

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**LA COSMETICA
AL MASCHILE!**

**PROSTATA
INGROSSATA**

**PIEDI A PROVA
D'ESTATE**

**ALIMENTAZIONE E
TERZA ETÀ**

Anno 18 n. 2 Giugno 2019

Copia omaggio



SOMMARIO



LA COSMETICA...AL MASCHILE! UN COMPARTO IN CRESCITA

3

I prodotti per l'uomo rappresentano circa un quarto dei consumi di cosmetici, e non si tratta solo di profumi e dopobarba. Come per le donne, i prodotti più ricercati sono quelli per la cura della pelle del viso e del corpo.



PROSTATA INGROSSATA CAUSE E RIMEDI

6

L'ingrossamento della prostata è un fenomeno naturale legato all'età e alla familiarità. Dopo i 40 anni è bene cominciare a pensare alla salute della prostata, prestando attenzione ai sintomi che potrebbero indicare la patologia.



PIEDI A PROVA D'ESTATE COSA FARE?

9

Molte sono le problematiche a carico del piede. Alcune dipendono da predisposizioni individuali, mentre altre possono essere prevenute o alleviate con alcuni semplici accorgimenti. Vediamo quali.



ALIMENTAZIONE E TERZA ETÀ L'IMPORTANZA DI UNA DIETA SANA A TUTTE LE ETÀ

12

Un'alimentazione corretta è fondamentale per invecchiare in salute e prevenire molte malattie tipiche della terza età. Gli anni che passano non devono essere una scusa per trascurarla.

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.



LA COSMETICA...AL MASCHILE!

UN COMPARTO IN CRESCITA

Fino a poco tempo fa creme e profumi erano prerogative esclusivamente femminili, ma negli ultimi anni anche gli uomini sembrano apprezzare i benefici della cosmesi e i prodotti per uomo stanno conquistando sempre più spazio sugli scaffali di farmacie e profumerie.

Poiché i fattori genetici ed ormonali influenzano la struttura e le caratteristiche della pelle, le esigenze cosmetiche ed igieniche dell'uomo sono diverse da quelle della donna: gli ormoni maschili infatti rendono la pelle dell'uomo meno morbida, più spessa e generalmente più grassa. Le ghiandole sebacee più sviluppate e i pori di dimensioni più grandi non

solo causano una maggiore secrezione di sebo ma rendono la pelle più soggetta allo sviluppo di impurità ed acne.

Gli ormoni maschili sono inoltre responsabili della crescita della barba. Anche se oggi le si dedica sempre maggiore cura e attenzione, come dimostra il ritorno della tradizione del barbiere, la rasatura tuttavia sottopone la pelle di molti uomini a stress quotidiano, specialmente per chi ha la pelle delicata o la barba molto fitta.

LA RASATURA

Per ottenere una rasatura perfetta evitando irritazioni e ferite è bene iniziare sciacquando il viso con acqua tiepida, in modo da dilatare i pori e ammorbidire la barba.

Procedere poi ad insaponarla, con un prodotto specifico in sapone o, preferibilmente, in schiuma o gel; questi ultimi, oltre ad avere azione detergente, sono formulati con sostanze idratanti che ammorbidiscono il pelo, o con ingredienti in grado di formare un film protettivo sulla cute che facilita il passaggio del rasoio.

Dopo l'applicazione attendere qualche minuto, sciacquare il rasoio con acqua calda e radere prima nel verso del pelo, poi facendo scorrere la lama nel verso opposto. Una volta terminata la rasatura, applicare un buon dopobarba in emul-



sione, gel o lozione a seconda delle preferenze, massaggiando delicatamente per favorirne l'assorbimento. Quest'ultimo passaggio è particolarmente importante per lenire gli arrossamenti causati dalla rasatura che, rimuovendo lo strato più superficiale delle cellule cutanee, espone la pelle alle aggressioni esterne.

In caso di pelle sensibile è bene utilizzare una formulazione in crema a base di ingredienti lenitivi e decongestionanti come acqua termale, allantoina o bisabololo. Per le pelli normali che non presentano particolari problemi si possono anche utilizzare prodotti con una piccola percentuale di alcol che svolge un'azione disinfettante e astringente.



A chi, per praticità e versatilità, preferisce il rasoio elettrico è bene ricordare che le barbe particolarmente dure o lunghe non sono adatte a questo tipo di rasatura e che in generale il risultato non è sempre ottimale. Un avvertimento a chi ha la pelle sensibile: la rasatura a secco può provocare facilmente piccole abrasioni e micro lacerazioni che potrebbero rappresentare una via d'ingresso per i batteri, aumentando il rischio di infezioni.

L'INVECCHIAMENTO CUTANEO

L'invecchiamento cutaneo è associato alla progressiva diminuzione della concentrazione di collagene negli strati più profondi della pelle, ma si verifica in modo diverso nei due sessi. Poiché la pelle dell'uomo è naturalmente più spessa, i segni dell'invecchiamento appaiono più tardi, ma sono generalmente più marcati. Inoltre, mentre nella donna la pelle si assottiglia in modo drastico dopo la menopausa, nell'uomo il contenuto di collagene si riduce ad una velocità costante. Alla perdita di tonicità della cute, si accompagna spesso un incarnato disomogeneo, macchie brune, rilassamento della zona sotto il mento, borse sotto gli occhi e occhiaie.

Per prevenire e contrastare i segni dell'invecchiamento, quindi, anche gli uomini devono eseguire una corretta *beauty routine*, utilizzando prodotti specifici per la pelle maschile che sono formulati per essere assorbiti rapidamente, senza lasciare residui o effetto lucido.

Tutti i trattamenti cosmetici vanno applicati sulla pelle pulita. È consigliabile sostituire il normale sapone, che elimina



lo strato superficiale di sebo ed è causa disidratazione della pelle, con detergenti a risciacquo delicati e ricchi di sostanze idratanti ed emollienti.

Dopo la detersione è bene applicare un buon prodotto idratante o antietà, meglio in formulazione gel, siero o emulsione leggera tipo olio in acqua.

Periodicamente sarebbe opportuno effettuare una pulizia del viso più profonda utilizzando uno scrub o un gommage che, grazie alla presenza dei microgranuli, svolgono un'azione esfoliante non aggressiva che stimola il ricambio cellulare. L'applicazione periodica di una maschera specifica può aiutare a combattere i sintomi di un'eccessiva produzione di sebo, ad esempio una buona maschera all'argilla contribuisce a chiudere i pori e

a purificare la pelle. Nel caso, anche se non frequente, di cute disidratata è bene utilizzare maschere ad azione nutriente.

LA CALVIZIE

La perdita dei capelli o "alopecia androgenetica" è un problema molto frequente dell'uomo. In pratica, il follicolo, per cause sia genetiche che ormonali, regredisce lentamente fino a che non smette di produrre il capello. Il diradamento si manifesta soprattutto sulle tempie e al centro del cranio.

I prodotti proposti come coadiuvanti in caso di caduta dei capelli sono molti e generalmente vanno utilizzati all'esordio della calvizie. Nella loro composizione troviamo vitamine (soprattutto del gruppo B), minerali (es. zinco, ferro, rame), aminoacidi (come la cistina, la prolina e la metionina), sostanze di derivazione vegetale (*Serenoa Repens*, proteine della seta, chinina) e altre sostanze ancora (aminexil, cheratina). Per alcuni è prevista l'applicazione locale (fiale e lozioni) mentre altri sono integratori dietetici da assumere per bocca.

In caso di calvizie manifesta, si può ricorrere a lozioni a base di minoxidil in concentrazione che va dal 2 al 5% da applicarsi mattino e sera, oppure a compresse a base di finasteride. In quest'ultimo caso è sempre necessaria la prescrizione medica. Finasteride, assunta alla dose di 1 mg al giorno ha dimostrato una buona efficacia sulla crescita dei capelli ma perché mantenga il suo effetto deve essere assunta indefinitamente, a condizione che sia ben tollerata.



PROSTATA INGROSSATA

CAUSE E RIMEDI

L'ingrossamento della prostata è un fenomeno naturale legato all'invecchiamento ed è un problema sempre più frequente perché la popolazione maschile anziana è in aumento. La pubblicità ci bombarda di spot: propone soluzioni ma non informa. Vediamo alcuni suggerimenti per ridurre i fastidi dell'ipertrofia prostatica benigna.

L'IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA

La prostata è un piccolo organo dell'apparato urinario maschile. Ha la forma e le dimensioni di una castagna ed è collocata sotto la vescica urinaria. La sua funzione è di produrre un liquido nutriente per gli spermatozoi che ne facilita il trasporto al momento dell'ejaculazione. Al suo interno passa l'uretra, il canale che porta all'esterno sia l'urina che lo sperma.

Dopo i 50 anni a volte la prostata inizia ad ingrossarsi: aumentando di volume comprime l'uretra, impedendo il normale



GIUGNO È IL MESE DELLA PREVENZIONE UROLOGICA

È questa l'occasione per ricordare alcuni consigli di prevenzione:

- **Bevi con regolarità un'adeguata quantità di acqua**
- **Segui una corretta alimentazione**
- **Effettua una visita urologica nelle varie fasi della vita: pubertà, età adulta e terza età**
- **Presta attenzione a quante volte urini e se avverti bruciore**
- **Presta attenzione ad eventuali perdite involontarie di urina**
- **Consulta sempre un urologo se vedi sangue nelle urine**
- **Mantieni una sana vita sessuale a tutte le età**

deflusso dell'urina e causando disturbi alla minzione. Questo ingrossamento, chiamato in termini medici, ipertrofia prostatica benigna, è probabilmente legato ad alterazioni dell'equilibrio degli ormoni sessuali. Si riscontra nella metà degli uomini con più di 50 anni e in 3 su 4 fra quelli con più di 80 anni. Ciò che spesso preoccupa chi ne soffre è che questo ingrossamento degeneri in un tumore. In realtà, non ci sono prove a sostegno di questa ipotesi, tuttavia ciò non deve portare ad abbassare la guardia: una visita medica dopo i 50 anni è oppor-

tuna, anche in assenza di sintomi e soprattutto se esiste una familiarità per il tumore alla prostata.

I SINTOMI

I sintomi tipici sono dovuti sia all'ostruzione dell'uretra (difficoltà ad iniziare la minzione, flusso debole, interruzione del getto, sgocciolamento a fine minzione) sia all'irritazione che ne consegue, con minzione frequente o imperiosa, bisogno frequente di andare in bagno la notte e sensazione di svuotamento incompleto.

A volte possono presentarsi disturbi anche nell'attività sessuale. Lo svuotamento incompleto della vescica predispone all'insorgenza di rare complicanze quali: infezioni urinarie, presenza di sangue nell'urina, formazione di calcoli e diverticoli vescicali (piccole cavità a forma di tasca nella mucosa vescicale), ritenzione urinaria acuta e disturbi renali anche importanti. I sintomi tendono a peggiorare con il passare degli anni, ma a volte accade che vi sia un temporaneo miglioramento. Non tutte le persone con ipertrofia prostatica benigna presentano i sintomi descritti: si stima che ne soffra meno della metà degli ultrasessantenni e molto più rare sono le complicanze.

CHE FARE?

In presenza di sintomi che possano far supporre una condizione di ingrossamento della prostata è necessario rivolgersi al medico per una valutazione del grado di ostruzione delle vie urinarie. È importante quindi sapere riferire al medico in modo accurato quali disturbi si manifestano, in che modo e con quale frequenza.

Ad esempio, si deve riferire se capita:

- di provare la sensazione di non avere svuotato completamente la vescica dopo aver terminato di urinare;
- di sentire la necessità di urinare nuovamente dopo meno di 2 ore dalla precedente minzione;
- che la minzione si interrompa, per poi riprendere;
- di far fatica ad aspettare ad andare in bagno quando si sente lo stimolo;
- che il getto dell'urina sia molto debole;
- di far fatica ad iniziare la minzione;
- di doversi alzare la notte per andare in bagno.

Quando il disagio è modesto, sono spesso sufficienti semplici interventi comportamentali come:



- urinare in due tempi: dopo una prima minzione aspettare qualche momento poi riprovare; in questo modo si può svuotare meglio la vescica;
- evitare di bere molto prima di andare a letto;
- evitare bevande diuretiche (caffè, alcol, ecc.) che aumentano il volume di urina, e i cibi speziati che possono irritare la vescica e peggiorare i sintomi. Preferire una alimentazione ricca in frutta e verdura, a basso contenuto di grassi saturi e carni rosse;
- prestare attenzione ai farmaci che si assumono: certi antistaminici, antidepressivi, antispastici e i decongestionanti nasali possono provocare ritenzione urinaria;
- se la necessità di urinare è molto frequente, cercare di ridurre la vescica trattenendo il più possibile l'urina in modo da "rafforzare" il muscolo vescicale e allungare il tempo tra una minzione e la successiva;
- svolgere regolarmente una adeguata attività fisica;
- evitare possibilmente di esporsi al freddo che provoca ritenzione urinaria e nello stesso tempo aumenta lo stimolo ad urinare.

Un posto particolare nel trattamento dell'ipertrofia prostatica è occupato dall'estratto oleoso dei frutti della *Serenoa repens*, una piccola palma del Sud America, largamente impiegata in integratori alimentari, molto pubblicizzati e di libera vendita.

Anche se meno efficace e studiata rispetto ai farmaci, si può considerarne l'impiego nelle forme meno importanti di ipertrofia prostatica, anche in considerazione del basso rischio di effetti indesiderati, ma sempre e solo dopo averne parlato con il proprio medico.

 **Per saperne di più**

Usa lo smartphone e informati!



Incontinenza urinaria



Coliche renali

Quando i sintomi sono più accentuati si ricorre all'impiego di farmaci che devono essere prescritti dal medico, mentre nei casi più gravi, soprattutto se sono presenti complicanze, si dovrà ricorrere all'intervento chirurgico.





PIEDI A PROVA D'ESTATE

COSA FARE?

È una parte del corpo spesso trascurata, che merita invece tutta la nostra attenzione. Quando arriva la bella stagione anche i piedi si mettono in mostra. Quale occasione migliore per verificarne lo stato di salute?

Il piede umano è una macchina meravigliosa, composta da 26 ossa, che l'evoluzione ha plasmato per consentirci l'andatura bipede, unici tra tutti gli esseri viventi. Per questo dobbiamo preoccuparci di mantenere i piedi in buona salute perché le sollecitazioni che devono sopportare nel corso di una vita sono enormi ed è naturale che possano andare incontro a problemi. In estate, poi, anche l'estetica vuole la sua parte! Con piedi trascurati sfigura anche il più bel paio di sandali! Vediamo tre comuni problemi dei piedi: la presenza di callosità, l'eccessiva sudorazione e l'alluce valgo.

CALLI E DURONI

Sono un problema frequente soprattutto nelle persone anziane e negli sportivi. Si tratta di strati di pelle ispessita e indurita che si formano come reazione della cute a continui piccoli traumi, come lo sfregamento del piede contro le scarpe o, nelle

persone che stanno molto in piedi, per la continua pressione del peso del corpo.

I calli si formano soprattutto sulle dita o tra le dita ("occhi di pernice"), ma possono formarsi anche sulle piante dei piedi. Hanno forma rotondeggiante, conica, con un cuore centrale di cheratina e sono dolorosi alla pressione.

I duroni sono più estesi rispetto ai calli, hanno una forma più variabile, sono presenti sulla pianta del piede (avampiede e tallone) e possono essere o non essere dolorosi. Nel tallone, lo spesso strato di pelle secca (ipercheratosi) si screpola facilmente formando antiestetiche fessurazioni (ragadi).

La *prevenzione* di calli e duroni si basa essenzialmente sull'impiego di calzature con pianta abbastanza larga da consentire la mobilità delle dita dei piedi. Quando invece si sono già formati, si possono applicare sulle aree interessate cerotti a base di



idrocolloidi o silicone, che proteggono dallo sfregamento e dalla pressione.

La rimozione di calli e duroni di piccole dimensioni può essere fatta da sé, con prodotti contenenti acido salicilico (cerotti, creme o soluzioni), di libera vendita, completando la rimozione della pelle morta con l'impiego di pietra pomice o una lima per calli. I prodotti contenenti acido salicilico vanno applicati dopo un pediluvio caldo, sulla pelle ben asciutta, seguendo attentamente le istruzioni d'uso in quanto possono irritare la pelle circostante il callo. Per il trattamento dell'ipercheratosi del tallone si possono utilizzare creme contenenti sostanze come urea e acido lattico, in grado di idratare lo strato corneo della pelle, rimuovendo poi l'eccesso di cheratina, per ottenere un aspetto levigato.

Nei casi più impegnativi, per la rimozione di calli e duroni dolorosi occorre rivolgersi ad un podologo esperto che, oltre al trattamento, potrà consigliare eventualmente inserti imbottiti per le scarpe, qualora la callosità sia causata da una deformazione del piede.

Le persone con diabete devono evitare il fai da te nella cura dei loro piedi e fare sempre riferimento ad un podologo.

IPERIDROSI

L'eccessiva sudorazione, o *iperidrosi*, è un problema che spesso non ha una causa apparente e si manifesta anche quando le condizioni di temperatura sono confortevoli. Alcune persone sudano copiosamente in modo diffuso in varie parti del corpo



mentre altre solo in aree ben definite, come le ascelle, i palmi delle mani e/o i piedi. Avere continuamente i piedi sudati non solo non è confortevole ma può essere causa di imbarazzo nei rapporti sociali, in quanto l'iperidrosi si accompagna frequentemente a cattivo odore, dovuto alla produzione di sostanze maleodoranti volatili, per scomposizione del sudore da parte dei batteri presenti sulla pelle.

Ecco come alleviare l'iperidrosi del piede:

- lavare i piedi ogni giorno con acqua e sapone, avendo cura di asciugarli bene dopo il lavaggio, soprattutto fra un dito e l'altro;
- tagliare frequentemente le unghie e rimuovere la pelle morta, che costituisce un ottimo nutrimento per i batteri;
- alternare giornalmente le scarpe in modo da farle asciugare da un giorno all'altro;
- utilizzare ogni giorno calze pulite, meglio se in fibra naturale (es. cotone);

- se necessario, utilizzare polveri che assorbono il sudore e mettere all'interno delle scarpe suolette trattate con prodotti deodoranti;
- preferire scarpe in pelle o in tela, che lasciano traspirare il piede, rispetto a quelle in plastica, impermeabili al sudore.

Per limitare la sudorazione possono essere utilizzati anche prodotti ad azione anti-traspirante a base di cloruro di alluminio. I dati indicano che per avere effetti sensibili, quando la sudorazione è molto intensa, si dovrebbero utilizzare prodotti a concentrazioni molto alte (20%-30%).

Tuttavia i prodotti cosmetici disponibili, di libera vendita, riportano in etichetta solamente la composizione qualitativa e non è nota la concentrazione sali di alluminio, per cui l'efficacia deve essere accertata direttamente...provandoli! L'effetto indesiderato più frequente del cloruro di alluminio è l'irritazione della pelle nella sede di applicazione, con prurito intenso.

ALLUCE VALGO

Un disturbo abbastanza frequente, soprattutto tra le donne, è l'**alluce valgo**, dovuto ad una progressiva deviazione dell'alluce verso l'interno del piede, con formazione di una protuberanza laterale, comunemente chiamata "cipolla", in corrispondenza dell'articolazione alla base dell'alluce. È una malformazione dell'osso che si sviluppa nel corso degli anni e interessa quasi la metà delle persone di 50 anni. Spesso è presente una artrosi e una infiammazione in corrispondenza dell'articolazione. Anche se sono chiamati in causa fattori ereditari, malformazioni congenite o traumi, la vera causa dell'alluce valgo non è nota. L'impie-

go di scarpe troppo strette, a punta o con tacchi alti è un fattore di rischio importante, e ciò potrebbe spiegare la maggiore frequenza di questa deformazione ossea nel sesso femminile.

I sintomi, quando presenti, sono dolore o intorpidimento, infiammazione e arrossamento della cipolla, con difficoltà a camminare o indossare scarpe. Complicanze dell'alluce valgo sono una limitazione della mobilità dell'alluce e la deformazione del secondo dito del piede, che assume un tipico aspetto "a martello", dovuto alla spinta laterale dell'alluce. Il secondo dito così deformato diventa una nuova sede di formazione di piccoli calli e fonte di dolore quando si indossa la scarpa.

Il trattamento conservativo si basa in primo luogo sull'impiego di scarpe a punta larga o con tomaia in materiale elastico. In farmacia sono reperibili tutori che hanno lo scopo di mantenere allineato l'alluce e di proteggere l'area dolente, ma la loro efficacia non è stata valutata in modo sistematico. Il trattamento definitivo di questo disturbo, pertanto, è rappresentato dall'intervento chirurgico dell'ortopedico.





ALIMENTAZIONE E TERZA ETÀ

L'IMPORTANZA DI UNA DIETA SANA A TUTTE LE ETÀ



A cura della dott.ssa Claudia della Giustina
Dietista del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL di Reggio Emilia

Un'alimentazione corretta ed equilibrata associata ad uno stile di vita attivo è alla base di una vecchiaia in salute. Quindi, non è mai troppo tardi per iniziare a mangiare bene!

Mangiare male, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie ad una sana alimentazione.

Quando si parla di terza età ormai ci si riferisce a quella parte di popolazione che ha 75 anni o più. La popolazione mondiale sta invecchiando e l'Italia ne detiene il primato: nel nostro paese un cittadino su dieci supera i 75 anni. Questo fenomeno si spiega con il calo delle nascite, ma soprattutto con l'aumento dell'aspettativa di vita.

Il problema principale che si riscontra negli anziani, strettamente correlato all'alimentazione, è la malnutrizione che può essere per difetto o per eccesso.

La *malnutrizione per difetto* è spesso legata ad una riduzione dell'introito alimentare: può essere causata dalla perdita di appetito ma anche dalla monotonia dei cibi scelti (soprattutto per questioni economiche!). Lo squilibrio tra fabbisogno nutrizionale (ciò che serve al corpo umano) ed introito (ciò che viene assunto con la dieta) causa una maggiore fragilità della persona, peggiorando la qualità di vita e aumentando la morbilità e la mortalità.

La *malnutrizione per eccesso*, all'opposto, si manifesta con sovrappeso/obesità, ed è correlata ad un maggiore rischio di patologie croniche legate al benessere come ipercolesterolemia, dislipidemie, malattie cardiovascolari, ipertensione,



oltre alla stessa obesità. Il risultato finale è sempre un peggioramento della qualità della vita e un aumento del rischio di morbilità e mortalità.

Detto questo, esiste un'alimentazione "salva-portafoglio" ed allo stesso tempo sana e ricca di macro e micronutrienti essenziali per l'organismo?

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETÀ

Le parole chiave per mantenere uno stato di salute adeguato sono "alimentazione semplice, leggera e varia", pianificando nella propria giornata tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e, se graditi, due spuntini leggeri a metà mattina e metà pomeriggio.

A **colazione** sono indicati latte o yogurt, ricchi in calcio (minerale importante per il mantenimento della salute delle ossa), da abbinare ad una porzione di pane o fette biscottate, meglio se integrali (per aumentare l'apporto di fibra) con marmellata o miele.

Gli **spuntini** "spezza-digiuno" del mattino e del pomeriggio potrebbero essere costituiti da un frutto di stagione oppure uno yogurt o una piccola manciata di frutta secca oleosa (come noci, nocciole, mandorle), che è un prezioso alleato della salute, in quanto fornisce una valida quota di fibra, oligoelementi, acidi grassi mono e polinsaturi, utili per contrastare l'insorgenza di alcune patologie quali ipercolesterolemia, diabete ed obesità. Attenzione però alle quantità: non più di 20-30 grammi al giorno.

Chi segue una alimentazione monotona è più a rischio di carenze nutriziona-



li, quindi è importante variare rispettando la stagionalità degli alimenti: frutta e verdura di stagione sono da prediligere in quanto cibi più buoni, più ricchi in micronutrienti e spesso meno costosi! Scegliere tutti i giorni 5 porzioni tra frutta e verdura alternandone i colori permette di assumere diverse sostanze, ognuna con un'azione protettiva per il corpo umano.

L'alimentazione per la terza età si dovrebbe basare sul modello della dieta mediterranea, dove gli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, legumi e cereali integrali sono i protagonisti, e le proteine completano il piatto quotidiano. Durante i **pasti principali** non deve mai mancare nel piatto una porzione abbondante di verdura, sia cotta che cruda, abbinata ad una porzione di cereali come grano, riso, orzo, farro, meglio se integrali, perché oltre ad apportare carboidrati che sono la fonte energetica fondamentale per l'organismo, aumentano l'introito di fibra e sostanze nutritive rispetto ai prodotti raffinati.

Oltre alla verdura ed ai cereali integrali, occorre una buona quota di proteine, alternando quelle vegetali contenute nei legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave e soia) a quelle di origine animale (carne, pesce, formaggi e uova). Le proteine vegetali dei legumi si possono consumare anche tutti i giorni, mentre, per i pro-

dotti animali, si consiglia di assumere 2-3 volte alla settimana la carne (alternando carne bianca e carne rossa) e 1-2 volte alla settimana il pesce, preferendo quello azzurro come alici, sarde e sgombrò, ottima fonte di nutrienti essenziali quali acidi grassi omega-3 e acidi grassi polinsaturi preziosi per il cervello.

La dieta può prevedere anche formaggi, prediligendo quelli più magri, come la ricotta e la mozzarella (1-2 volte alla settimana) e le uova (2 uova a settimana). Attenzione invece ai formaggi stagionati ed agli insaccati, da consumare con moderazione, poiché molto ricchi in sale e grassi saturi.

Per chiudere il pasto in dolcezza scegliere un frutto, meglio se di stagione e prediligendo i prodotti del territorio!

L'EQUILIBRIO È FONDAMENTALE

Anche durante la terza età è importante fare attenzione al peso, cercando di mantenerlo costante, equilibrando l'e-



nergia "in entrata", rappresentata dagli alimenti, con quella "in uscita" favorita dal movimento giornaliero.

Per questo motivo, oltre ad attenersi ai consigli dietetici, occorre essere persone "attive". Tutti i giorni è fondamentale dedicare almeno 30 minuti all'attività motoria; è sufficiente camminare di buon passo, andare in bicicletta oppure seguire un corso di ginnastica strutturato, l'importante è muoversi!

Se non si riesce, o non si può, fare del movimento tutti i giorni allora bisogna fare molta più attenzione alle porzioni, evitando pasti abbondanti, preparazioni elaborate e i piatti pronti.

Attenzione anche all'utilizzo del sale e agli alimenti che lo contengono in quantità elevata (salumi, formaggi, snack...): ridurne gradualmente l'utilizzo nella preparazione delle pietanze, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche, per cucinare piatti gustosi, ma sani.

È importante non esagerare neppure con lo zucchero; dolcificare il meno possibile gli alimenti e limitare il consumo di cibi dolci (biscotti, torte, caramelle, snack...) e bibite alle occasioni speciali.

Alimentandosi in questo modo la dieta fornisce tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno per rimanere in salute e non è necessario ricorrere ad integratori alimentari, a meno che non ve ne sia specifica indicazione da parte di personale sanitario.

In conclusione, per aggiungere vita agli anni la regola è mangiare di tutto un po' e muoversi tutti i giorni, meglio se in compagnia: questa è la miglior ricetta per preservare la salute!



EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi, e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

0522/320666

dal 3 GIUGNO al 13 SETTEMBRE 2019
dal lunedì al venerdì dalle 09,00 alle 12,00 e dalle 15,00 alle 18,00, sabato e domenica dalle 09,00 alle 18,00.



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE

VALIDITÀ
FINO AL 31 AGOSTO 2019

SUM
MER
READY

Doppio
sconto
ed è già
estate!

1 Se acquisti
**PRODOTTO
SOLARE**
SCONTO*
20%

2 Se acquisti
**PRODOTTI
SOLARI**
SCONTO*
30%

Farmacie Comunali Riunite
il Benessere che conviene.

* Offerta soggetta a limitazioni. Chiedi maggiori informazioni nella tua Farmacia Comunale.

PREZZO COPERTINA € 0,35