

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**INVERNO
CONSIGLI DI BELLEZZA**

**AIDS
IL TEST IN FARMACIA**

**POLIFARMACIA
QUALI RISCHI**

**INTOLLERANZE
ALIMENTARI**

Anno 16 n. 4 Dicembre 2017

Copia omaggio



SOMMARIO



INVERNO CONSIGLI DI BELLEZZA

3

Scrub, peeling, gommage... i trattamenti esfolianti sono molti, ma non tutti hanno le stesse indicazioni e si adattano ai diversi tipi di pelle. Come scegliere il trattamento giusto?



AIDS IL TEST IN FARMACIA

6

L'auto-test, da un anno in vendita in farmacia, consente di rivelare in pochi minuti una eventuale sieropositività, ma attenzione a rispettare il "periodo finestra"!



POLIFARMACIA QUALI RISCHI

9

L'impiego di più farmaci contemporaneamente è più diffuso di quanto non si creda, soprattutto fra le persone anziane che, oltre ad essere più fragili e più malate, sono così anche più esposte ad eventuali rischi.



INTOLLERANZE ALIMENTARI FACCIAMO IL PUNTO

12

Circa un italiano su quattro è convinto di essere "intollerante a qualcosa" e spesso intraprende un suo percorso personale fra ricerche su internet e diete prive di basi scientifiche senza che ve ne sia una reale necessità.

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.



INVERNO

CONSIGLI DI BELLEZZA

L'inverno è la stagione migliore per "rinnovare" la pelle con trattamenti esfolianti, non solo per renderla più luminosa e tonica, ma soprattutto per prevenire secchezza e screpolature tipiche dei mesi freddi.

Che cosa sono? come agiscono?

Lo strato più superficiale dell'epidermide (strato corneo) è costituito da cellule morte, di forma appiattita e ricche di cheratina che periodicamente vengono rimosse dal nostro organismo grazie a specifici enzimi. La naturale desquamazione cutanea è un processo fondamentale per mantenere l'idratazione e la tonicità della pelle.

A volte però alcuni fattori (freddo, detergenti aggressivi o malattie) possono al-

terare questo equilibrio, provocando uno sfaldamento irregolare: aggregati di cellule si staccano a scaglie, causando secchezza e screpolature. Per evitarlo è importante ricorrere a trattamenti ad azione idratante, favorendo nel contempo il naturale ricambio cellulare che evita l'accumulo di cellule morte in superficie.

L'**esfoliazione** della pelle è un trattamento di pulizia profonda, non aggressivo, che ha la funzione di eliminare lo strato di cellule più superficiale, stimolandone il ricambio e attenuando le impurità presenti. Il risultato è un incarnato più levigato e uniforme e un migliore assorbimento delle sostanze funzionali (ad esempio idratanti o antietà), applicate dopo il trattamento. Può essere effettuata su viso e corpo, facendo attenzione a scegliere il prodotto adeguato tra i tanti disponibili sul mercato, diversi sia per meccanismo d'azione, che può essere fisico (scrub o gommage), oppure chimico (peeling), sia per intensità: ad esempio gli esfolianti superficiali possono essere utilizzati regolarmente su tutti i tipi di pelle, mentre quelli ad azione profonda sono riservati a particolari inestetismi cutanei come acne o cheratosi.





Lo **scrub** è un trattamento esfoliante di tipo meccanico, non aggressivo e adatto a tutte le parti del corpo. Si tratta di formulazioni liquide o in crema in cui sono sospesi microgranuli o polveri di origine naturale (zucchero di canna, lavorazioni dei semi di jojoba, albicocca, mandorla..) oppure di sintesi chimica, che, se massaggiati sulla pelle, hanno effetto delicatamente abrasivo e rimuovono parte dello strato corneo, levigando l'epidermide.

Anche il **gommage** agisce in modo meccanico, ma più delicatamente rispetto allo scrub: i microgranuli sono più fini e dispersi in creme o gel che possono contenere anche sostanze funzionali idratanti e lenitive. È generalmente indicato per il viso e adatto anche alle pelli più sensibili e reattive. Scrub e gommage devono essere applicati sulla pelle umida e massaggiati con piccoli movimenti circolari, senza esercitare eccessiva pressione. Sul viso, è consigliabile concentrarsi in particolare sulla cosiddetta "zona a T" (fronte, naso e mento), di solito più soggetta ad accumulo di impurità. Gli esfolianti vanno poi sciacquati o eliminati con un dischetto inumidito, preferibilmen-

te utilizzando un tonico o una soluzione lenitiva, come ad esempio l'acqua termale. A seconda delle esigenze e del tipo di pelle, possono essere eseguiti regolarmente da 2 volte al mese, fino a 1-2 volte alla settimana.

Il **peeling** chimico, invece, (dall'inglese: to peel=sbucciare, spellare) è una tecnica di esfoliazione che si basa sull'utilizzo di sostanze che, agendo più o meno in profondità, riducono la coesione delle cellule superficiali, rimuovendo parte dello strato corneo (azione cheratolitica). I peeling medi o profondi raggiungono il derma, lo strato al di sotto dell'epidermide, e il loro impiego è riservato esclusivamente al medico specialista in ambulatorio; i peeling superficiali o molto superficiali, invece, possono essere tranquillamente eseguiti a casa propria utilizzando cosmetici ad azione cheratolitica/esfoliante.

Gli ingredienti più utilizzati sono gli alfa-idrossiacidi, anche detti "acidi della frutta" perché presenti nel mondo vegetale. L'acido citrico, ad esempio, è estratto dagli agrumi, l'acido mandelico è presente nella mandorla e l'acido glicolico, uno dei

più utilizzati, è contenuto nella canna da zucchero. Sono invece di sintesi l'acido lattico e l'acido salicilico. Due sono le azioni che queste sostanze possono svolgere all'interno dei prodotti cosmetici: a basse concentrazioni agiscono come idratanti, poiché riducono le perdite d'acqua dallo strato corneo, rafforzando la barriera cutanea; a concentrazioni più elevate, invece, svolgono un'azione esfoliante che non si limita allo strato superficiale, ma agisce anche sul derma, stimolandone la naturale rigenerazione.

I peeling chimici trovano diverse applicazioni in dermocosmetica, dall'acne, al melasma (macchie della gravidanza), fino al trattamento di cheratosi e cicatrici nel caso di peeling eseguiti in ambulatorio. Per chi non ha particolari problemi, un peeling superficiale eseguito a casa propria contribuisce al benessere della pelle perché riduce

l'opacità cutanea e restituisce luminosità al volto; inoltre è un valido aiuto per prevenire l'invecchiamento cutaneo e ridurre le rughe più fini. Anche le macchie brune superficiali possono essere attenuate con un trattamento esfoliante. Infatti promuovendo il ricambio cellulare, gli idrossiacidi favoriscono l'eliminazione delle cellule già pigmentate, rendendo il colorito più uniforme.

Gli esfolianti chimici possono essere in forma di crema, fluido o siero concentrato. Vanno applicati sul viso pulito e asciutto e, a seconda della formulazione, possono essere a risciacquo oppure no. Bisogna sempre rispettare le indicazioni e la frequenza di applicazione riportate sulla confezione. Inoltre, quando si esegue un peeling chimico, è bene seguire questi consigli:

- evitare l'esposizione al sole dopo il trattamento; meglio applicare i prodotti alla sera e utilizzare un filtro protettivo durante il giorno, anche in inverno;
- dopo il trattamento utilizzare sempre una crema idratante adatta al tipo di pelle;
- chi ha la pelle particolarmente reattiva deve fare attenzione perché questi trattamenti potrebbero provocare irritazione e arrossamento: meglio privilegiare prodotti specifici per pelli sensibili;
- infine potrebbe essere opportuno testare il prodotto su una piccola zona di pelle prima di applicarlo su tutto il viso.





GIORNATA MONDIALE DELL'AIDS

IL TEST IN FARMACIA

In Italia, su 4 persone infettate dal virus dell'AIDS (HIV), solo una è a conoscenza del proprio stato. Ma non si tratta di una situazione solo nostra: in tutti i Paesi del mondo il numero delle persone che non sanno di essere state contagiate dal virus HIV è di gran lunga superiore al numero di quelle che lo sanno. Ecco perché è importante sottoporsi al test per scoprire una eventuale sieropositività.

L'Istituto Superiore di Sanità ha stimato che nel 2016 vi siano stati circa 3.500 nuovi casi di AIDS e di questi circa la metà rilevata solo in uno stadio avanzato della malattia. La necessità di educare e far conoscere anche ai più giovani come prevenire il contagio impone di non abbassare mai la guardia! La prevenzione è fondamentale per combatte-

re il dilagare della malattia: educare soprattutto i più giovani al sesso sicuro e a comportamenti responsabili può fare la differenza, soprattutto considerando che, secondo un recente sondaggio, sono proprio i giovani ad essere meno informati. Ma è altrettanto importante che chi ha avuto contatti sessuali a rischio si sottoponga al test per scoprire una eventuale positività all'HIV: diagnosi tardive non solo rendono più difficile trattare la malattia ma aumentano i contagi amplificando la catena delle infezioni.

CHI DOVREBBE FARE IL TEST

Ciò che deve spingere una persona a fare il test non è solo la presenza di sintomi, che compaiono in una fase tardiva della malattia, ma è soprattutto una valutazione del proprio comportamento, recente o passato come aver avuto rapporti sessuali senza preservativo con partner occasionali o con un partner abituale che non si è rivelato fedele, dello stesso o dell'altro sesso. Se tali rapporti si sono verificati in ambienti molto promiscui o a seguito di incontri scaturiti da chat o siti online anche i soli rapporti orali senza protezione possono risultare a rischio di trasmissione del virus. Dovrebbero sottoporsi al test anche le donne all'inizio della gravidanza, le coppie che desiderano





un bambino e chi intraprende una relazione sentimentale con una persona di cui ignora lo stato di salute, oltre ovviamente chi ha una storia in atto o passata di tossicodipendenza per via venosa, specie se con scambio di siringhe.

Il test è **gratuito e anonimo** e non occorre la richiesta del medico se ci si reca presso il Reparto di Malattie Infettive di qualsiasi capoluogo di Provincia. Con la richiesta del proprio medico curante tuttavia ci si può sottoporre al test presso un qualsiasi ambulatorio pubblico o privato con il pagamento

del ticket o del costo intero.

I test attuali risultano molto attendibili ma devono essere trascorsi tre mesi da un eventuale contatto a rischio. Questo periodo di **90 giorni** viene definito **"intervallo finestra"** ed è il periodo che occorre all'organismo per produrre gli anticorpi che vengono evidenziati dal test e che segnalano la presenza del virus.

L'AUTOTEST

Oltre ai test già a disposizione dei cittadini nell'ambito delle prestazioni erogate dal Servizio Sanitario Nazionale, per la diagnosi del virus HIV è disponibile dallo scorso anno anche un **auto-test**, acquistabile liberamente (solo da maggiorenni) in farmacia senza ricetta. Il test si esegue sul sangue ottenuto con una piccola puntura ad un polpastrello. L'esecuzione è semplice e rapida: già dopo 15 minuti sono disponibili i risultati. Il test è affidabile per la diagnosi delle infezioni da HIV avvenute **almeno tre mesi prima**: se il risultato è negativo, significa che probabilmente non si è contratta l'infezione e si può stare tranquilli (a condizione ovviamente che non vi siano stati ulteriori comportamenti a rischio nell'intervallo finestra!). Quando invece l'autotest risulta positivo, è necessario confer-





mare la diagnosi con le analisi di laboratorio prima di avviare qualunque cura o terapia. Il test, anche se in percentuale minima, potrebbe dare anche risultati *falsamente positivi* cioè evidenziare una positività al virus che in realtà non c'è. Questo problema tuttavia è superato dal fatto che la positività va comunque sempre confermata sottoponendosi tempestivamente ad un esame di laboratorio. Come è facile immaginare, la commercializzazione di questo test ha suscitato reazioni discordanti. Per citarne alcune, se da un lato c'è chi teme che una eventuale positività potrebbe essere traumatizzante se scoperta senza un adeguato sostegno psicologico, come quello che potrebbe essere fornito dal personale medico che consegna il referto, dall'altro c'è chi sostiene che la facile reperibilità del test e la privacy che consente di poterlo effettuare in un contesto riservato come la propria casa, potrebbe intercettare anche le persone che oggi non se la sentono di rivolgersi alle strutture preposte in cui si fanno i test per l'HIV e questo in ogni caso è un bene!

Molte volte è la paura di scoprire la positività ad impedirvi di sottoporvi al test, ma più si aspetta peggio è. **La diagnosi precoce offre importanti vantaggi** per noi e per gli altri. Innanzitutto la possibilità in caso di positività confermata, di ricevere adeguate cure, assistenza e sostegno: se il trattamento dell'infezione da HIV viene iniziato tempestivamente i benefici delle terapie antiretrovirali sono maggiori e l'aspettativa di vita delle persone colpite è simile a quella del resto della popolazione. Ma le terapie sono in grado anche di diminuire la capacità infettiva dell'HIV rendendo meno probabile la trasmissione del virus ad altre persone.



POLIFARMACIA

QUALI RISCHI?

Assumere più farmaci nella stessa giornata è una necessità per molte persone, soprattutto anziane, che soffrono spesso di più malattie contemporaneamente. Occorre però prestare attenzione ai rischi che ne possono derivare. Quali sono? E' possibile ridurli? Come?



Innanzitutto facciamo chiarezza perché la **polifarmacia** non va confusa con la **politerapia**! La parola *politerapia* indica l'impiego, su prescrizione medica, di più farmaci per curare una stessa malattia o per curare malattie diverse, ammettendo che tutti i farmaci prescritti siano realmente necessari per il paziente. Si parla di *polifarmacia*, invece, quando alla politerapia si sommano altri farmaci o integratori, prescritti dal medico o acquistati direttamente dal paziente, che non sono strettamente necessari per la sua salute. Non esiste una definizione condivisa di quanti debbano essere i farmaci che si assumono per poter parlare di polifarmacia,

ma generalmente si fa riferimento all'assunzione, nell'arco delle 24 ore, di 5 o più prodotti diversi.

Una ricerca italiana ha messo in evidenza che, nel 2011, all'11,3% delle persone con più di 65 anni erano stati prescritti contemporaneamente 10 o più farmaci. Nella fascia di età tra 75 e 84 anni, il 55% degli italiani era in trattamento con 5-9 farmaci e il 14% con 10 o più farmaci. Questi numeri, così impressionanti, non ci dicono con precisione quale sia la reale entità del fenomeno "polifarmacia", ma fanno supporre che abbia proporzioni piuttosto vaste, in parte giustificato dall'esigenza di trattare più malattie con-

temporaneamente (*politerapie*), ma in parte dovuto all'uso (o meglio **abuso**) di farmaci anche in situazioni che non richiederebbero un trattamento farmacologico.

Tuttavia non sono solo gli anziani, spesso affetti da diverse malattie, ad assumere un elevato numero di farmaci: anche molti adulti, sia uomini che donne, possono essere in trattamento con più farmaci contemporaneamente, perché oggi, in molte malattie croniche, si tende ad utilizzarli precocemente, prima che si verifichino danni ai principali organi. Ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, osteoporosi, per fare alcuni esempi ben noti, interessano molte persone di mezza età ed è facile che, di volta in volta, ai farmaci specifici se ne aggiungano altri come antinfiammatori, antidepressivi, antiulcera, lassativi ecc.

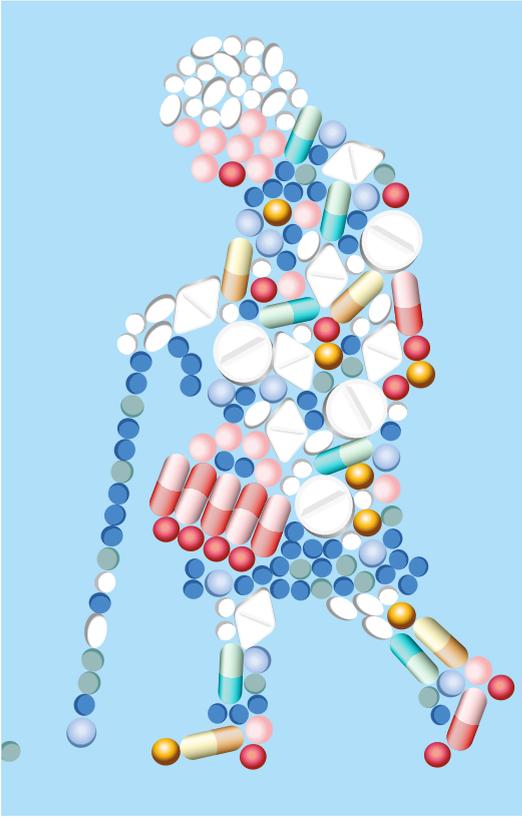
Tutti sanno che, oltre agli effetti benefici (e desiderati) ogni farmaco assunto per curare una malattia o alleviare un sintomo, può provocare anche effetti indesiderati, più o meno fastidiosi o gravi. Non tutti sanno però che con l'assunzione di più farmaci il rischio complessivo è maggiore della somma dei rischi dei singoli farmaci, perché:

- è possibile che si verifichino interazioni

tra i diversi farmaci, nel senso che l'effetto di un farmaco può essere ridotto dall'azione di un altro, oppure può esserne aumentata la tossicità (interazione *farmaco-farmaco*);

- è possibile che uno dei farmaci assunti abbia effetti negativi sul controllo di una delle malattie che si vogliono curare. Ad esempio, se una persona con la pressione alta, in cura con antipertensivi, assume frequentemente farmaci antinfiammatori, questi possono provocare aumento della pressione del sangue e ridurre l'efficacia del trattamento (interazione *farmaco-malattia*);
- dover gestire ogni giorno tanti farmaci diversi è sicuramente complicato. E' facile, ad esempio, che il numero di compresse contenuto in ciascuna confezione sia diverso per i vari medicinali prescritti così che ci si debba recare dal medico e in farmacia con cadenza diversa e ripetutamente. A volte viene consegnato il farmaco originale, altre volte un medicinale equivalente (generico) e con tutte quelle pillole, dosaggi e orari diversi si può fare confusione e diventa più difficoltoso rispettare le indicazioni del medico.





Naturalmente, sta al medico valutare costantemente lo stato di salute dei propri pazienti, prescrivendo solo i farmaci necessari per evitare i rischi della polifarmacia. A volte però questa semplice considerazione si scontra con la pratica. Infatti, se i farmaci vengono prescritti da un medico specialista, e il medico di famiglia non ne è informato, può accadere che a un farmaco prescritto in precedenza se ne aggiunga uno nuovo con caratteristiche o effetti simili. Un altro momento "critico" può essere quello della dimissione da un ricovero ospedaliero, quando ai farmaci che si prendevano prima del ricovero si aggiungono/sostituiscono altri farmaci. Infine può essere lo stesso paziente che, di propria iniziativa, decide di assumere un farmaco da banco acquistato diretta-

mente, senza pensare che potrebbe interagire con uno o più dei farmaci prescritti dal medico. Ricordiamo che il rischio non viene solo dai farmaci, ma anche da certi integratori o prodotti di erboristeria che, pur essendo "naturali", non è detto che non possano essere pericolosi in particolari condizioni. Ad esempio, alcuni prodotti erboristici possono aumentare gli effetti del warfarin, un anti-coagulante orale molto impiegato in terapia. Senza parlare poi della cattiva abitudine, che sembra essere tutt'altro che rara, di acquistare farmaci da prescrizione venduti (illegalmemente!) online.

Come ridurre i rischi

Per ridurre i rischi della polifarmacia la cosa più semplice è informare ad ogni visita il medico (di famiglia o specialista che sia), dei farmaci che si stanno assumendo, compresi i farmaci da banco, gli integratori e i prodotti erboristici. Per essere sicuri di non dimenticare nulla, è bene scrivere il nome del farmaco e la dose giornaliera che si sta assumendo in un elenco da tenere sempre aggiornato. Questo suggerimento vale anche quando ci si reca in farmacia per acquistare un farmaco da banco o un integratore, affinché il farmacista possa dare il consiglio più appropriato.

Un secondo suggerimento è prestare attenzione ad effetti come perdita dell'appetito, diarrea, stanchezza, confusione mentale, cadute, debolezza e vertigini, ansia, che sono gli effetti indesiderati più comuni dei farmaci ma potrebbero segnalare una eventuale interazione.

Infine, è sempre importante capire il ruolo di ognuno dei farmaci che si assumono e rivedere periodicamente con il medico la terapia per valutare la possibilità di semplificarla.



INTOLLERANZE ALIMENTARI

FACCIAMO IL PUNTO



A cura di Chiara Luppi e Claudia Della Giustina
Dietiste SIAN, AUSL Reggio Emilia

“E’ strano, fino a vent’anni fa nessuno sapeva cosa fosse il glutine, ed oggi siamo rimasti in sette a poter mangiare la carbonara”! Questa è una battuta, ma purtroppo non si discosta troppo dalla realtà: sempre più persone oggi scelgono un’alimentazione “ad esclusione”, spesso senza che ve ne sia una reale necessità.

Le reazioni avverse al cibo comprendono *reazioni tossiche* (o da avvelenamento), per esempio quelle causate dall’ingestione di funghi non commestibili, e *reazioni non tossiche*, che a loro volta si suddividono in allergie ed intolleranze.

Le **allergie alimentari** coinvolgono il sistema immunitario: sono infatti causate da anticorpi che reagiscono contro una o più proteine (i cosiddetti “allergeni”) contenute negli alimenti scatenanti la reazione. I sinto-

mi (prurito, orticaria, difficoltà di respirazione, gonfiore delle labbra, della bocca, ecc.) insorgono rapidamente, più o meno entro un’ora dall’ingestione del cibo allergizzante; per tale motivo solitamente sono facili da riconoscere.

Le **intolleranze alimentari**, invece, pur causando sintomi simili a quelli delle reazioni allergiche, non comportano il coinvolgimento del sistema immunitario. Si possono manifestare in diversi modi, ma i sintomi interessano prevalentemente l’apparato gastrointestinale: in genere gonfiore e dolore addominale, stitichezza o diarrea, problemi di stomaco, vomito; a volte la sintomatologia interessa anche la cute e le mucose con eruzioni cutanee, orticaria e prurito. Altre manifestazioni, pur se meno frequenti, possono coinvolgere anche l’apparato respiratorio, come ad esempio asma o lievi difficoltà di respiro.

In generale si può affermare che la sintomatologia associata alle intolleranze alimentari è meno violenta rispetto a quella causata dalle allergie che, in casi estremi, possono portare anche al decesso del soggetto interessato. I disturbi, a volte aspecifici o sfumati delle intolleranze, fanno sì che queste possano essere sovrastimate o confuse con altre patologie. Quindi, come riconoscerle?

Vediamo le più frequenti.



Intolleranza al lattosio: è causata da deficit di lattasi, una sostanza (enzima) che serve per digerire il lattosio. Può essere congenita se la carenza è presente fin dalla nascita, provocando diarrea grave e intrattabile, oppure tardiva (la più comune), se si presenta in età scolare o adulta. Ne soffre circa il 3-5% della popolazione infantile e, fra gli adulti, una persona su due ha questo problema. I principali sintomi, abbastanza riconoscibili come dolore addominale, flatulenza e diarrea, sono correlati con l'assunzione di cibi contenenti lattosio (es. latte, formaggi freschi, panna...). La terapia consiste nella dieta ad esclusione, ovvero eliminare il latte e tutti gli alimenti contenenti lattosio.

Favismo: è causato dal deficit di una sostanza (enzima G6PD), normalmente presente nei globuli rossi ed essenziale per lo svolgimento delle loro funzioni. Il nome deriva dal fatto che, quando un soggetto affetto da questa carenza ingerisce fave, va incontro ad una improvvisa distruzione dei globuli rossi (emolisi) con comparsa di anemia emolitica e ittero. Anche in questo caso la terapia consiste nella dieta ad esclusione, ovvero vanno eliminate dalla dieta le fave, ma i soggetti affetti da favismo devono comunque prestare attenzione anche all'assunzione di legumi, soia, arachidi e alimenti contenenti mentolo.



Intolleranza al glutine: si riconoscono principalmente due forme, la sensibilità al glutine non celiaca (non-celiac gluten sensitivity) e la celiachia.

Essere sensibili al glutine significa avere sintomi simili a quelli della celiachia senza esserne affetti. Al contrario della celiachia, infatti, questa situazione sembra essere **transitoria** e potrebbe risolversi dopo un breve periodo di alimentazione senza glutine.

La celiachia, invece, è definita come una "patologia cronica immuno-mediata" ed è causata dall'intolleranza

permanente al glutine, una proteina presente in molti cereali di uso comune come frumento, farro, avena, kamut, orzo, segale, spelta e triticale. La sintomatologia è variabile: in genere interessa l'apparato gastrointestinale, con diarrea, dolori addominali dopo l'assunzione di cibi contenenti glutine

(anche in piccolissime quantità), ma può presentarsi anche in forma sfumata con sintomi come mal di testa, amenorrea, dermatite erpetiforme e, nei bambini, scarso accrescimento.

La diagnosi di celiachia, nei casi in cui vi sia il sospetto, deve seguire un iter preciso che prevede esami del sangue ed indagini cliniche. Ad oggi la diagnosi di celiachia riguarda circa l'1% della popolazione, ma con tutta probabilità questa percentuale sottostima



il problema. Le donne ne sono affette in proporzione maggiore rispetto agli uomini. Ancora una volta la terapia consiste nella dieta ad esclusione: chi soffre di celiachia deve escludere dalla propria dieta tutti i cereali contenenti glutine, facendo attenzione anche ai piatti pronti e ai prodotti alimentari che acquista, in quanto tale proteina viene utilizzata nell'industria alimentare come additivo.

Come fare diagnosi di intolleranze?

L'iter diagnostico per affrontare le intolleranze alimentari è spesso lungo e tortuoso perché, a differenza delle allergie, a volte si manifestano con sintomi aspecifici. Per questo è sempre buona norma affidarsi ad uno specialista e non fare auto-diagnosi.

Negli ultimi tempi infatti sempre più persone decidono autonomamente di alimentarsi con una dieta ad esclusione (senza glutine, senza lattosio, senza lieviti...) con la speranza di eliminare qualche leggero disturbo e, perché no, qualche chilo di troppo! Solo uno specialista tuttavia è in grado di svolgere un'accurata indagine sulle abitudini alimentari, fondamentale per individuare ed escludere, per il tempo necessario ad effettuare la diagnosi, i cibi che portano alla reazione avversa. Una volta individuati i cibi che provocano l'intolleranza, sarà sempre lo specialista a formulare una dieta che li escluda così da eliminare la sintomatologia associata all'ingestione, senza però privare l'organismo di nutrienti importanti. Il paziente e i suoi familiari inoltre devono essere formati a riconoscere i cibi da eliminare attraverso un'adeguata educazione alimentare, che fornirà loro gli strumenti per individuare le diverse caratteristiche nutrizionali, insegnerà la lettura delle etichette alimentari e la gestione dei pasti fuori casa, al fine di evitare l'assunzione di cibi "incriminati", imparando a sostituirli in modo appropriato per non incorrere in carenze nutrizionali. La terapia dietetica supportata da una corretta educazione alimentare è, ancora una volta, la chiave della cura.

Intolleranze e sovrappeso

Spesso chi soffre di fastidi di vario genere (gonfiore addominale, difficoltà digestive, calo della concentrazione, ecc.) e non è soddisfatto del proprio peso, tende ad associare i due fattori: si convince che i fastidi che avverte e la difficoltà a perdere peso possano essere causati da un'intolleranza alimentare, e decide quindi autonomamente di seguire



una dieta ad esclusione, senza aver condiviso tale decisione con il proprio medico di famiglia o con uno specialista. I risultati spesso arrivano, ma il motivo per cui si perde peso è che eliminando molti alimenti dalla propria dieta si mangia meno e di conseguenza si dimagrisce! Risulta essere quindi un problema di bilancio energetico, più che di intolleranza alimentare vera e propria, ma a volte è più semplice credere alle proprie suggestioni!

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, in Italia le intolleranze alimentari interessano circa l'8% dei bambini ed il 2% degli adulti, ma diversi sondaggi affermano che il 25% degli Italiani è convinto di essere "intollerante a qualcosa". Questo dato è confermato anche dal numero delle ricerche su internet delle parole "intolleranza al lattosio" ed "intolleranza al glutine", cresciuto esponenzialmente dal 2007 al 2014, a dimostrazione dell'aumentato interesse sull'argomento.

Ecco perciò alcuni consigli per navigare nel labirinto di informazioni, evitando di prendere abbagli:

- affidarsi ad uno specialista, che è in grado di valutare il problema e di dare le giuste informazioni, senza speculare sulla salute del proprio assistito;
- no al "fai da te": ogni persona è un caso a sé, perciò evitare di seguire le indicazioni terapeutiche fornite dalla vicina di casa!
- consultare internet con cautela, perché le informazioni presenti sono moltissime ma spesso non controllate; di conseguenza non è facile trovare le risposte corrette alle richieste che si formulano!



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**



Ottenersela è facile!
Subito per te
+30 PUNTI BENESSERE
di benvenuto!

Carta Benessere

Il Programma Fedeltà che ti **premia** a ogni acquisto!

-  Accedi a **promozioni e vantaggi** riservati ai soli Titolari di Carta Benessere
-  Accumuli **Punti Benessere**
1 punto ogni Euro in acquisti di prodotto di parafarmaco
-  Ottieni **Buoni Sconto** per i tuoi acquisti convertendo i tuoi punti a soglie progressive

Richiedila subito, è **gratuita**

NOVITÀ



Carta Benessere MOBILE APP

Scarica l'app **gratuita**, usufruisci di vantaggi esclusivi e accumula Punti Benessere anche sul tuo **smartphone!**

- ✓ Saldo punti aggiornato
- ✓ Lista dei tuoi movimenti
- ✓ Richiedi Buono Sconto
- ✓ Gestisci i tuoi buoni
- ✓ Il tuo profilo personale
- ✓ Notifiche promozioni
- ✓ Trova la tua farmacia



Riprendi il QR Code con il tuo smartphone per scaricare l'app



Farmacie Comunali
Il Benessere che conviene.

PREZZO COPERTINA € 0,35