

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**LA
CONGIUNTIVITE**

**I TEST
DI GRAVIDANZA**

**LE
EMORROIDI**

**ALIMENTAZIONE
E TUMORI**

Anno 14 n. 1 Marzo 2015

Copia omaggio

SOMMARIO



LA CONGIUNTIVITE NON SOLO ALLERGIA

3

È la forma più comune di infiammazione dell'occhio. Le sue cause sono diverse ma i sintomi simili. Come distinguere l'una dall'altra?



I TEST DI GRAVIDANZA MAMMA O NON MAMMA?

6

Abbreviano i tempi di attesa necessari per l'accertamento della gravidanza e riducono l'ansia e l'apprensione legate all'incertezza del responso.



LE EMORROIDI UN PROBLEMA "NASCOSTO"

9

Sono un problema frequente per il quale spesso ci si imbarazza a chiedere aiuto. Ecco qualche consiglio per il "fai da te".



ALIMENTAZIONE E TUMORI LA SALUTE A TAVOLA

12

Il nesso causale fra alimentazione e insorgenza di tumori è stato dimostrato da evidenze scientifiche. Come influenzano la salute gli alimenti che ogni giorno sono sulle nostre tavole?

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.

Occhi arrossati, lacrimazione, intolleranza alla luce sono tutti sintomi della congiuntivite. Con l'arrivo della primavera, la causa più frequente è l'allergia ai pollini ma questo disturbo può avere molte altre cause. Vediamo quali.

La congiuntivite è la forma più comune di infiammazione dell'occhio. Ad essere precisi l'infiammazione riguarda la congiuntiva, cioè quella membrana trasparente che riveste l'interno delle palpebre e la parte visibile dell'occhio ad eccezione della cornea, che è la zona che ricopre la parte colorata dell'occhio (iride).

La manifestazione più visibile è l'arrossamento della parte bianca dell'occhio (sclera), che si intensifica nella parte interna delle palpebre (sacco congiuntivale). Altri sintomi frequenti oltre quelli citati sono prurito, sensazione di sabbia nell'occhio e gonfiore delle palpebre.

Questi sintomi sono comuni a tutti i tipi di congiuntivite e può perciò risultare difficile distinguere l'una dall'altra. Alcune caratteristiche tuttavia sono peculiari e possono aiutare ad orientarsi.

La **congiuntivite allergica** si caratterizza per la mancanza di secrezione purulenta e per l'intensità del prurito. I sintomi, che interessano entrambi gli occhi, insorgono improvvisamente per esposizione a sostanze irritanti, definite "allergeni", nel caso più frequente i pollini, come accade nella congiuntivite allergica stagionale. Questa forma di congiuntivite compare per lo più in primavera e si manifesta con maggiore frequenza nei giovani con predisposizione allergica o con un quadro di allergia generale già accertata dal dermatologo o dall'allergologo.

Poiché è impossibile evitare il contatto con

l'allergene, non si può far altro che alleviare i sintomi. Nei casi più lievi si può ricorrere per alcuni giorni ai numerosi prodotti di libera vendita che associano antistaminici e vasocostrittori. Se non si nota alcun miglioramento o nelle forme di congiuntivite allergica più gravi è consigliabile rivolgersi al medico. Quando i sintomi oculari si accompagnano a rinite (rinocongiuntivite) si può associare ai colliri un antistaminico orale per alcuni giorni.

Nelle donne spesso la causa è da ricercarsi in un'intolleranza nei confronti sia dei cosmetici utilizzati per truccarsi e struccarsi gli occhi che dei prodotti di bellezza in generale, compresi quelli definiti ipoallergenici. In questo caso la semplice sospensione dell'applicazione





cazione del cosmetico irritante consente di ottenere il miglioramento dei sintomi.

Quando la congiuntivite è di origine infettiva, può essere provocata da batteri o virus. Le **congiuntiviti da infezioni batteriche o virali** sono le più frequenti.

Il segno più frequente di una infezione batterica è la presenza di una secrezione abbondante, densa e giallastra (per la presenza di pus) che si raccoglie nel sacco congiuntivale e in parte deborda incollando le ciglia; è più evidente al risveglio (le cosiddette "palpebre appiccicate" del risveglio mattutino), tanto che spesso è necessario ammorbidire le secrezioni essiccate sul bordo palpebrale con un batuffolo di cotone imbevuto di acqua.

Interessa più spesso un solo occhio, il prurito e la lacrimazione sono scarsi.

Il trattamento prevede l'impiego di antibiotici in collirio o pomata. Quest'ultima ha il vantaggio di consentire al principio attivo di rimanere a contatto con l'occhio più a lungo ma provoca un offuscamento della vista per alcuni minuti; una soluzione potrebbe essere quella di utilizzare lo stesso principio attivo in collirio durante il giorno e in pomata prima di coricarsi per mantenere l'effetto terapeutico durante il sonno.

La cura deve sempre essere prescritta dal medico e va protratta in genere per una settimana e, comunque, almeno sino a due giorni dopo la scomparsa dei sintomi.

La congiuntivite virale si manifesta con sintomi meno appariscenti: la secrezione congiuntivale è scarsa mentre prevalgono lacrimazione e intolleranza alla luce.

L'origine virale è quasi certa in presenza di concomitanti sintomi influenzali o di

raffreddamento (come mal di gola e malessere generale). La congiuntivite virale è autolimitante e dura da 1 a 3 settimane, a seconda della gravità.

L'applicazione di impacchi freddi e l'uso di colliri decongestionanti può aiutare ad alleviare i sintomi ma non si deve intraprendere mai di propria iniziativa un trattamento con colliri contenenti "cortisone" che, in caso di infezione virale, possono causare danni seri all'occhio.

Le congiuntiviti infettive sono molto contagiose e si trasmettono per inoculazione mano-occhio oppure attraverso accessori di uso comune.

Chi ne è affetto deve lavarsi le mani dopo aver toccato gli occhi e non deve condividere con altri componenti della famiglia asciugamani, fazzoletti, cuscini, flaconcini di collirio ed altri possibili veicoli di tra-

smissione. Le stesse attenzioni devono essere adottate nel caso di un bambino che va a scuola o all'asilo.

La comparsa di una congiuntivite infine può essere dovuta a **cause fisiche** come esposizione a luce troppo intensa per periodi prolungati (es. riverbero della neve in una giornata di sole senza indossare gli occhiali, saldature), vento, freddo. Nella maggior parte dei casi, il semplice ricorso ad un collirio a base di vasocostrittori (di libera vendita) risolve il problema in breve tempo.

Nel caso la congiuntivite sia dovuta a **cause chimiche** come fumi, vapori irritanti di sostanze tossiche (acido muriatico, candeggina, ammoniaca, disincrostanti) l'intervento più importante ed urgente consiste nell'abbondante e prolungato lavaggio con sola acqua corrente e nel rivolgersi al più vicino Pronto Soccorso.



I TEST DI GRAVIDANZA

MAMMA O NON MAMMA?

Disponibili in commercio ormai da diversi anni, i test di gravidanza ad uso domiciliare rappresentano un metodo semplice e rapido per confermare o escludere questa condizione. Abbreviando i tempi di attesa necessari per l'accertamento della gravidanza, riducono l'ansia e l'apprensione legate all'incertezza del responso.

COME FUNZIONANO?

I test di gravidanza sono dispositivi che consentono di rilevare, in un campione di urina, la presenza (anche minima) di gonadotropina corionica umana (HCG), l'ormone della gravidanza prodotto, dalle cellule da cui si formerà la placenta, a partire dal 5°-7° giorno dopo l'impianto nell'utero dell'uovo fecondato.

Il metodo di rilevazione si basa sulla reazione fra questo ormone e degli anticorpi specifici presenti nella matrice dello stick. L'HCG ha la funzione di provvedere al mantenimento della gravidanza, favorendo un ambiente ormonale e tessutale adeguato allo sviluppo dell'embrione e impedendo

la mestruazione; già dopo 10 giorni dal concepimento lo si ritrova nelle urine in quantità rilevabili. La secrezione di HCG aumenta progressivamente e presenta un picco 60-70 giorni dopo la fecondazione per poi diminuire e rimanere ad un livello minimo durante tutta la gravidanza.

COME EFFETTUARE IL TEST

La maggior parte dei test di gravidanza è costituita da uno stick da immergere nell'urina, o da porre sotto il flusso; il risultato è visibile, nell'arco di qualche minuto in un'apposita "finestra", dove compare, in caso di positività, una linea o un punto colorato.

Questo risultato va confrontato con una finestra, o una immagine, di controllo. Il test va considerato positivo anche se la linea o il punto si presentano meno definiti e di colore meno intenso rispetto al controllo. Nei dispositivi digitali invece il responso appare direttamente scritto nella finestra. Il valore di affidabilità dei test dichiarato dalle aziende produttrici è superiore al 99% (paragonabile a quella di un test di laboratorio).

QUAL È IL MOMENTO MIGLIORE PER EFFETTUARE IL TEST?

Nelle donne che presentano un ciclo mestruale regolare il test può essere eseguito fin dal primo giorno della mancata mestruazione, mentre nelle donne che pre-



sentano un ciclo irregolare è meglio posticipare di quattro o cinque giorni. È sempre opportuno ripetere la prova. Nonostante la maggior parte dei produttori indichi che il test possa essere eseguito in qualsiasi momento della giornata, è consigliabile utilizzare la prima urina del mattino, in cui la concentrazione di HCG è più elevata.

La possibilità di effettuare il test anche prima del giorno previsto dell'arrivo delle mestruazioni dipende dalla capacità del dispositivo di rilevare anche concentrazioni di HCG molto basse, ma il margine di errore aumenta: il risultato, soprattutto negativo, non deve essere inteso come definitivo poiché tale esito potrebbe dipendere dalla presenza insufficiente di ormone HCG nelle urine.

Seppur raramente, possono verificarsi sia **falsi positivi** che falsi negativi. In quali casi?

- **Falsi negativi** cioè la gravidanza si è instaurata ma il test non la rivela.
 - il test viene eseguito troppo precocemente (i livelli di HCG potrebbero

essere ancora troppo bassi per essere rilevati);

- si sono commessi errori procedurali durante l'esecuzione (es. impiego di contenitori di urina con residui di cera o sapone, non si è operato a temperatura ambiente);
- eccessiva diluizione delle urine (es. per eccessiva assunzione di liquidi o di farmaci ad azione diuretica);
- assunzione di farmaci come la carbamazepina (es. *Tegretol*);
- assunzione di farmaci per il trattamento dell'infertilità che contengono menotropina (es. *Humegon*, *Menogon*);
- in caso di gravidanza extrauterina;
- è stato utilizzato un test scaduto o non correttamente conservato.
- **Falsi positivi** (il test è positivo ma la gravidanza non si è instaurata):
 - in caso di parto (o aborto) recente;
 - in caso di alti livelli di ormone luteinizzante (LH);
 - nelle donne in menopausa;
 - in caso di proteinuria o emoglobinuria;

- in presenza di cisti ovariche o tumori dell'apparato riproduttivo;
- assunzione di farmaci come il metadone, il clordiazepossido (es. *Librium*) o la prometazina (es. *Farganessa*) o farmaci per il trattamento dell'infertilità contenenti gonadotropine (es. *Profasi, Gonasi, Pregnyl*) e/o menopausa (es. *Humegon, Menogon*);
- è stato utilizzato un test scaduto o non correttamente conservato.

ALCUNI CONSIGLI PRATICI

- Per una corretta esecuzione del test, seguire attentamente le istruzioni incluse nella confezione e verificare la data di scadenza.
- Se non è possibile eseguire il test immediatamente dopo la raccolta delle urine, è possibile conservarle in frigorifero avendo cura tuttavia di mantenerle a temperatura ambiente per una ventina di minuti prima di effettuare il test.

- Se il risultato è positivo e sono state seguite scrupolosamente le istruzioni d'uso, è consigliabile confermare la gravidanza con esami di laboratorio (su richiesta del medico).
- È bene sospendere l'assunzione di farmaci che potrebbero essere dannosi per il feto (compresa la pillola anti-concezionale), l'assunzione di alcool e astenersi dal fumo.
- Se il test è negativo è bene accertarsi di aver seguito attentamente le istruzioni del produttore. Se è stato eseguito correttamente, eventualmente ripeterlo dopo alcuni giorni. Alcune condizioni, come nausea, vomito, tensione mammaria, variazioni dell'umore e dell'appetito potrebbero essere segnali che si è instaurata una gravidanza perciò, in presenza di questi sintomi, anche in caso di esito negativo del test è opportuno consultare un medico per ulteriori accertamenti.



LE EMORROIDI

UN PROBLEMA "NASCOSTO"

La "malattia emorroidaria", comunemente indicata con il termine "emorroidi", è un disturbo molto frequente sia negli uomini che nelle donne anche se è difficile stabilire con precisione quanti ne soffrano: spesso infatti ci si cura da soli perché ci si sente in imbarazzo a sottoporsi ad una visita medica. Cosa fare?

Il termine "emorroidi" è talmente associato al disturbo da far dimenticare che, in realtà, le emorroidi sono una struttura fisiologica: sono infatti dei cuscinetti di tessuto riccamente vascolarizzato che rivestono la parte inferiore dell'intestino retto e contribuiscono a mantenere chiuso l'ano.

Con l'invecchiamento e/o a causa di eccessivi e ripetuti sforzi nella defecazione, questi cuscinetti perdono la capacità di sostenere adeguatamente i vasi sanguigni che si infiammano e si gonfiano, provocando i tipici sintomi della malattia *emorroidaria*: dolore, prurito e sanguinamenti.

A seconda della localizzazione e della gravità, le emorroidi possono essere:

- **interne:** normalmente non sono dolorose, ma possono sanguinare in seguito ad uno sforzo o per l'irritazione delle delicate pareti delle vene causata dal passaggio delle feci. Sono anche definite emorroidi di 1° grado.
- **prolassate:** quando i cuscinetti scivolano al di fuori dell'ano in conseguenza di uno sforzo, non necessariamente dovuto alla defecazione. Il prolasso può rientrare spontaneamente in sede (emorroidi di 2° grado) o necessitare di un intervento manuale (emorroidi di 3° grado). Provocano sintomi variabili che vanno da una modesta sensazione di fastidio fino a dolore intenso, perdita di muco, sanguinamento in genere associato alla defecazione.

Nei casi più gravi la fuoriuscita delle emorroidi può diventare permanente (emorroidi di 4° grado). A questo stadio sono molto dolorose e spesso compaiono complicanze, come ad esempio la formazione di coaguli di sangue (trombosi emorroidaria).

Un possibile rischio, anche se raro, è che la continua perdita di piccole quantità di sangue induca nel tempo un'anemia, che si può manifestare con debolezza o sensazione di stanchezza.



Tra i fattori che aumentano il rischio di questo disturbo ricordiamo:

- la dieta perché un'alimentazione povera di fibre contribuisce a rendere le feci dure. Ne consegue un maggior sforzo nella defecazione;
- l'abitudine di rimanere seduti sul water più del necessario perché porta ad un rilassamento della muscolatura che sostiene i cuscinetti anali, che sono così più soggetti a scivolamento;
- la stitichezza, a causa dei ripetuti sforzi durante evacuazioni difficoltose;
- la diarrea perché può causare irritazione della mucosa;
- la gravidanza perché l'utero si appoggia proprio sopra ai vasi sanguigni che drenano le vene emorroidarie. Il problema generalmente si risolve dopo il parto;
- la familiarità: le probabilità di soffrire di emorroidi aumentano se in famiglia già qualcuno ne soffre;
- obesità, sovrappeso, sedentarietà, lavori che causano la necessità di sollevare pesi, sono altrettante condizioni che comportano un aumento della pressione intraddominale.

CHE FARE?

- Innanzitutto combattere la stitichezza, aumentando l'assunzione di fibre, che si trovano in abbondanza nella frutta,

nella verdura e nei cereali. In caso di insufficiente apporto con la dieta possono essere utilizzati integratori dietetici contenenti fibra (es. psyllio), iniziando con piccole quantità per evitare problemi di eccessiva formazione di gas intestinale. Va invece evitato il ricorso a lassativi stimolanti, che possono provocare diarrea e peggiorare dei sintomi. Per lo stesso motivo è utile bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno (8 bicchieri).

Svolgere regolarmente un'attività fisica aiuta a migliorare la stipsi, a ridurre il sovrappeso e obbliga a non restare seduti tutto il tempo. Ovviamente, è preferibile evitare di passare molte ore in sella ad una bicicletta o praticare il sollevamento pesi!

- Andare in bagno appena si avverte lo stimolo riduce la possibilità che si formino feci dure, difficili da espellere, che possono far sanguinare un'emorroide.
- Si possono applicare localmente, fin dai primi sintomi, creme contenenti anestetici, che alleviano il dolore e danno sollievo dal prurito, eventualmente associati a cortisonici, per la loro azione antinfiammatoria. Questi prodotti non devono però essere utilizzati in modo continuativo per più di una settimana. Diversi farmaci, per lo più di origine vegetale e acquistabili

NON È VERO CHE...

...il peperoncino vada evitato da chi soffre di emorroidi; non ci sono studi a sostegno di questa ipotesi: non sembra pertanto ra-

gionevole privarsi del piacere occasionale di un buon piatto di penne all'arrabbiata.

senza ricetta medica, sono utilizzati con qualche beneficio nel trattamento per via orale delle emorroidi di primo e secondo grado, per la loro azione di rinforzo delle pareti vascolari e la riduzione della permeabilità capillare. In caso di attacco acuto, con dolore intenso, assumere degli analgesici per bocca (es. paracetamolo, ibuprofene).

- Può essere superfluo ribadirlo, ma è importante sottolineare l'importanza di una scrupolosa igiene anale: dopo la defecazione, anziché utilizzare la carta igienica, che può risultare irritante, è preferibile lavarsi e asciugarsi tamponando senza sfregare. Possono risultare utili anche semicupi tiepidi per 10-15 minuti, 2-3 volte al giorno: il tepore dell'acqua fa rilassare la muscolatura anale tesa. Diminuisce di conseguenza la pressione esercitata sulle emorroidi e migliora il ritorno venoso.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Nel caso in cui il disturbo non si risolve nel giro di un paio di settimane è necessario rivolgersi al proprio medico per una valutazione della situazione e l'invio, se necessario, ad uno specialista, che potrà proporre interventi di tipo ambulatoriale, come la legatura delle emorroidi, o chirurgico.



...NON SOLO EMORROIDI

Altri disturbi che possono interessare la zona anale sono:

- **Proctite:** è un'infiammazione del retto che si manifesta con bruciore, dolore e feci con sangue e pus.
- **Fistole:** sono piccoli condotti che origi-

nano nel retto o nell'ano e si diffondono nei tessuti. Causano prurito e secrezioni purulente.

- **Ragadi:** sono ulcerazioni o tagli della pelle in corrispondenza del canale anale; possono essere molto dolorose e soggette a sanguinamento.

ATTENZIONE!

La presenza di sangue nelle feci può derivare dalle emorroidi, ma potrebbe anche essere un indizio della presenza di malattie più gravi; perciò quando il sanguinamento si presenta per la prima volta è bene consultare il proprio medico.

Il medico va comunque contattato sempre in presenza di nausea, vomito, dolore addominale, diarrea, perdita di appetito o dolore intenso, sintomi che potrebbero essere indicativi della presenza di altre malattie più gravi.



ALIMENTAZIONE E TUMORI

LA SALUTE A TAVOLA

A cura della dott.ssa Alessandra Fabbri, medico nutrizionista SIAN - AUSL RE

Nel numero precedente abbiamo parlato del rapporto tra alimentazione e tumori. Il cibo può influenzare in negativo o in positivo la patologia tumorale: per questo è importante conoscere le proprietà degli alimenti che ogni giorno sono sulle nostre tavole e sapere come distribuirli nella nostra dieta.

CEREALI

Del gruppo dei cereali fanno parte il grano, il riso, il mais, l'orzo, il farro, il frumento. I cereali possono essere raffinati o integrali.

Metà dell'apporto giornaliero in carboidrati deve essere composto da cereali non raffinati (integrali), almeno 85 grammi al giorno. Questi ultimi sono più preziosi per la salute perché contengono fibre, di cui è dimostrato l'effetto protettivo nei con-

fronti del cancro del colon, e una quantità maggiore di vitamine, specie del gruppo B, e di minerali (ferro, magnesio e selenio).

Le fibre sono utili anche nella prevenzione delle malattie cardiovascolari perché limitano l'assorbimento del colesterolo nell'intestino. Inoltre regolano l'attività intestinale e riducono la stipsi. I cereali sono la base dell'alimentazione mediterranea.

A colazione è possibile consumare i cere-

ali sotto forma di corn flakes o analoghi, oppure di torte o biscotti integrali o di porridge di avena (un'abitudine anglosassone che si sta diffondendo anche in Italia).

A pranzo è bene scegliere un panino integrale e consumare una porzione di cereali o pasta con verdure: i primi piatti a base di pasta o riso sono un classico, ma negli ultimi anni vengono sempre più impiegati grano, orzo e farro per insalate fredde.

La sera l'apporto di fibre può essere riservato ai vegetali, accompagnati da un piatto proteico (carne, formaggio, uova o pesce) per non assumere troppe calorie.

Per aumentare il consumo di fibre è sufficiente sostituire riso e pasta raffinati con la versione integrale e scegliere il pane completo. Tale cambiamento va fatto gradualmente, in modo da abituare l'intestino all'aumentato apporto di scorie senza averne disturbi.

Anche per fare i dolci in casa è possibile sostituire in parte o del tutto la farina raffinata con quella integrale.

VEGETALI

I vegetali sono organizzati in cinque sottogruppi in base ai nutrienti che contengono:

- vegetali verdi scuri (broccoli, spinaci, rucola);
- vegetali contenenti amidi (mais, patate, piselli);
- vegetali arancioni (zucca, carote);
- legumi (lenticchie, ceci, fagioli, lupini, soia);
- tutti gli altri vegetali.

È importante aumentare l'apporto di vegetali in generale, sia cotti che crudi, anche sotto forma di succhi e centrifugati.

Tra i benefici dei vegetali si segnalano l'apporto di fibre, che facilita il transito intestinale e protegge dal cancro del co-

lon, l'apporto di vitamine antiossidanti (contenute specialmente nei vegetali più intensamente verdi) e di minerali come il potassio (che contribuisce alla conservazione della massa ossea, mantiene bassa la pressione e previene la formazione dei calcoli renali).

Per aumentare il consumo di vegetali è utile abituarsi a sceglierli anche come spuntino e ad aggiungerli ai vari piatti (ad esempio ai sughi per la pasta, alle lasagne, ai ripieni delle torte salate).

Per una dieta equilibrata è necessario consumare almeno 5 porzioni tra vegetali e frutta ogni giorno e privilegiare la varietà. Per porzione si intende una quantità pari circa a una tazza da tè.

FRUTTA

La frutta contiene fibre, potassio e vitamine antiossidanti, prima tra tutte la vitamina C.





Per la frutta vale lo stesso discorso della verdura: nel complesso, bisogna consumarne circa 2-3 porzioni al giorno, considerando che le rimanenti siano date dalle verdure. Per porzione si intende un frutto di media dimensione, come una mela o un'arancia. Nel caso della frutta secca, bisogna dimezzare la porzione (la frutta secca è, in genere, molto più calorica di quella fresca). Ovviamente i succhi di frutta 100% naturali apportano vitamine ma non fibre. Per migliorarne l'assorbimento, bisognerebbe consumare la frutta lontano dai pasti, o prima di incominciare il pasto: esattamente il contrario di quanto si fa d'abitudine.

GRASSI

È praticamente impossibile cucinare senza grassi, ma è importante scegliere quelli giusti. Da evitare il burro e i grassi solidi come la margarina, che tendono ad au-

mentare i livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue perché contengono grandi quantità di acidi grassi saturi.

L'olio extravergine d'oliva, invece, contiene elevate quantità di acidi grassi polinsaturi, i più utili alla salute ed è in assoluto il grasso più sano. Per la frittura si può ricorrere tuttavia anche a olii vegetali che reggono bene le alte temperature, come l'olio di arachide.

LATTE E LATTICINI

In questo gruppo rientrano il latte e i derivati del latte, purché ricchi di calcio. Questo significa che il burro e alcuni formaggi cremosi, che ne contengono poco, non ne fanno parte. Utili invece lo yogurt e i dessert a base di latte come i gelati.

Per una dieta equilibrata può essere utile scegliere un latte parzialmente scremato e formaggi magri che, a parità di apporto di calcio, sono meno grassi e calorici.

Lo scopo principale del consumo di latticini a tutte le età è la formazione e la conservazione della densità ossea.

Nel latte e nei formaggi sono infatti contenuti calcio, potassio e vitamina D. Poiché però si tratta di alimenti grassi e calorici, è bene limitare il loro consumo.

PROTEINE

Di questo gruppo fanno parte tutti gli alimenti ricchi di proteine. Forniscono *proteine animali* la carne e il pollame, che vanno scelti nei tagli meno grassi.

Non sempre lo stesso discorso vale per il pesce, per il quale è bene alternare carni magre (pesce azzurro) e carni grasse (come il salmone), che contengono una quantità più elevata di acidi grassi omega 3, protettivi nei confronti di diversi tipi di tumore e delle malattie cardiovascolari.

Le *proteine vegetali* si trovano nei legumi (fagioli, piselli eccetera) che fanno parte anche del gruppo dei vegetali, perché condividono le proprietà di entrambi.

Non tutte le proteine sono uguali: la

carne andrebbe consumata non più di due volte la settimana, e sostituita con uova una volta e con pesce e legumi tutti gli altri giorni. Un consumo eccessivo di carni rosse è legato all'aumento di rischio di alcuni tipi di tumore, mentre consumare pesce e legumi riduce il rischio.



Q COSA SONO I POLIFENOLI?

Sono una famiglia di composti, tra cui i più diffusi sono i flavonoidi, presenti in tante varietà di frutta e verdura.

Ci proteggono stimolando nel nostro organismo reazioni biochimiche in grado di limitare o bloccare del tutto i radicali liberi che si formano dal processo di ossidazione cellulare. Hanno quindi un'azione antiossidante.

L'ossidazione è una normale reazione chimica che coinvolge tutte le cellule del nostro corpo. Da questa reazione (ma anche dal

fumo, dall'inquinamento, dall'alcol in eccesso, dalle radiazioni) si formano anche i radicali liberi, molecole che possono danneggiare le cellule, dando inizio a un tumore.

Per questo l'OMS, l'Organizzazione mondiale della sanità, ha lanciato la formula five a day, cioè cinque porzioni di frutta, legumi e verdura al giorno, consigliando secondi piatti in cui a predominare siano verdura, uova, pesce e formaggi, mentre la carne rossa sia assente o presente in misura ridotta.



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

DA OGGI PUOI DIVENTARE **CLIENTE+**



- +** FLESSIBILITÀ
NELLA RACCOLTA PUNTI
- +** CONVENIENZA
E PROMO VANTAGGIOSE
- +** AGEVOLAZIONI
E SCONTI PERSONALIZZATI



CHIEDI INFORMAZIONI AL TUO FARMACISTA

prezzo copertina € 0,35