee guida dell'EFSA (Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare). La carenza di ferro senza anemia causa stanchezza e compromette la funzione cognitiva di bambini e adolescenti, come riportato in uno studio del 1996 pubblicato sulla prestigiosa rivista Lancet. Micronutrienti come Ferro, Magnesio, Vitamine del gruppo B, Vitamina C, acidi grassi e Vitamina E hanno dimostrato di avere un effetto benefico sulla stanchezza. Uno studio del 2015 di Steenbruggen et al. sottolinea come un cambiamento nella dieta di bambini affetti da stanchezza idiopatica non risolve riduca i sintomi dell'affaticamento. I ricercatori hanno inserito nelle diete dei bambini analizzati quattro alimenti chiave (verdure verdi, manzo, latte intero e burro) e la stanchezza è stata valutata mediante il questionario PedsQL, uno strumento di autovalutazione fra i più utilizzati nella pratica clinica per misurare l'affaticamento infantile. I risultati positivi riscontrati sembrano essere dovuti all'apporto e combinazione di nutrienti e agli effetti degli antiossidanti contenuti nei vari alimenti. L'alta concentrazione di melatonina del latte intero avrebbe inoltre migliorato il sonno e stimolato le difese immunitarie dei bambini.

I ricercatori concludono quindi che un miglioramento nella dieta e un'integrazione funzionale di nutrienti è un metodo efficace e sicuro per contrastare la stanchezza. In caso di spossatezza, quindi, largo ad integratori multivitaminici e multisalini e ad integratori di Ferro e Magnesio, adatti ai più piccoli.

Bibliografia

- Van de Vijver E, Van Gils A, Beckers L, Van Driessche Y, Moes ND, van Rheenen PF. Fatigue in children and adolescents with inflammatory bowel disease. *World J Gastroenterol.* 2019 Feb 7;25(5):632-643.
- Colville GA, Pierce CM, Peters MJ. Self-Reported Fatigue in Children Following Intensive Care Treatment. *Pediatr Crit Care Med.* 2019 Feb;20(2): e98-e101.
- Rodríguez Villanueva J, Rodríguez Villanueva L. Experimental and Clinical Pharmacology of *Ziziphus jujuba* Mills. *Phytother Res.* 2017 Mar;31(3):347-365.
- Hoge E, Bickham D, Cantor J. Digital Media, Anxiety, and Depression in Children. *Pediatrics.* 2017 Nov;140(Suppl 2): S76-S80.
- Yuksel S, Akyol S. The consumption of propolis and royal jelly in preventing upper respiratory tract infections and as dietary supplementation in children. *J Intercult Ethnopharmacol.* 2016 Mar 31;5(3):308-11.
- Steenbruggen TG, Hoekstra SJ, van der Gaag EJ. Could a change in diet revitalize children who suffer from unresolved fatigue? *Nutrients.* 2015 Mar 13;7(3):1965-77.
- Katz BZ, Jason LA. Chronic fatigue syndrome following infections in adolescents. *Curr Opin Pediatr.* 2013 Feb;25(1):95-102.
- Kurpad AV, Edward BS, Aeberli I. Micronutrient supply and health outcomes in children. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2013 May;16(3):328-38.
- Varni JW, Beaujean AA, Limbers CA. Factorial invariance of pediatric patient self-reported fatigue across age and gender: a multigroup confirmatory factor analysis approach utilizing the PedsQL™ Multidimensional Fatigue Scale. *Qual Life Res.* 2013 Nov;22(9):2581-94.
- Wong YW, Kim DG, Lee JY. Traditional Oriental Herbal Medicine for Children and Adolescents with ADHD: A Systematic Review. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012; 2012:520198.
- Gordijn M, Cremers EM, Kaspers GJ, Gemke RJ. Fatigue in children: reliability and validity of the Dutch PedsQL™ Multidimensional Fatigue Scale. *Qual Life Res.* 2011 Sep;20(7):1103-8.
- Huskisson E, Maggini S, Ruf M. The role of vitamins and minerals in energy metabolism and well-being. *J Int Med Res.* 2007 May-Jun;35(3):277-89.
- Stockler A, Schramel P, Ketrup A, Bengsch E. Trace and mineral elements in royal jelly and homeostatic effects. *J Trace Elem Med Biol.* 2005;19(2-3):183-9.
- Bruner AB, Joffe A, Duggan AK, Casella JF, Brandt J. Randomised study of cognitive effects of iron supplementation in non-anaemic iron-deficient adolescent girls. *Lancet.* 1996 Oct 12;348(9033):992-6.

Progetto Stop&Start

Farbanca
sostiene la farmacia
nel suo percorso
di cambiamento
e sviluppo

Check-up aziendale
per rafforzare la struttura
patrimoniale e finanziaria
della farmacia



Farbanca si affianca al professionista di fiducia del farmacista per valutare aspetti finanziari come il rating, i piani finanziari a lungo periodo, la struttura del debito, il rapporto tra mezzi propri e capitale di rischio, determinanti per il successo di una qualsiasi azienda e indispensabili per la sua valutazione e accessibilità al credito.

Per avere maggiori informazioni sui prodotti e servizi di FarBanca o fissare un appuntamento, può contattare il gestore clienti direttamente, via telefono o via e-mail.

I riferimenti del gestore clienti di ogni regione sono pubblicati sul sito farbanca.it nella sezione contatti, oppure può chiedere di essere contattato:

- chiamando il numero 848 850 850 (chiamate urbane da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 17:00)
- inviando una e-mail all'indirizzo filiale@farbanca.it



FarBanca

www.farbanca.it

Messaggio promozionale. L'affiancamento della banca nell'ambito del progetto Stop&Start è gratuito.