

• f a r m a c i e •  
**SPAZIO***SALUTE*  
attualità e benessere



Settembre 2007



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute

# In caso di slogature, strappi muscolari e contusioni. Ora anche per l'artrosi del ginocchio.



- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte

- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare

Principio attivo di Flector EP Tissuegel®: diclofenacum epolaminum.  
Questo è un medicamento. Chieda consiglio ad uno specialista e legga il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco, [www.ibsa.ch](http://www.ibsa.ch)



**Muove la gente.**

## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

Gli ormoni: un mondo complesso ed affascinante, che ogni tanto fa le bizze.

Prodotti da ghiandole o da tessuti, come ad esempio la tiroide, il pancreas, le surrenali, le ghiandole sessuali, i reni, il cervello ecc., gli ormoni vengono liberati nel sangue e sono i messaggeri della trasmissione di importanti informazioni che partecipano a controllare e regolare il metabolismo del nostro organismo durante la crescita, la rigenerazione dei tessuti, lo sviluppo sessuale, la funzione riproduttiva e numerosi altri processi.

Il corretto funzionamento di questo sistema (endocrino) con tutti gli organi ci garantisce un corpo sano. Disfunzioni invece, che solitamente consistono nell'eccesso o nella carenza di un determinato ormone, sono causa di malattie quali il diabete, l'ipo o l'ipertiroidismo, anomalie della crescita, l'ipertensione ecc. oppure dell'apparizione ad esempio dei disturbi della menopausa.

Teniamo presente che, come per altri problemi di salute, a fianco delle terapie medicamentose, un'igiene di vita equilibrata, un'adeguata alimentazione ed il movimento spesso possono contribuire a regolare anche determinati scompensi ormonali.

Buona lettura

*I farmacisti SPAZIOSALUTE*

e-mail: [spaziosalute@ticino.com](mailto:spaziosalute@ticino.com)

sito internet: [www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

Settembre 2007

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Foto: Massimo Pedrazzini, 6616 Losone

Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

**Infertilità di coppia** 5  
salute



**Terapia del Dolore** 9  
salute



**Malattie della Tiroide** 13  
salute



**Uomini ed epidemie** 16  
salute



Farmacie SPAZIOSALUTE 19



**Azione massaggio rilassante** 20  
spazio agenda



**La Pillola del giorno dopo** 22  
salute



**Disturbi dell'attenzione  
nei bambini** 24  
salute



**Associazione Ticinese per i  
Diabetici** 26  
associazioni



**Disturbi premestruali** 29  
spazio verde



**Chiropratica** 30  
salute



**Patologie degli uccelli  
in gabbia** 34  
veterinaria



**Ematocrito e trasfusioni** 37  
salute & sport



**Rimonabant** 39  
spazio info



# Caduta dei capelli? Priorin® N



Trattiene  
il capello  
alla  
radice.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

## Infertilità di coppia

### **Ruolo delle terapie ormonali nelle tecniche di fecondazione assistita**

L'infertilità di coppia è un problema di vaste proporzioni e coinvolge decine di migliaia di persone. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima intorno al 15-20% le coppie con problemi di fertilità nei paesi industrializzati avanzati. Tale percentuale è purtroppo destinata ad aumentare per varie ragioni ma soprattutto per i problemi ambientali, sociali e lo stile di vita. L'infertilità di coppia è legata nel 35% circa dei casi al fattore femminile, nel 35% al fattore maschile; nel 20% dei casi si rilevano problemi in ambedue i partner e nel 10% dei casi l'infertilità rimane sconosciuta (infertilità inspiegata).

Le cause di infertilità femminile possono essere: il fattore utero-tubarico, il fattore ovulatorio, l'endometriosi, le infiammazioni, il fattore immunologico, la sterilità inspiegata e le cause genetiche. Le cause di infertilità maschile invece sono: le infezioni croniche, le prostatiti, il varicocele, il criptorchidismo, l'ipogonadismo endocrino, l'ostruzione delle vie seminali, gli anticorpi antispermatozoo, la disfunzione erettile-eiaculatoria e le cause genetiche.

La medicina della riproduzione ha permesso negli ultimi tempi di risolvere problemi di infertilità che solo pochi anni fa parevano insolubili. Nonostante ciò l'uomo può essere definito un animale poco fertile. Una giovane coppia senza problemi di salute che ha regolari rapporti senza precauzioni contraccettive, non ha più del 25% di possibilità di gravidanza ogni mese.

### **Le opzioni terapeutiche praticabili**

#### **Concepimento guidato**

È talora preferito dalla donna nell'intento di evitare una stimolazione ormonale. Il ciclo viene monitorato in genere con due ecografie e una valutazione ormonale (FSH, LH, Estradiolo e Progesterone) al fine di scegliere il momento migliore o per un rapporto o per una tecnica di inseminazione artificiale.

#### **Inseminazione intrauterina (IUI)**

Viene generalmente eseguita per i casi di sterilità nei quali una o ambedue le tube sono per-

vie ed i parametri seminali appaiono pressoché normali o lievemente ridotti. Percentuale di gravidanze: 12-15% ad ogni tentativo a causa dell'ambiente endo-uterino piuttosto selettivo nella progressione degli spermatozoi.

### **FIVET/ICSI (Fecondazione in vitro ed embrio transfer/Iniezione intracitoplasmatica degli spermatozoi)**

La FIVET è una delle tecniche più diffuse e conosciute. È stata introdotta negli anni ottanta e i bambini nati in tutto il mondo grazie a questa tecnica sono attualmente oltre cinquecentomila. Essa si basa sull'incontro dello spermatozoo con l'ovulo al di fuori della loro sede fisiologica (tratto terminale delle tube) dove avviene fisiologicamente la fecondazione e pertanto è in grado di offrire una soluzione anche alle donne con alterazioni strutturali delle salpingi ed impervietà tubarica bilaterale. Recentemente, specie in associazione con la ICSI (iniezione intracitoplasmatica degli spermatozoi) tali tecniche hanno esteso il loro campo di applicazione e possono essere utilizzate anche in caso di liquido seminale problematico, in casi di fallimenti ripetuti di altre tecniche di inseminazione e quando la causa dell'infertilità sia sconosciuta (sterilità idiopatica). Circa la procedura pratica, la prima fase contempla la stimolazione delle ovaie in modo da ottenere una crescita multipla dei follicoli. A tal proposito vengono utilizzate le gonadotropine iniettate per via sottocutanea a dosaggi decisi in funzione dei livelli ormonali basali della paziente (FSH, LH, Estradiolo e Progesterone). Vengono effettuate alcune ecografie transvaginali per controllare numero e dimensioni dei follicoli ovarici ed alcuni prelievi di sangue per valutare il dosaggio dell'Estradiolo. A seconda del procedere della stimolazione si aumenteranno o si ridurranno i dosaggi al fine di ottenere una corretta maturazione degli ovociti che dovranno risultare (nei limiti del possibile) in un numero tale da poter alla fine trasferire in utero uno o due embrioni. Nel momento in cui si evidenzierà la maturazione ottimale dei follicoli, la stimolazione verrà interrotta e si somministrerà la terapia (hCG) che porterà alla

**Nicola Doldi, Dr. Med,**  
FMH Ostetricia e Ginecologia,  
specialista medicina della  
riproduzione

Centro Endomed  
Via Nizzola 1  
6500 Bellinzona

Centro Endomed  
presso Clinica Santa Chiara  
6600 Locarno



Sudorazione durante la menopausa...

...solamente  
in sauna

**Femicin<sup>®</sup>**

Menopause *One*

1x1 capsula al giorno

Senza ormoni

Continuare a vivere positivamente!

Mitiga vampate di calore, sudorazione improvvisa, disturbi del sonno, nervosismo, sbalzi d'umore.

 Vifor

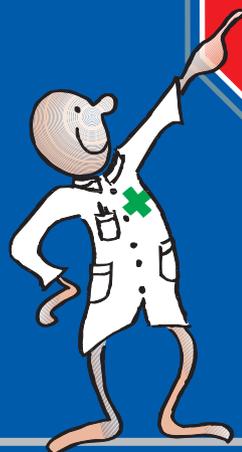
Vifor SA • CH-1702 Vifor-sur-Clèze

www.farmaciespaziosalute.ch

Le farmacie

SPAZIO **SALUTE**

vi possono aiutare  
a smettere di fumare.



[www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

maturazione finale degli ovociti. Dopo circa 36 ore si procederà al recupero degli ovociti. Ciò viene fatto tramite una tecnica ecoguidata in sedazione: un ago montato su una sonda ecografica viene fatto penetrare attraverso la parete vaginale dei fornici posteriori fino a raggiungere dopo pochi centimetri di tragitto, gli ovociti (Fig.1) contenuti nei rispettivi follicoli, pronti per essere aspirati. Nel frattempo il marito ha provveduto a fornire il seme al laboratorio che dopo opportuna preparazione viene utilizzato per inseminare gli ovociti estratti. Segue un lasso di tempo di 16/20 ore dove in laboratorio ovociti e spermatozoi vengono lasciati insieme in provetta. Dopo questo periodo viene accertato l'esito della fertilizzazione, la formazione dello zigote (Fig. 3). In genere il 65-75% degli ovociti si fertilizza; vi sono però dei casi particolari in cui la fertilizzazione in FIVET non avviene ed in questi casi è necessario ricorrere alla ICSI, cioè l'iniezione intracitoplasmatica di uno spermatozoo nell'ovocita (Fig. 2). A 48-72 ore dal prelievo degli ovociti avviene il transfert degli embrioni in utero ad uno stadio di 2-4-8 cellule (Fig. 4). Generalmente si trasferiscono 2 embrioni, quelli di migliore qualità. Per lo più il transfert non dà alcun fastidio alla donna comportando unicamente l'inserimento di un catetere contenente gli embrioni attraverso la cervice uterina. Per ogni ciclo di fecondazione assistita in FIVET o ICSI è ragionevole attendersi una percentuale di successo di circa il 30-40 % sotto i 38 anni. Al di sopra dei 39 anni tale percentuale si riduce.

Questa esposizione necessariamente schematica potrebbe trarre in inganno il lettore se pensasse che il piano terapeutico è più o meno uguale per tutte le coppie. Non è più così. I Centri di Medicina della Riproduzione che hanno più successi sono quelli che adottano schemi terapeutici diversi a seconda della tipologia della coppia. Ogni persona è diversa dall'altra ed è intuitivo che lo stesso schema non può andare bene per tutti. La moderna scienza della riproduzione ha capito che per aumentare sensibilmente i successi bisogna, partendo da una diagnosi precisa, approntare uno schema terapeutico il meno aggressivo

possibile, con la minore quantità di farmaci possibile e la più adatta alla coppia in questione. Parliamo di terapia di coppia perché nella nostra esperienza pluriennale abbiamo osservato che solo se potenziamo sinergicamente il gamete femminile e maschile possiamo migliorare i nostri risultati e le speranze per i pazienti.

### Rischi per la paziente nella fecondazione assistita

I rischi immediati sono percentualmente bassi poiché sono legati al prelievo ecoguidato transvaginale degli ovociti mediante aspirazione dei follicoli con un ago montato su una sonda ecografica.

Tali rischi comprendono traumatismo vascolare e possibile sanguinamento addominale nello 0,7%; infezioni pelviche nello 0,8%.

La sindrome da iperstimolazione ovarica rappresenta certamente la complicanza più temibile della fase di stimolazione. Benché nella forma grave richiedente ricovero ospedaliero si presenti solo nello 0,9%, vi sono delle forme lievi e intermedie che si risolvono spontaneamente senza necessità di ricovero ma che richiedono una attenta osservazione poiché comporta distensione addominale per l'aumento in volume delle ovaie, dolenzia diffusa e nausea.

Gravidanze multiple: è un rischio sempre presente ed in parte evitabile se si trasferiscono solo due embrioni allo scopo di garantire un tasso di gravidanze sufficientemente elevato. Le percentuali di gravidanze gemellari possono raggiungere anche il 15-18% e le trigemine il 2%. Va da sé che ogni sforzo va fatto per evitare le gravidanze trigemine poiché comportano spesso dei parti prematuri con insufficiente peso dei neonati alla nascita e quindi maggiori rischi di immaturità.

I bambini nati in tutto il mondo con tecniche di fecondazione assistita sono oltre 500.000 e gli studi compiuti sull'incidenza di malformazioni congenite, la crescita e lo sviluppo neurologico di questi bambini non differisce da quelli concepiti spontaneamente.

*Dr. med. Nicola Doldi*



Figura 1, Ovocita



Figura 2, ICSI



Figura 3, Zigote



Figura 4, Embrione

EAU THERMALE

# Avène

Strategia anti-age mirata



Prime rughe  
Pelle poco luminosa

## Ysthéal<sup>+</sup>

Trattamenti anti-age per una pelle luminosa  
Retinaldeide C.T.<sup>®</sup> + Pre-Tocoferil<sup>®</sup>

- Leviga le piccole rughe, attenua le rughe
- Rende la pelle più luminosa
- Contrasta il rilassamento cutaneo



Crema  
Pelle  
secca

Emulsione  
Pelle mista

Contorno  
occhi

Rughe e solchi profondi  
Perdita di tono

## Eluage

Trattamenti anti-age ristrutturanti  
Retinaldeide C.T.<sup>®</sup> + Frammenti di Acido  
ialuronico Formula esclusiva

- Rassoda e leviga la pelle
- Corregge le rughe e i solchi profondi
- Nutre e rivitalizza la pelle

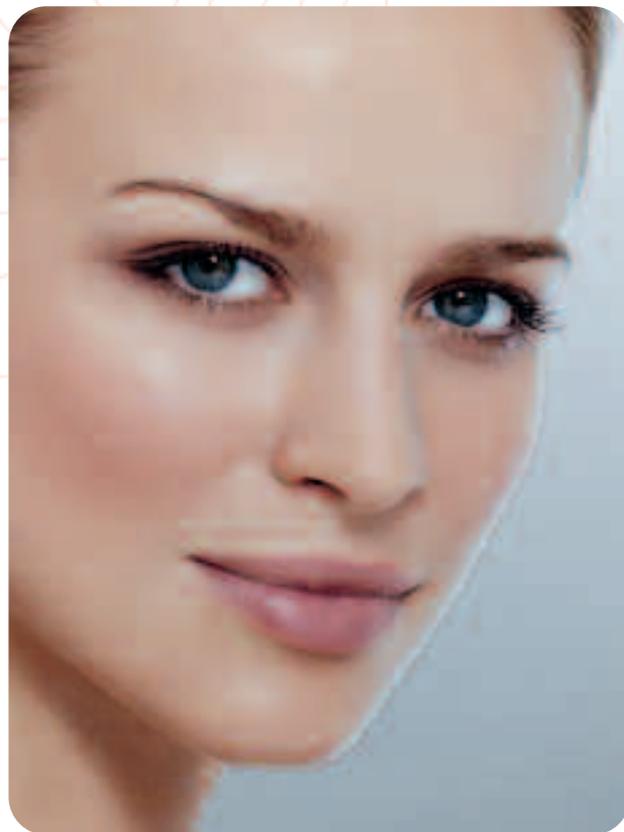


Crema  
Viso e collo

Gel concentrato  
Zone specifiche:  
Rughe e solchi profondi

Corpo  
Tonifica,  
leviga, idrata

NOVITÀ



## La Terapia del Dolore

**Risorsa supplementare a disposizione di chi non trova rimedio per i propri dolori.**

**Sempre più spesso anche da noi si parla di Centri per la Terapia del Dolore.**

**L'interesse e le aspettative tra i pazienti sono grandi, perché il problema del dolore non controllato, indipendentemente dalle possibili cause, è molto frequente. Al di là dei notevoli progressi della medicina il trattamento del dolore resta però ancora un campo difficile e talvolta frustrante; è dunque importante capire quali sono le possibilità di trattamento disponibili, rispettivamente capire che tipo di aiuto può fornire un Centro per la Terapia del Dolore.**

### **Cos'è la terapia del dolore?**

Il dolore è in primo luogo un sintomo di malattia, che i medici di tutte le specialità trattano curandone la causa. Quando quest'ultima non può essere curata il trattamento si concentra sul sintomo dolore, cercando di ridurre l'intensità e limitarne gli effetti negativi sulla vita di tutti i giorni. In primo luogo vengono presi in considerazione i trattamenti per bocca con farmaci antidolore (analgesici semplici come l'Aspirina, eventualmente combinati con analgesici potenti come la Morfina e i suoi derivati); a questi trattamenti medicamentosi si aggiungono, a seconda dei casi, l'utilizzo di farmaci ad azione locale (pomate o cerotti anti-infiammatori), quello di farmaci cosiddetti adiuvanti (rilassanti muscolari, sedativi, ecc.), la fisioterapia, l'eventuale impiego di stimolatori elettrici da applicare sulla pelle (TENS), così come l'agopuntura e un sostegno psicologico adeguato. Quando queste scelte terapeutiche si rivelano insufficienti oppure causano effetti collaterali intollerabili, si può in certi casi ricorrere ancora a terapie particolari e meno note, praticate da medici specializzati.

### **Quali sono le tecniche specialistiche che si sono dimostrate realmente efficaci nel trattamento del dolore?**

Numerose sono le tecniche specifiche contro il dolore delle quali si legge nei mass media; tra queste solo poche possono essere considerate valide sulla base degli studi scientifici eseguiti e delle esperienze raccolte.

**L'iniezione mirata di derivati del Cortisone** per ridurre le reazioni infiammatorie dolorose a livello delle grosse articolazioni oppure della colonna vertebrale, può essere considerata una soluzione rapidamente efficace, per quanto di durata non sempre prolungata. La somministrazione di derivati del Cortisone a livello delle radici nervose permette per esempio di controllare i dolori generati da un'ernia discale di fresca apparizione, ma può anche risultare utile nei pazienti con dolori alle gambe dovuti ad un canale spinale stretto. Le iniezioni vengono talvolta eseguite sotto controllo radiologico per consentire una più precisa somministrazione del farmaco e si praticano solitamente senza ricorrere al ricovero del paziente.

**La somministrazione mirata di anestetici locali o sostanze neurolitiche su alcune strutture del sistema neurovegetativo** (per esempio il ganglio stellato al collo oppure i gangli para-lombari) consente di controllare i dolori e talvolta di influire positivamente sul decorso di patologie come l'algodistrofia o i disturbi non operabili della circolazione del sangue.

Un'altra tecnica basata sull'esatta introduzioni di aghi nelle immediate vicinanze di specifiche strutture nervose è rappresentata dai trattamenti di **denervazione tramite radiofrequenza delle articolazioni intervertebrali**. Queste ultime in una percentuale rilevante di pazienti sono alla base di importanti dolori lombari o cervicali irradianti nelle estremità; i trattamenti con radiofrequenza si sono dimostrati molto efficaci in questi casi e possono essere eseguiti in modo ambulatoriale.

**Dr. med. F. Beretta**  
**Terapia del Dolore e**  
**Anestesiologia**  
**Ospedale Regionale**  
**Bellinzona e Valli**



# Dolori reumatici? Vi aiuta la fresca forza della natura.



Confermato  
clinicamente.

Medicamento fitoterapeutico - leggere il foglietto illustrativo. Bioforce SA, CH-9325 Roggwil TG

## BUONO

 Gel per i reumatismi A.Vogel con arnica montana fresca  
Efficace contro i dolori alla schiena e alle articolazioni e in caso  
di contratture muscolari

Richiedete presso la vostra farmacia un campione gratuito

**Metodi più aggressivi come l'impianto di elettrodi o di cateteri all'interno del canale spinale** (per l'applicazione di stimolazioni elettriche rispettivamente di farmaci analgesici) per quanto assai impegnativi possono essere considerati come una risorsa valida per il trattamento di dolori altrimenti non controllabili apparsi dopo interventi chirurgici alla schiena, oppure anche in casi di dolore neuropatico alle estremità. In questi casi l'efficacia del metodo viene testata durante un periodo di prova prima di procedere con l'impianto sotto la pelle di un dispositivo definitivo (batteria, rispettivamente serbatoio per i farmaci).

È ben chiaro che il cammino verso l'identificazione dello schema di trattamento ottimale parte sempre dalle opzioni terapeutiche più semplici e segue le caratteristiche individuali del paziente così come l'evoluzione del suo caso.

## **Cosa offre un Centro per la Terapia del Dolore?**

Al di là delle differenti possibilità tecniche offerte dai diversi centri, l'offerta senz'altro più importante consiste nella presa a carico globale e multidisciplinare delle problematiche del paziente. Questo significa che al paziente sofferente non viene offerta unicamente una prestazione isolata, ma piuttosto una valutazione della sua intera problematica dal punto di vista di diverse specialità mediche. Va sottolineato il fatto che nella maggior parte dei casi un unico gesto terapeutico non permette di risolvere tutti i problemi del paziente; un approccio ad ampio respiro con obiettivi magari limitati ma ragionevoli offre per contro maggiori garanzie di successo. I Centri di Terapia del Dolore sono dunque in primo luogo centri di consultazione per la ricerca della migliore soluzione terapeutica possibile in collaborazione con i medici curanti.

*Dr med. F. Beretta*



# Una sana digestione?

Vi consigliamo volentieri!

Nuovo  
168g

Benefiber contiene fibre alimentari che favoriscono il processo digestivo in modo naturale, stimolando la crescita della flora intestinale e ripristinando la normale funzione dell'intestino. Provatelo anche voi!

In vendita solo in farmacia  
e in drogheria.



Benefiber

Per una digestione equilibrata.

## Malattie della Tiroide: Ipertiroidismo

### Cos'è la Tiroide?

La tiroide è una ghiandola endocrina (cioè a secrezione interna) che si trova nella regione sottoioidea del collo, davanti alla trachea (cioè sotto il "pomo di Adamo"), ed è costituita da 2 lobi laterali uniti da un istmo. La tiroide produce gli ormoni tiroidei, rappresentati dalla tiroxina, T4 e dalla triiodotironina, T3. Essi per il 65% sono costituiti da iodio. L'assunzione dello iodio giornaliera è fondamentale perciò per la costituzione degli ormoni e varia da 20 a 600-1000 microgrammi/al giorno. L'azione da più tempo nota è l'aumento del consumo di ossigeno e la produzione di calore. Tali effetti dipendono dal fatto che T3 e T4 attivano la respirazione cellulare ed il metabolismo. Ogni tessuto del nostro cuore dipende dall'attività della tiroide: ad esempio sul cuore T4 e T3 determinano un'azione tachicardizzante e di incremento di pompa; sul tubo digerente un aumento della motilità ma una riduzione dell'assorbimento. La funzione tiroidea è controllata dall'ipofisi, ghiandola situata nel cervello, che produce l'ormone TSH che stimola la tiroide a produrre gli ormoni tiroidei.

### Cos'è l'Ipertiroidismo?

L'ipertiroidismo è la condizione causata da un eccesso di ormoni tiroidei. Se non viene trattato in tempo questa condizione può comportare delle gravi complicazioni cliniche (ad esempio a livello cardiaco un'aritmia tachicardica).

#### Segni e sintomi di un ipertiroidismo

Sensazione di calore

Ipersudorazione

Debolezza muscolare

Tremolio

Tachicardia, palpitazioni

Stanchezza

Calo del peso

Diarrea

Irritabilità, nervosismo, ansietà

Irregolarità del ciclo mestruale

### Quali sono le possibili cause di un Ipertiroidismo

Le forme più comuni sono rappresentate dal cosiddetto Morbo di Basedow, che si caratterizza per un gozzo diffuso (vedi foto 1), segni di tireotossicosi e con protrusione dei bulbi oculari e quadro di oftalmopatia (vedi foto 2) e dermatopatia infiltrativa. L'affezione interessa soprattutto il sesso femminile (7:1)

Dr. med. Tarcisio Bianda  
FMH Endocrinologia  
Via Collina 4  
6612 Ascona  
Tel. 091 780 54 60

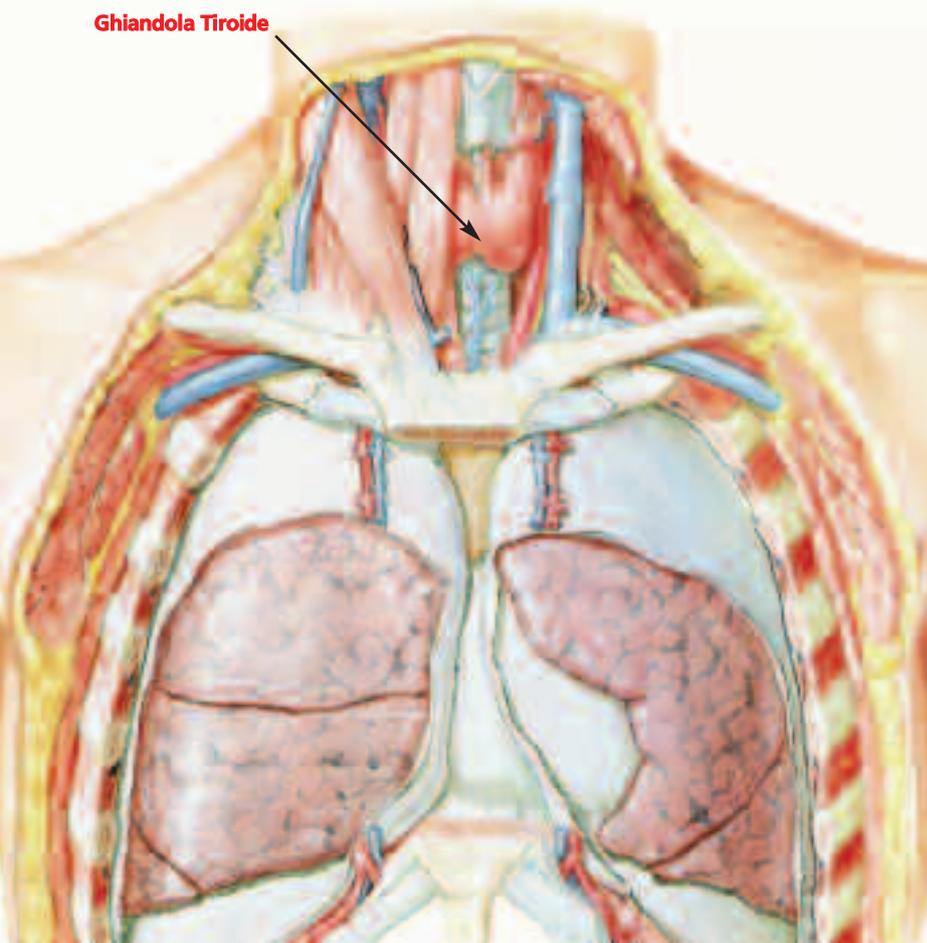


Foto 1: gozzo tiroideo

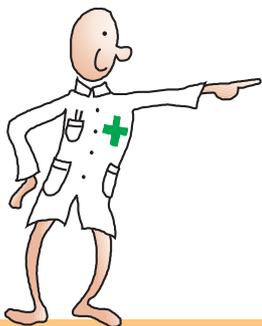


Foto 2: Classico quadro di oftalmopatia con tipico esoftalmo

Ghiandola Tiroide



Il meccanismo che determina l'aumento di volume (gozzo tossico) è dovuto ad anticorpi rivolti contro la ghiandola con effetto stimolante. Clinicamente compare un gozzo diffuso e vi è eccesso di ormoni tiroidei in circolo, con aumento, dunque, del metabolismo, del consumo di ossigeno e della termogenesi. Ci possono essere tachicardia, aumento della pressione arteriosa, aritmie sopraventricolari, instabilità emotiva rispettivamente stati di ansia ed insonnia, fini tremori muscolari, talora astenia e adinamia nei pazienti, calo ponderale. Può comparire un esoftalmo, caratterizzato da una protrusione dei bulbi oculari.



## Altre possibili cause sono

Un **adenoma tossico**, caratterizzato da un nodulo benigno (tumore benigno) capace di una secrezione di ormoni autonoma, sganciata da qualsivoglia regolazione.

Un **gozzo plurinodulare**. In questo caso si sviluppa nei pazienti un gozzo con plurimi noduli, con presenza di porzioni, dunque, della ghiandola che sono iperfunzionanti e sganciate dall'abituale regolazione

Una **tiroidite subacuta**, il paziente presenta uno stato di iperfunzione tiroidea transitoria accompagnata da dolore in loggia tiroidea e sintomatologia diffusa dovuta allo stato infiammatorio.

## Come si cura un Iperitiroidismo

Si propone di riportare i livelli ormonali nella norma (di T3 e T4), la dove il TSH è spesso "bloccato" per feed-back negativo, cioè ridotto ai minimi termini. Ci sono a disposizione 3 diverse possibilità terapeutiche, che a dipendenza della causa dello stato di ipertiroidismo saranno da prendere in considerazione:

**Medicamenti tireostatici:** sono dei composti ad attività antitiroidea del gruppo delle tioamidi (metimazolo e propiltiouracile) a dosaggi dipendenti dalla gravità dell'ipertiroidismo. Se la cura è repentina e condotta con attenzione si può controllare la sintomatologia tireotossica raggiungendo una remissione della malattia. In alcuni casi si impiegano, inoltre, i Beta-bloccanti, farmaci che riducono la frequenza cardiaca.

**La terapia radiante con <sup>131</sup>I**, viene presa in considerazione quando occorre determinare una riduzione del parenchima, attraverso l'azione dannosa del radioisotopo sulle cellule della tiroide. Spesso si rende poi necessaria la sostituzione dell'ormone tiroideo a vita.

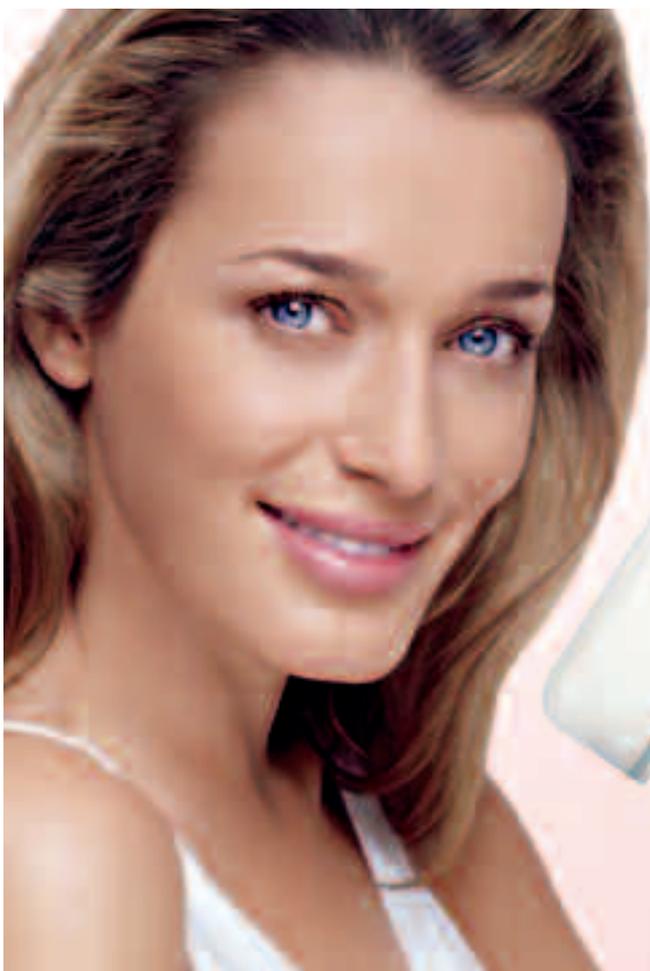
**La terapia chirurgica** ha lo scopo di intervenire là dove le terapie conservative hanno fallito e/o si sono determinati fenomeni di compressione sugli organi adiacenti alla tiroide., per es. il nervo laringeo ricorrente (disfonia), sulla trachea (dispnea).

Dr med. Tarcisio Bianda

**Doppio effetto:**  
 Regaine® ferma la caduta dei capelli e fa ricrescere i capelli.  
**Negli uomini e nelle donne.**

Leggere il foglietto illustrativo. Pfizer AG, Zurigo.

 **Regaine®** 



**Emulsione Idro-Attiva:**  
 una nuova formula per la cura idratante intensa.

**Louis  
 Widmer**  




Gratis con ogni prodotto per la cura da giorno:  
**una confezione di Crema Contorno Occhi**  
 da 10 ml. Valore CHF 11.70.



## Uomini ed epidemie: intervista al medico cantonale

I farmacisti SpazioSalute

**Ogni volta che pensiamo di avere definitivamente vinto le epidemie, la realtà ci dimostra il contrario. Nella prima metà degli anni '80 l'AIDS, ora l'influenza aviaria. Il riscaldamento del clima sembra poi far arrivare fino in Svizzera malattie confinate ai tropici. Inoltre sempre più vaccini proteggono non solo dalle malattie infettive, ma anche dal cancro. Abbiamo tracciato un bilancio della situazione con il Medico cantonale dott. Ignazio Cassis, che da oltre 10 anni vigila sulla salute dei ticinesi e sull'esercizio delle arti sanitarie.**

***Dott. Cassis: sembra proprio che siamo destinati a convivere e a lottare contro le malattie infettive?***

È proprio così! Sin dalla notte dei tempi l'essere umano consuma la sua esistenza in un precario equilibrio tra la vita e la morte, minacciato dai germi patogeni, dalla natura (che non è sempre amica) e ahimé anche dalla crudeltà umana. Per fortuna siamo animali resistenti: ciò ci ha permesso di sopravvivere a calamità naturali, epidemie e guerre mondiali. La forza travolgente dell'amore ha sempre avuto la meglio su tutto il resto e l'uomo ha così procreato fino ad oggi.

***Il miracolo economico dei decenni post-bellici ci aveva illuso di poter eliminare peste, colera, tifo, malaria, tubercolosi, ecc. L'AIDS è stata una doccia fredda.***

Direi che abbiamo peccato di vanità e la natura ce lo ha immediatamente rammentato. Il XX secolo ha portato più salute e longevità che gli ultimi 19 secoli messi insieme. La ricetta? Ricchezza, istruzione ed equità: ci hanno permesso di realizzare grandi conquiste come la separazione delle acque (pulite e luride), una sufficiente alimentazione, abitazioni riscaldate, sicurezza sociale, libertà di movimento, ecc. Anche la medicina ha fornito il suo contributo. Alla fine pensavamo di essere invincibili e che la vittoria finale sulle malattie sarebbe stata solo una questione di tempo. L'AIDS ci ha però richiamati alla giusta mode-

stia. Poi è arrivata l'epidemia di SARS, che abbiamo efficacemente contenuto, ed ora vi è la minaccia dell'influenza aviaria. La nostra esistenza non sarà mai scontata.

***Eppure giungono sul mercato sempre nuovi farmaci e vaccini, che promettono miracoli. Non pensa che prima o poi si riesca davvero a vincere le malattie infettive?***

Beh, qualche colpo grosso - proprio grazie alle vaccinazioni - è stato messo a segno: pensi per esempio al vaiolo, che dal 1979 è debellato, oppure alla poliomielite che sta scomparendo dalla faccia del pianeta. I nostri nonni in Ticino si ricordano ancora della tubercolosi, oggi una rarità. Ma mentre vinciamo una malattia, ne nasce un'altra: AIDS, SARS, influenza aviaria, nuove epatiti, ecc. E si ricomincia da capo con farmaci e vaccini.

***Proprio contro i vaccini c'è una crescente opposizione, uno scetticismo. Ma è giustificato?***

I vaccini sono il rimedio più efficace che la medicina abbia mai inventato: costituiscono un potente strumento di prevenzione. Sono talmente potenti da essere vittime del loro successo! Creano infatti due drammi: il primo è che si somministrano a persone sane, dunque non spaventate dalla malattia. Il secondo è che proteggono la persona dalla malattia, e sempre meno gente vedrà un malato. Dopo alcuni anni la popolazione dimentica la malattia e ne sottostima il rischio: a questo punto mette in dubbio la necessità di vaccinarsi. È un circolo vizioso.

***Ma si dice anche che alcune malattie infantili, come per esempio il morbillo o gli orecchioni, rafforzano il sistema immunitario e dunque è un bene che si manifestino, tanto più che sono innocue.***

Purtroppo circolano molte informazioni false. Siccome sono suggestive, diversi genitori finiscono col crederci. Per fortuna molti ne parlano con il loro medico e possono così decidere



# Nervosismo interiore?



In caso di nervosismo interiore, palpitazioni e tensione continua

Similasan SA, Jonen  
Leggete il foglietto illustrativo.

# Disturbi del sonno?



In caso di insonnia o sonno intermittente.

**Similasan**

## La soluzione giusta per curare nervosismo, disturbi del sonno, alti e bassi dell'umore...

Circa il 20 % della popolazione soffre di disturbi del sonno e numerosissime persone vivono in condizioni quasi costanti di stress. Siamo attenti alle vostre esigenze per migliorare la qualità della vita quando compaiono questi disturbi così frequenti e spiacevoli per i rapporti familiari e relazionali!

### I disturbi del sonno

Nel lungo periodo, si sconsiglia l'assunzione di farmaci per la cura dei disturbi del sonno a causa dei fenomeni di dipendenza che inducono: se abbiamo bisogno di un principio attivo per dormire, cosa succede se non assumiamo più quel principio attivo? Non dormiamo più! Questa è la dipendenza al farmaco. I globuli e le gocce Similasan per i disturbi del sonno sono stati studiati per curare disturbi acuti o cronici del sonno e per regolarizzare il ciclo del sonno senza provocare effetti collaterali né origine dipendenza. Per un'efficacia ottimale, si consiglia di assumere questo rimedio naturale in 3 riprese a fine giornata, in modo da prepararsi al meglio al sonno notturno.

### Il nervosismo interiore

Le conseguenze del nervosismo interiore e di una tensione costante non sono insignificanti... I globuli e le gocce Similasan Calmante dei nervi calmano rapidamente sintomi fastidiosi quali tensione interna, disturbi dell'apparato digerente come rigurgiti, pesantezza di stomaco, meteorismo o costipazione di origine nervosa. Questi preparati favoriscono anche il sonno per chi non dorme bene per problemi di nervosismo interiore (flusso di pensieri quando si va a letto o durante la notte). Nella fase acuta, il paziente può assumere il rimedio ogni mezz'ora, successivamente con minor frequenza, lasciando spazio al rilassamento e al riposo. Se i disturbi persistono, si consiglia di assumere il rimedio 3-4 volte al giorno durante il periodo di massima agitazione.

### L'ansia e i disturbi dell'umore

La nuova formula dinamizzata delle compresse Similasan Hypericum e Kava-Kava calma notevolmente le ansie. L'azione del rimedio riporta spesso il buon umore senza provocare allergie solari, effetti collaterali o assuefazione, né interazioni indesiderate con altri farmaci. La facilità di assunzione delle compresse le rende un ausilio molto apprezzato in tutte le situazioni di tensione o tristezza...



**Ignazio Cassis nasce a Sessa il 13 aprile 1961. Sposato con Paola, vive a Montagnola. Nel 1987 ottiene il diploma federale di medico all'Università di Zurigo. Nel 1987 apre un ambulatorio per malati di AIDS presso l'ospedale Civico a Lugano. Dal 1993 all'Università di Losanna alterna il lavoro di ricerca con l'attività clinica. Nel 1996 consegue il Master in salute pubblica all'Università di Ginevra e inizia la sua attività quale Medico cantonale in Ticino. È specialista FMH in prevenzione e salute pubblica, così come in medicina interna. Dal 2001 presiede la Società svizzera di salute pubblica e dal 2007 è Consigliere nazionale.**

con cognizione. Prendiamo il morbillo: è una malattia che negli anni '60 uccideva in Svizzera 7 bambini all'anno. Negli ultimi 20 anni è stata raccomandata la vaccinazione per tutti: ebbene, più nessun morto e crollo del numero dei ricoveri in ospedale. Un grande successo!

Perché il successo continui, deve però vaccinarsi almeno il 92% della popolazione. In caso contrario il virus riprende a circolare e a causare epidemie. È proprio quanto sta avvenendo da 5 anni in Svizzera: dopo una prima epidemia del 2004 nel Cantone Vaud, quest'anno sono stati colpiti i Cantoni di Lucerna, Ginevra e Berna, con bambini ospedalizzati per le complicazioni e danni permanenti. La ragione? Troppo pochi bambini vaccinati.

### ***Come evitare di commettere sempre gli stessi errori?***

Domanda da un milione! La storia è piena degli stessi errori: forse è il nostro destino di umani. Comunque cerchiamo di informare la popolazione, come con quest'intervista. Il problema è che le decisioni spesso sono prese con la pancia e non con la testa! In alcuni casi è un bene, in altri...

### ***È vero che ci sono anche vaccini contro il cancro?***

Sì, nel senso che alcune forme di cancro sono causate da germi contro i quali esiste una vaccinazione: è il caso del cancro del fegato (causato dal virus dell'epatite B) e del cancro del collo dell'utero (causato dal virus papilloma umano). Entrambi i virus si trasmettono principalmente con i rapporti sessuali, perciò sono raccomandati a tappeto a tutti adolescenti. Il vaccino contro l'epatite B esiste da 25 anni ed è molto efficace: oggi non vediamo quasi più cancri al fegato causati da questo virus.

Il vaccino contro il virus del papilloma umano (HPV) è invece nuovissimo: dal settembre 2006 è commercializzato nell'Unione europea e dal gennaio 2007 in Svizzera. Esso protegge soprattutto dal cancro del collo dell'u-

tero, che ogni anno in Svizzera colpisce circa 340 donne e ne uccide 90.

### ***Per chi è raccomandato questo nuovo vaccino (Gardasil®), quanto costa e chi paga?***

È raccomandato a tutte le ragazze di 11 - 14 anni: una buona protezione è raggiunta con tre iniezioni intramuscolari per un costo complessivo del vaccino di 710 Fr. Attualmente non è rimborsato dalle casse malati: l'apposita commissione federale sta studiando il dossier. Entro la fine dell'anno dovremmo sapere se e quanto paga la cassa malati.

Si tratta ad ogni modo di un vaccino efficace e ben tollerato, stando agli studi fin qui condotti. Un vaccino raccomandato in tutti i paesi occidentali, che protegge anche dalle verruche genitali, dai condilomi e da altre forme tumorali. In Ticino studieremo nei prossimi mesi come introdurlo nel calendario del servizio di medicina scolastica.

### ***Dopo oltre 10 anni di attività quale Medico cantonale lei ha deciso, dott. Cassis, di assumere anche una veste politica quale Consigliere nazionale. Perché lo ha fatto?***

Alla fine degli anni '80 - ero un giovane medico - mi ero molto dedicato all'AIDS ed avevo visto che quella malattia necessitava di risposte di società, oltre che di cure cliniche. Ho capito l'importanza della dimensione collettiva: perciò sono diventato Medico cantonale. La medicina non è soltanto una faccenda personale, le malattie si propagano da una persona all'altra, vaccinando me stesso proteggo anche gli altri. Questa dimensione collettiva mi ha entusiasmato e ho scoperto pian piano la politica sanitaria. A quel punto ho avvertito il desiderio d'investirmi personalmente per contribuire a migliorare il nostro Paese, mettendo a disposizione della politica le mie competenze e il mio impegno. In Consiglio nazionale potrei collaborare a costruire il futuro della sanità.



# Le farmacie SPAZIOSALUTE

## Sopraceneri

- 1 Farmacia Bianda SA**  
**6614 Brissago**  
Via Leoncavallo 7  
Tel. 091 793 20 65
- 2 Farmacia Boscolo SA**  
**6780 Airolo**  
Centro Motta  
Tel. 091 869 19 16
- 3 Farmacia Centrale SA**  
**6710 Biasca**  
Via Pini 18  
Tel. 091 862 12 12
- 4 Farmacia Muraccio SA**  
**6612 Ascona**  
Via Muraccio 6  
Tel. 091 780 55 65
- 5 Farmacia Nord SA**  
**6500 Bellinzona**  
Piazza Mesolcina 2  
Tel. 091 825 17 36
- 6 Farmacia Realini**  
**6616 Losone**  
Centro Mercato Cattori  
Tel. 091 791 84 44
- 7 Farmacia San Gottardo SA**  
**6500 Bellinzona**  
Via San Gottardo 29  
Tel. 091 825 36 46
- 8 Farmacia San Rocco SA**  
**6500 Bellinzona**  
Piazza Simen 7  
Tel. 091 825 33 43
- 9 Farmacia Varini**  
**6600 Locarno**  
Piazza Grande 4  
Tel. 091 751 29 71
- 10 Farmacia Dr. Zandralli SA**  
**6535 Roveredo**  
Piazza del Sole  
Tel. 091 827 15 52

## Sottoceneri

- 11 Farmacia dell'Aeroporto SA**  
**6982 Agno**  
Centro Agno  
Tel. 091 605 65 64
- 12 Farmacia Beretta-Piccoli**  
**6952 Canobbio**  
Ipermercato Carrefour  
Tel. 091 942 60 60
- 13 Farmacia Loreto Sagl**  
**6900 Lugano**  
Via Clemente Maraini 31  
Tel. 091 994 35 65
- 14 Farmacia Centro Grancia SA**  
**6916 Grancia**  
Parco commerciale Grancia  
Tel. 091 994 72 43
- 15 Farmacia Internazionale SA**  
**6900 Lugano**  
Piazza della Riforma 10  
Tel. 091 923 87 91
- 16 Farmacia San Marco**  
**6943 Vezia**  
Stabile ai Cedri  
Tel. 091 967 19 19
- 17 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**  
**6816 Bissone**  
Contrada Busi 3  
Tel. 091 649 80 00
- 18 Farmacia San Gottardo**  
**6830 Chiasso**  
Corso San Gottardo 9  
Tel. 091 682 86 77
- 19 Farmacia Serfontana SA**  
**6836 Serfontana**  
Centro Serfontana  
Tel. 091 683 05 05
- 20 Farmacia Ferregutti Sagl**  
**6850 Mendrisio**  
Via Lavizzari 25  
Tel. 091 646 15 49



## Stressati? Rilassiamoci!

Quando ci sentiamo stanchi, nervosi, inquieti, in calo di concentrazione... dovremmo innanzitutto imparare a concederci tempo per momenti di distensione, di svago, per la famiglia e gli amici, come pure ad esprimere e dare sfogo alle nostre preoccupazioni. In situazioni di sforzi fisici ed affaticamento nervoso anche l'assunzione della combinazione di un complesso di vitamine B, di vitamina C, di calcio e magnesio può esserci d'aiuto.

Durante il mese di ottobre, nelle farmacie SpazioSalute **all'acquisto di una confezione da 45 pastiglie effervescenti di Berocca verrà offerto 1 buono per un massaggio antistress** (collo e spalle) in novembre, su appuntamento, secondo il calendario seguente:

### Mendrisiotto

<b>Bissone</b>	Farmacia S. Antonio	Tel. 091 649 80 00	05.11.2007
<b>Chiasso</b>	Farmacia S. Gottardo	Tel. 091 682 86 77	28.11.2007
<b>Mendrisio</b>	Farmacia Ferregutti	Tel. 091 646 15 49	14.11.2007
<b>Morbio Inf.</b>	Farmacia Serfontana	Tel. 091 683 05 05	22.11.2007

### Luganese

<b>Agno</b>	Farmacia dell'Aeroporto	Tel. 091 605 65 64	21.11.2007
<b>Canobbio</b>	Farmacia Beretta-Piccoli	Tel. 091 942 60 60	10.11.2007
<b>Grancia</b>	Farmacia Centro Grancia	Tel. 091 994 72 43	08.11.2007
<b>Lugano</b>	Farmacia Internazionale	Tel. 091 923 87 91	12.11.2007
<b>Lugano</b>	Farmacia Loreto	Tel. 091 994 35 65	19.11.2007
<b>Vezia</b>	Farmacia San Marco	Tel. 091 967 19 19	07.11.2007

### Bellinzonese

<b>Bellinzona</b>	Farmacia Nord	Tel. 091 825 17 36	13.11.2007
<b>Bellinzona</b>	Farmacia San Rocco	Tel. 091 825 33 43	26.11.2007
<b>Bellinzona</b>	Farmacia San Gottardo	Tel. 091 825 36 46	16.11.2007

### Locarnese

<b>Ascona</b>	Farmacia Muraccio	Tel. 091 780 55 65	24.11.2007
<b>Brissago</b>	Farmacia Bianda	Tel. 091 793 20 65	06.11.2007
<b>Locarno</b>	Farmacia Varini	Tel. 091 751 29 71	20.11.2007
<b>Losone</b>	Farmacia Realini	Tel. 091 791 84 44	15.11.2007

### Valli

<b>Airolo</b>	Farmacia Boscolo	Tel. 091 869 19 16	09.11.2007
<b>Biasca</b>	Farmacia Centrale	Tel. 091 862 12 12	23.11.2007
<b>Roveredo</b>	Farmacia Dr. Zandralli	Tel. 091 827 15 52	27.11.2007





# Berocca® per nervi saldi.

*In caso di aumentato fabbisogno di vitamine del gruppo B e di vitamina C – per supportare le sollecitazioni nervose nei periodi di stress.*



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

## La Pillola del giorno dopo

I Farmacisti SpazioSalute

La pillola del giorno dopo, detta anche contraccettivo d'emergenza non è una banale pastiglia per i bruciori di stomaco, né tanto meno un metodo anticoncezionale. Nella pratica in farmacia ciò che meraviglia è che non di rado ragazze adolescenti la richiedono con disinvoltura ("Non è la prima volta, l'ho già presa e l'ho sopportata bene") senza la preoccupazione di informarsi ed adottare poi una contraccezione efficace. Cercheremo, qui di seguito, di chiarire l'argomento in modo semplice e comprensibile.

Nei giorni che seguono rapporti sessuali non protetti o la dimenticanza di misure di protezione, per scongiurare una gravidanza si può ricorrere alla somministrazione in dose unica di 1,5 mg dell'ormone levonorgestrel, che evidentemente deve rappresentare un'eccezione e che non sostituisce una contraccezione regolare ed adeguata.

La pillola del giorno dopo, in vendita libera, può essere dispensata senza ricetta unicamente dal farmacista in persona, previo colloquio personale e consiglio strutturato ed adeguato con la diretta interessata, al fine in particolare di determinare eventuali controindicazioni individuali.

Se necessario la paziente sarà indirizzata ad un Centro di pianificazione familiare o al ginecologo.

### Cosa è e come agisce

Si tratta di un ormone progestativo contenuto solo o in combinazione, ma in concentrazione più bassa, anche in diverse pillole contraccettive.

Il suo meccanismo d'azione consiste presumibilmente nell'inibizione dell'ovulazione, della fecondazione e dell'annidamento dell'ovulo nella mucosa uterina. È importante tener presente che non è una pillola abortiva e che pertanto non può interrompere una gravidanza in corso.

### Quando e come si prende

La contraccezione d'urgenza può essere assunta in qualsiasi momento del ciclo. Visto che il momento preciso dell'ovulazione è difficile da determinare, ogni rapporto sessuale non protetto può celare il rischio di una gravidanza.

Le due pastiglie contenute nella confezione devono essere prese assieme il più presto possibile, preferibilmente entro le 12 ore, ma al più tardi 72 ore dopo il rapporto sessuale a rischio, trascorse le quali questo metodo non è più efficace.

### Quando è controindicata e quali effetti collaterali può avere

Il suo uso è sconsigliato in caso di ipersensibilità al principio attivo e non può essere assunta principalmente durante la gravidanza, in caso di precedenti gravidanze extrauterine e di gravi disturbi delle funzioni epatiche.

Gli effetti collaterali più frequenti possono essere nausea, mal di testa, dolori al basso ventre, stanchezza, vertigini e vomito. Possono manifestarsi anche tensioni al seno e perdite di sangue.

### A cosa prestare attenzione

Se si vomita entro tre ore dall'ingestione delle pastiglie, si consiglia di assumerne altre due immediatamente o di rivolgersi al medico. Fino alla prossima mestruazione bisogna ricorrere ad un contraccettivo locale (preservativo, cappuccio cervicale, spermicida), e se assunta continuare con la pillola come di consuetudine. Se alla data prevista la mestruazione si rivela alterata o se non appare dopo 5 giorni di ritardo è opportuno non escludere una gravidanza e rivolgersi al proprio medico.

È bene informare il medico o il farmacista se si soffre di malattie particolari, di allergie o se si assumono altri farmaci, che potrebbero compromettere l'efficacia della pillola del giorno dopo.

Se necessario discutere con il proprio medico su metodi anticoncezionali a lungo termine adatti e personalizzati.

Farmacisti SPAZIOSALUTE

SENZA ZUCCHERO

SPILLMANN / FELSEN / LEO GOURMET

NOVITÀ:  
ORA CON  
FIORI DI  
SAMBUCO.



Fruttate, fresche,  
**zero fumo!**

Ora  
**NUOVO**  
gusto  
freshfruit



**nicorette®**  
il N. 1 nella  
disassuefazione dal fumo!

Legga il foglietto illustrativo. Pfizer AG, Zurigo

## Disturbi dell'attenzione (ADD/ADHD) nei bambini

**Le Farmacie SpazioSalute sono a vostra disposizione per ulteriori ragguagli**

I bambini e i giovani sono oggi soggetti a notevoli carichi. Oltre alle prestazioni da fornire a scuola, vi sono delle esigenze maggiori anche a casa o nel tempo libero. I bambini con disturbi dell'attenzione (ADD/ADHD) sono doppiamente sollecitati. Uno studio scientifico ha dimostrato il positivo influsso della somministrazione di fortificanti naturali sul comportamento dei bambini affetti da ADD/ADHD.

Circa il 5-10 per cento dei bambini in Svizzera soffre di un disturbo delle funzioni neurobiologiche, conosciute principalmente con le sigle SPO (sindrome psicoorganica), ADD (sindrome di difetto dell'attenzione), ADHD (sindrome di difetto dell'attenzione con iperattività) e DIC (disturbi ipercinetici). Le caratteristiche principali di questi disturbi sono disattenzione e impulsività, con gradazioni molto differenti. I disturbi dell'attenzione hanno origini organiche e non sono quindi dovuti a un'educazione scorretta o a una situazione familiare sfavorevole. I sintomi possono essere fortemente o negativamente influenzati oppure peggiorati da un comportamento inadeguato.

La somministrazione di un complemento alimentare naturale ricco di sostanze vitali a base di lievito vegetale consente di migliorare sensibilmente il grado di attenzione e di concentrazione anche degli allievi sani ed equilibrati come pure degli adulti.

In questo ambito, 18 bambini di uno studio pediatrico sono stati integrati a una ricerca per evidenziare l'efficacia di questo fortificante

naturale in relazione a bambini con disturbi dell'attenzione. Oltre a valutazioni di ordine soggettivo effettuate dal medico, dai genitori e dai docenti è stato utilizzato anche un programma informatico. Mediante tale programma è stato possibile analizzare e confrontare sul periodo considerato le capacità visive e auditive dei bambini oggetto dello studio. In una prima fase si è proceduto a un'analisi della situazione. Il secondo test è stato effettuato dopo circa sei settimane di somministrazione del fortificante. I risultati sono stati i seguenti: oltre il 65% degli interessati ha registrato influssi positivi, sia oggettivi che soggettivi, dall'assunzione del prodotto. Durante il secondo test effettuato su computer, la maggior parte dei bambini ha ottenuto un risultato migliore rispetto all'inizio dello studio come pure una maggiore capacità di concentrazione, minore stanchezza, maggiore resistenza e attenzione. L'assunzione del fortificante ha inoltre rafforzato l'interesse per i compiti a casa e lo spirito di gruppo, accentuato la motricità e migliorato l'integrazione nella famiglia e nella scuola.

In relazione ai risultati della valutazione tramite computer si può aggiungere che nell'ambito dell'intero studio non sono stati notificati effetti collaterali indesiderati. Considerando il risultato complessivo appare chiaro come sia sempre possibile somministrare il fortificante a base di lievito vegetale plasmolisato a bambini con problemi di concentrazione e di attenzione o affetti da ADD/ADHD. È inoltre anche particolarmente adatto quale cura assistita per bambini con Ritalin/Concerta.



Ogni giorno un pieno di energia e di vitalità. Naturalmente per tutti.

Scoprire, apprendere, giocare, imparare – con un massimo di salute e vitalità. E con i fortificanti Strath prodotti a base di lievito plasmolisato e senza nessuna aggiunta di sostanze artificiali. Come comprovato sostengono le capacità dell'organismo e stimolano la salute – di adulti e bambini.

Uno studio ha dimostrato il positivo influsso della somministrazione di fortificanti Strath sul comportamento dei bambini affetti da ADD/ADHD. Richiedete lo studio – [info@bio-strath.ch](mailto:info@bio-strath.ch)



**Strath**  
Fortificante

Bio-Strath AG, 8032 Zurigo • [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)

## Associazione Ticinese per i Diabetici

**L'ATD, Associazione Ticinese per i Diabetici, con sede operativa a Bellinzona, in Via Motto di Mornera 4, è una Sezione dell'Associazione Svizzera per il Diabete (ASD), avente lo scopo di migliorare le condizioni di vita dei diabetici (in particolare mediante l'istruzione e l'incolaggiamento degli ammalati), d'informare e sensibilizzare il pubblico, di contribuire alla diagnosi precoce dei nuovi casi di diabete e di mettere a disposizione dei soci il materiale sanitario. Inoltre, l'associazione promuove le ricerche sui problemi scientifici e sociali relativi alla malattia.**



Il team nel rinnovato segretariato: da sinistra, Franco e Rossella della Casa, Angela Bittana



Altra parte del nuovo locale adibita ad altri scopi



Nuovo locale adibito a deposito e spedizione del materiale

Il **diabete** (mellito) è la condizione di un organismo che non è più in grado di utilizzare in modo adeguato gli zuccheri (provenienti dall'alimentazione o prodotti dall'organismo stesso) e che pertanto è caratterizzato da un'elevazione della glicemia (iperglicemia).

La causa dell'iperglicemia è la mancata o l'insufficiente produzione dell'ormone insulina da parte delle beta-cellule del pancreas, oppure il mancato funzionamento dell'insulina prodotta: in questi casi, il glucosio non penetra come dovrebbe all'interno delle cellule e non viene sottoposto ad una corretta combustione, bensì ristagna nel sangue, comportando, appunto, la caratteristica iperglicemia.

La **diagnosi** del diabete comporta per il paziente una costante **terapia insulinica** (somministrata mediante quotidiane iniezioni), nella variante di diabete mellito chiamata "tipo 1" o una terapia con **medicamenti orali ipoglicemizzanti**, nella variante chiamata "tipo 2" (eccezionalmente richiedente anche l'assunzione d'insulina); in entrambi i casi, è necessario seguire una **dieta diabetica** controllata ed è molto indicato praticare regolarmente un'**attività fisica**. Tutto ciò persegue lo scopo d'evitare, con il trascorrere degli anni, le cosiddette "**complicazioni tardive del diabete**", ossia i danni ai diversi organi bersaglio, che insorgono tardivamente, ossia molti anni dopo la scoperta della malattia, in particolare se il diabete è stato a lungo controllato inadeguatamente: stiamo parlando della neuropatia (danni al sistema nervoso periferico), della retinopatia (danni alla retina oculare) e della nefropatia (danni ai reni), ossia di complicazioni gravemente invalidanti. È per questo, che i diabetici sentono la necessità di avere dei **validi aiuti specialistici**, da un lato, e di avere **contatti con altre persone diabetiche**, d'altro lato, per poter confrontare con loro le proprie esperienze di vita.

I diabetici possono contare sull'aiuto fornito dall'ATD da più di 30 anni. Infatti, l'associazione è stata fondata il **17 gennaio 1976** da un ristretto gruppo di amici, tra i quali figurava il **dott. Vincenzo Tatti**, ancor oggi Presidente

dell'Associazione. Col passare degli anni, la struttura si è viepiù ampliata, per rispondere alle crescenti necessità logistiche ed alle sempre maggiori richieste di prestazioni da parte dei soci.

Recentemente, infatti, la sede del **segretariato permanente** in Via Motto di Mornera 4, è stata ampliata, soprattutto perché la **vendita diretta del materiale** (apparecchi e strisce per misurare la glicemia, pungidito, penne per iniettare l'insulina, siringhe ed aghi, libri ed opuscoli, diete stampate, ricettari ecc., ad eccezione dell'insulina e degli anti-diabetici orali, la cui vendita è riservata alle Farmacie) e la visita in sede da parte dei diabetici bisognosi di aiuto, richiedono sempre più spazio: basti osservare che nel 2006, l'ATD ha allestito 1'035 fatture per il materiale richiesto (spedito a domicilio o ritirato presso la sede) e che il segretariato è stato visitato personalmente da 832 soci; inoltre, i collaboratori hanno dovuto evadere 1'262 richieste telefoniche. **I vantaggi dell'acquisto del materiale presso la sede ATD**, anziché presso le Farmacie, sono molti: i prezzi sono sensibilmente ribassati; non è necessario produrre una ricetta medica; la fatturazione avviene direttamente dall'ATD alle Casse Malati, le quali richiedono al paziente soltanto la partecipazione del 10%; i pazienti possono ottenere un'istruzione pratica, da parte di persone competenti e sempre aggiornate, riguardo al funzionamento degli apparecchi per misurare la glicemia e di ogni altro materiale venduto.

L'attività viene completata dalla redazione d'un "**Giornale**" per i diabetici, che viene spedito gratuitamente a tutti i soci quattro volte all'anno e che costituisce un elemento fondamentale per l'istruzione, l'informazione e l'aggiornamento dei diabetici.

L'Associazione assicura agli interessati un'**istruzione dietetica**, non solo tramite le diete stampate ottenibili presso il segretariato, ma anche tramite la consulenza di una dietista. Inoltre, l'ATD assicura una consulenza medico-specialistica e una consulenza giuridica.

# associazioni

Annualmente, l'associazione organizza, alla Perfetta di Arzo, un **campo scuola estivo di diabetologia applicata di due settimane per bambini e ragazzi diabetici** (organizzatore: prof. Enzo Pfister, Genestrerio). È un'esperienza fondamentale, per i bambini e per i giovani diabetici, poiché hanno l'occasione di trascorrere in tutta sicurezza - grazie alla partecipazione di medici, infermieri e monitori esperti e competenti - un periodo di vacanza in compagnia di altri ragazzi, che devono affrontare quotidianamente, come loro, le problematiche del trattamento insulinico, come la misurazione delle glicemie, i rimedi da adottare in caso di ipoglicemie o di iperglicemie, la determinazione delle dosi di insulina in base alla prospettata attività fisica e all'alimentazione, tenendo conto dell'andamento glicemico dei giorni precedenti. Un vero beneficio, anche dal lato psicologico, perché i bambini si rendono concretamente conto di non essere soli nella loro condizione e stabiliscono delle relazioni d'amicizia che durano nel tempo, imparando nel contempo a gestire autonomamente la loro malattia, sin dalla tenera età. Altre attività durante l'anno, come la **fiesta di Natale**, le **escursioni in montagna**, la **consulenza scuola-famiglia**, i **convegni di diabetologia pediatrica** e il **campo scuola invernale di diabetologia**, sono organizzate dal prof. Enzo Pfister e vengono espressamente dedicate ai bambini diabetici.

Ogni due anni, l'ATD cura l'organizzazione d'una "**Giornata cantonale del diabete**" al Palazzo dei congressi di Lugano, ossia una manifestazione che si prefigge di aggiornare i pazienti diabetici sulle novità e sulle prospettive future della cura della malattia; oltre alle conferenze principali, tenute da medici e professori d'alto livello, vengono tenuti in contemporanea diversi seminari su vari argomenti, in modo da permettere ad ognuno d'organizzare come desidera il proprio aggiornamento e di partecipare attivamente alle discussioni.

Durante l'anno, vengono inoltre presentati due **pomerigi di studio** su vari temi di

attualità, due **gite in montagna del gruppo escursionisti**, destinate a sensibilizzare i diabetici sull'importanza dell'attività fisica, una **gita sociale culturale**, ossia una giornata dedicata alla visita di città, musei o bellezze paesaggistiche della Svizzera o del Nord Italia, favorendo la conoscenza tra i soci e permettendo uno scambio di esperienze personali.

Attualmente, la nostra associazione conta **più di 1'000 membri** (a livello svizzero, l'ASD ne conta più di 25'000, ripartiti tra 19 sezioni cantonali). Accanto al **comitato**, composto da 9 membri (il Presidente dr. Vincenzo Tatti, il Vice-Presidente e responsabile del materiale sig. Franco Della Casa, il Segretario e redattore del Giornale sig. Emilio Scossa-Baggi, la Cassiera signora Angela Bittana, Il Presidente della Commissione medica dott. Sebastiano Franscella, la Responsabile sito internet e consulente giuridica avv. Alessandra Jorio Colombo, il Delegato ASD sig. Raffaele Sciarini, la dietista signora Vanja Pavveri-Ender, il responsabile attività giovanili prof. Enzo Pfister, affiancati dalla responsabile del segretariato Rosella Della Casa), vi è una **commissione medica**, composta da 10 diabetologi, endocrinologi e pediatri.

Tramite le sue molteplici attività, l'ATD cerca di tutelare non solo gli interessi, ma anche, e soprattutto, la salute delle persone diabetiche, stimolando quelle iniziative e quei metodi terapeutici moderni che consentono ai diabetici di raggiungere un equilibrio glico-metabolico ottimale e di evitare l'apparizione delle complicazioni tardive del diabete.

**ATD**  
**Via Motto di Mornera 4**  
**6500 Bellinzona**

**tel. 091 826 26 78**  
**fax 091 826 34 48**

**e-mail:**  
**atdb@bluewin.ch**  
**oppure**  
**ticino@diabetesgesellschaft.ch**

**sito dell'ASD con accesso al sito**  
**ATD:**  
**www.diabetesgesellschaft.ch**

**sito dedicato ai bambini diabetici:**  
**www.atd.ch**



Misurazione della glicemia

# Ogni terza donna ...

accusa disturbi premenstruali

## Prefemine®



**Zeller**   
Medicamenti  
fitoterapeutici

In caso di disturbi premenstruali quali mal di testa, tensione mammaria, irritabilità o sbalzi d'umore.

**Ulteriori informazioni sulla sindrome premenstruale al sito [www.donne-salute.ch](http://www.donne-salute.ch), nonché nella vostra farmacia o drogheria.**

### Agnocasto ad alto dosaggio

Prefemine® è in vendita nella Sua farmacia e nella Sua drogheria. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.  
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn

**Tagliando**  
per sostituire  
gratuitamente il vostro  
vecchio misuratore di glicemia  
con un misuratore **Accu-Chek**.

Staccare il tagliando e presentarlo  
direttamente alla vostra farmacia Spazio Salute.  
Valido fino al 31 ottobre 2007

## Quale preferite? Sostituite gratuitamente il vostro vecchio misuratore di glicemia con un sistema Accu-Chek!



### Valore del set: 69.- CHF

- strisce reattive grandi, facili da maneggiare, che aspirano una quantità minima di sangue
- facilità d'uso, rapidità (5 sec.)



### Valore del set: 125.- CHF

- codifica automatica
- caricatore con 17 strisce reattive
- pungidito integrato



Roche Diagnostics (Schweiz) AG  
6343 Rotkreuz  
[www.roche-diagnostics.ch](http://www.roche-diagnostics.ch)

**ACCU-CHEK®**

Vivi la vita. Come vuoi.

## Ogni terza donna accusa disturbi premenstruali

### Le giornate in cui siamo insofferenti a noi stesse

L'umore fa le capriole, il seno è dolorante e la motivazione per le incombenze di ogni giorno è sotto i tacchi. Quale donna non conosce queste giornate, che si ripetono, purtroppo, spesso prima della mestruazione? Per alcune i sintomi sono appena percettibili, mentre altre non sono più in grado di affrontare normalmente la quotidianità. Il problema può ripercuotersi anche sulla relazione con il partner.

I disturbi premenstruali si manifestano fra l'ovulazione e la mestruazione. Con il subentrare del flusso spariscono rapidamente. La causa è riconducibile a uno squilibrio ormonale che può verificarsi in questa fase. I disturbi premenstruali si riscontrano anche nelle donne che prendono la pillola.

### Sintomi noti

In concomitanza con la sindrome premenstruale vengono menzionati più di 150 sintomi diversi, raggruppati in tre categorie:

#### Sintomi fisici

- Mal di testa
- Dolori al ventre
- Tensione mammaria
- ...

#### Sintomi psichici

- Irritabilità
- Umore labile
- Ipersensibilità
- ...

#### Modifiche comportamentali

- Mancanza di motivazione
- Tendenza all'isolamento
- Mancanza di concentrazione
- ...

### Limitate dalla sindrome premenstruale? - No!

Non c'è una donna uguale all'altra, per cui non esiste una ricetta standard contro i disturbi mestruali. Ma spesso bastano dei pic-

coli accorgimenti per conseguire dei notevoli miglioramenti. Adotti un'alimentazione equilibrata. In questi giorni hanno un effetto positivo in particolare le vitamine E e B6, nonché il minerale magnesio (alimenti integrali, verdure verdi, noci).

- Pratici regolarmente un'attività fisica. Il movimento fa recuperare il buon umore.
- In questi giorni, eviti per quanto possibile lo stress eccessivo e si conceda dei momenti di piacere. Per esempio con un libro interessante, con un bel CD o con un bagno rilassante.

### L'energia delle piante dona sollievo

La natura ha in serbo una pianta i cui estratti si sono affermati con successo nel trattamento dei disturbi premenstruali. Si tratta dell'agnocasto: un arbusto perenne diffuso soprattutto lungo i corsi d'acqua del bacino mediterraneo orientale. I colori dei fiori variano dal bianco fino al rosa e al lilla. Per gli scopi fitoterapici s'impiega l'estratto ricavato dai frutti.

Farmacisti SpazioSalute



*Vitex agnus-castus*



## La chiropratica: un'arte terapeutica naturale

**Christian Vendrame**  
dottore in chiropratica sagli  
Via Henri Guisan 6  
CH 6500 Bellinzona  
Tel. +41 91 825 55 50  
Fax +41 91 825 55 51  
E-mail:  
cvendrame@gmail.com  
Web:  
www.mondochiropratico.com

La chiropratica (dal greco "trattamento eseguito con le mani") è un'arte terapeutica che va oltre la semplice manipolazione: è un metodo di cura naturale ed olistico della salute, che agisce sulla colonna vertebrale influenzando direttamente il sistema nervoso. Ai fini del mantenimento e miglioramento della salute, aiuta il corpo in modo efficace e preciso a ristabilire il giusto flusso dell'energia vitale e mira dunque a rimuovere i blocchi che impediscono lo scorrere di tale energia.

La chiropratica, una disciplina autonoma con formazione accademica ufficialmente riconosciuta, è una tecnica che aiuta i pazienti senza l'uso di farmaci e senza interventi chirurgici. Come metodo di cura naturale, i cui costi dei trattamenti sono coperti dalle Casse Malati, non ha bisogno di essere prescritto da nessun medico, ma ognuno può accedervi per conto proprio.

Il chiropratico è un dottore specialista del sistema nervoso centrale, ma che considera la persona nella sua integrità. La sua figura è spesso confusa con quella del fisioterapista, ma lo scopo finale della chiropratica è di ottimizzare la funzione del sistema nervoso. In effetti ha una visione olistica, globale che prende in considerazione l'intera struttura fisica, chimica e psichica del corpo. Alla base di questo nuovo approccio terapeutico vi è una precisa filosofia che ritiene il corpo umano capace di mantenere da solo uno stato di salute ottimale; quando ciò non succede, è perché il corpo non è più in grado di autoregolarsi e non riesce più a tenere tutto sotto controllo. Le cause possono essere di tre tipi: di tipo strutturale, di tipo emotivo, oppure di tipo biochimico. A queste tre cause va aggiunta quella di tipo elettromagnetico che di recente ha assunto una gravità crescente.

Il chiropratico cerca di intervenire sulle cause reali di un problema specifico e non si limita a concentrarsi solo sul sintomo di un disturbo. Interviene con un approccio globale: anamnesi, diagnosi, fino alla cura radicale del problema. Una diagnosi precisa permette di identificare i diversi disturbi e nei casi necessari di collaborare con medici specializzati, chirurghi o fisioterapisti.

L'aggiustamento chiropratico è una tecnica di cura centrale della chiropratica. Essa consiste in un'applicazione manuale di un breve e preciso impulso su un'articolazione limitata nella sua funzione con lo scopo di ristabilirne il suo perfetto funzionamento. In effetti, un blocco vertebrale, oltre a poter causare alcuni disturbi organici, se si trova nella regione cervicale può causare cervicalgie, torcicollo, artrosi cervicale, ernia del disco, cervicobrachialgie, cefalee, vertigini, disturbi alla mascella o disturbi alle articolazioni periferiche come spalle, gomiti, polsi o mani; nella zona dorsale, un blocco simile può causare dolori costovertebrali o scoliosi; nella zona lombare i sintomi possono causare lombalgie, sciatica, spondilolistesi, ernia del disco, discopatie o problemi alle articolazioni periferiche come anche, ginocchia, piedi o caviglie. Il risultato dell'aggiustamento chiropratico alla colonna vertebrale o a qualsiasi articolazione equivale al miglioramento del sistema nervoso, il quale controlla tutto il corpo.

Altra specializzazione della chiropratica ed importante strumento terapeutico e di analisi, è la kinesiologia applicata, che si basa sul test muscolare per comprendere i punti di forza e di debolezza del paziente. Si tratta di un approccio olistico per riequilibrare il movimento e l'interazione dei sistemi energetici dell'individuo. La capacità di autoguarigione del corpo viene stimolata mediante il trattamento dei punti riflessi e dei punti di agopuntura, con movimenti corporei specifici, ed integratori alimentari che permettono all'individuo di raggiungere il benessere fisico, mentale, emotivo e spirituale.

Il chiropratico può inoltre contare su un'ulteriore specializzazione: il metodo network di analisi spinale che grazie a leggeri e precisi contatti lungo la colonna vertebrale, ristabilisce l'integrità della colonna stessa e del sistema nervoso, insegnando al corpo strategie di autocorrezione, ridando alla persona la possibilità di vivere nel miglior modo possibile gli stimoli e gli stress quotidiani senza subirne, come troppo spesso accade, gli effetti negativi. Il network, in concomitanza con gli esercizi d'integrazione somato-respiratoria (approccio

# Re dei capelli e delle unghie



## Revalid®

Crescita e forza per capelli e unghie

- diminuisce la caduta
- stimola la ricrescita
- rinforza



Vifor SA, CH-1752 Villars-sur-Glâne

Chiedete consiglio al vostro farmacista e leggete il foglietto illustrativo.



NORWEGISCHE FORMEL  
FORMULE NORVÉGIENNE

## Affrontare il freddo

L'esperto per pelli secche



# Neutrogena®

# salute



rivoluzionario che include esercizi specifici che combinano una maggiore consapevolezza del corpo con la respirazione), stimola queste strategie di autocorrezione facendo leva sull'“intelligenza innata”, proprietà principale che ogni organismo vivente ha dentro di sé al momento della nascita e che è in grado di mantenere o ristabilire uno stato di funzionamento ideale in ogni momento. Grazie alle correzioni delle tensioni presenti nella colonna vertebrale e alla creazione di nuove strategie a disposizione del sistema nervoso, il chiropratico permette a questa “intelligenza innata” di



esprimersi in modo ottimale e all'individuo di utilizzare meglio il suo potenziale.

Diverse altre tecniche di cura fanno parte dell'attività del chiropratico: la riflessoterapia, le misure preventive per la rieducazione delle funzioni muscolari, la consulenza per adottare abitudini di vita ed alimentazione più idonee alla situazione di ogni singolo paziente e dello stato del suo apparato locomotore.

La chiropratica rimette quindi in assetto l'intero apparato muscolo-scheletrico del paziente, e permette inoltre di entrare meglio in contatto con le proprie emozioni facilitando così la vera guarigione. È un lavoro globale che stimola il raggiungimento di uno stato di salute ottimale. Poiché questo stato di salute ottimale non è semplice da mantenere come tale, i pazienti di un chiropratico sono periodicamente seguiti per migliorare il proprio potenziale strutturale, emotivo e chimico. Ogni singolo individuo è principalmente responsabile della propria guarigione; l'intervento esterno del chiropratico mira a togliere i blocchi che ostruiscono il normale scorrere dell'energia vitale che è dentro di noi. La guarigione spetta all'individuo: con la chiropratica il paziente diventa il primo responsabile della propria guarigione. Oggigiorno gli uomini, come cultura di vita, hanno rinunciato alla responsabilità della loro salute, sempre più convinti che sia compito del governo, delle assicurazioni, o del sistema medico vigente propinarci la soluzione magica, indipendentemente dal nostro fallimento nel curare e mantenere la salute durante la nostra vita.

La chiropratica riguarda l'integrità biomeccanica e neurologica, riguarda la salute, il benessere e la qualità di vita di ogni singolo individuo.

*Dr. Christian Vendrame*

## Bibliografia

- Dr. Robert Blaich, Your Inner Pharmacy, taking back our wellness, Beyond Words
- Ann Holdway, Iniziazione alla Kinesiologia, Edizioni Mediterranee
- Dr. Dominique Hort, Salute-Benessere-Qualità di Vita, Articolo “Guarigione nel terzo Millennio”

# Micosi del piede? Applicare 1 volta. Ecco fatto!



**LAMISIL  
PEDISAN<sup>®</sup> ONCE**



Prurito? Irritazioni? Arrossamenti della pelle? Micosi del piede?  
Lamisil Pedisan<sup>®</sup> Once™: una sola applicazione è sufficiente – e il trattamento  
è concluso. Ora la vostra pelle inizia a rigenerarsi.

Chiedete al vostro farmacista e provate.

Per maggiori informazioni [www.lamisilpedisan.ch](http://www.lamisilpedisan.ch)

Leggete p.f. il foglietto illustrativo.

 NOVARTIS Novartis Pharma Schweiz AG

La micosi del piede è più diffusa e ostinata di quanto si pensi. In Svizzera, circa il 20% degli adulti soffre di micosi del piede. Spesso, tuttavia, il trattamento fallisce per via di un'applicazione non conforme alle indicazioni e di una durata di trattamento troppo breve, come dimostrano anche le indagini condotte fra i pazienti. Inoltre, applicazioni interrotte e improprie comportano non di rado elevati rischi di recidiva (fino a cinque volte all'anno).

## **Non ha né tempo, né voglia di applicare un prodotto fino a 50 volte?**

Ecco la soluzione: Lamisil Pedisan<sup>®</sup> Once™! Come evidenza già il nome: è sufficiente una sola applicazione e il trattamento è concluso. L'esclusiva soluzione in gel forma una pellicola trasparente sulla cute che consente il rilascio costante del principio attivo (terbinafina) nello strato corneo della cute, il quale elimina la micosi. Grazie a questo speciale "effetto deposito", dopo l'applicazione la presenza del principio attivo si riscontra negli strati cutanei interessati in concentrazione efficace per ben 13 giorni. Nell'arco di una settimana si osserva già un miglioramento cutaneo. A seconda dell'intensità dell'infezione micotica, la rigenerazione completa della pelle può durare dalle tre alle quattro settimane.

**Curare la micosi del piede non è mai stato così facile. Applicare 1 volta. Ecco fatto!  
Lo provi!**

Lamisil Pedisan<sup>®</sup> Once™: disponibile presso la Sua farmacia senza ricetta medica. Leggere il foglietto illustrativo.



## Principali patologie degli uccelli da gabbia e da voliera

Dr. med. veterinario  
Luca Visconti



Le problematiche che possono colpire gli uccelli che vivono insieme all'uomo sono molteplici e di varia natura. Le principali cause di malattia sono da attribuirsi a virus, batteri, protozoi, funghi e parassiti. In questo breve articolo risulta impossibile analizzarle tutte e quindi ne prenderemo in considerazione soltanto alcune tra le più importanti. Prima di parlare di cause infettive e/o infestive come fonte di malattia vi ricordo alcune fondamentali regole che stanno alla base di un sano allevamento. Innanzitutto la collocazione della gabbia, questa non deve mai essere esposta a correnti d'aria. Prevedere zone d'ombra per gabbie esposte al sole e una protezione sul lato nord. L'acqua dell'abbeveratoio deve essere cambiata ogni giorno ed il fondo della gabbia pulito regolarmente. L'alimentazione deve essere appropriata alla specie (insettivori, granivori...) e soprattutto specifica per la fase fisiologica in cui gli uccelli si trovano (muta, riproduzione, svezamento...). Molto importante è la regolare disinfezione di gabbia e strutture correlate.

Tra le principali patologie di natura virale che colpiscono gli uccelli vi ricordo il Vaiolo e la malattia di Newcastle o Pseudopeste. Entrambe sono prevenibili mediante vaccinazione. Il Vaiolo in particolare si manifesta sottoforma di croste e pustole a livello di becco,

palpebre e zampe, mentre la Pseudopeste ha una sintomatologia che va dai disturbi respiratori a quelli nervosi (paresi). Tra gli agenti batterici responsabili delle principali problematiche vi ricordo le Colibacillosi, la Salmonellosi, la Pastorellasi, la Clamidiosi (meglio conosciuta come Ornitosi o Psittacosi), le Micoplasmosi e la Corizza. Mentre le prime tre forme colpiscono prevalentemente l'apparato intestinale, Clamidia, Micoplasma e Corizza sono causa di affezioni respiratorie. Tra le principali problematiche causate da protozoi ricordiamo la Coccidiosi e la Tricomoniassi. Entrambe queste patologie colpiscono l'apparato digerente con gravi forme dissenterico-diarroiche (talvolta emorragiche nella Coccidiosi). Tra le patologie causate da funghi vi ricordo l'Aspergilliosi e la Candidiasi. Per quanto riguarda le parassitosi dobbiamo dividerle in esterne ed interne. Le parassitosi esterne comprendono le Acariasi o Rogne, i Pidocchi e le Zecche. I sintomi comuni a queste tre forme sono piumaggio scadente, prurito, perdita di piume e penne, anoressia, depressione... La Rogna in particolare può essere causa di formazione di protuberanze cornee (grosse scaglie) a livello di zampe e dita. Talvolta queste grosse scaglie simili a croste possono essere riscontrate anche alla base del becco, intorno agli occhi e sulle palpebre. Le parassitosi interne comprendono vermi piatti (tenie) e tondi. Tra i principali parassiti interni degli uccelli vi ricordo Capillarie, Ascaridi, Heterakis e le tenie in genere.

Tutte le problematiche fin qui analizzate sono curabili se prontamente individuate. Una diagnosi precoce è fondamentale per salvare la vita ai nostri piccoli amici ma questa è possibile solo con l'aiuto dei proprietari. Mi rendo conto che è più semplice per un occhio non allenato accorgersi della dissenteria del gatto piuttosto che di quella del canarino ma una attenta osservazione quotidiana dei piccoli pennuti vi può aiutare tantissimo nel cogliere al volo l'inizio di un problema. Per ogni piccolo dubbio rivolgetevi dunque ad un professionista.

Dr. Luca Visconti

# MAL DI TESTA

mal di denti, dolori articolari,  
dolori alla schiena



Dr. Wild & Cia SA Basilea

Leggere il foglietto illustrativo

Dr. Wild & Cia SA, 4132 Muttenz

# TEBODONT®



con olio dell'albero del tè

## per una cura ottimale dei denti e della bocca

- cura e rinforza le gengive
- dà una sensazione di freschezza duratura
- ostacola la formazione di placca
- testato clinicamente con successo



## Dolori dorsali?

Molti svizzeri soffrono di mal di schiena. Spesso le persone colpite accusano dolori regolari e persistenti. Questi dolori muscolari e nervosi condizionano sempre più la vita quotidiana, ostacolandoci nei movimenti. Per fortuna che c'è Kytta pomata! Grazie all'elevata concentrazione di estratto di consolida maggiore, questa pomata molto usata dona un sollievo profondo.

*Kytta pomata - efficace contro il dolore*



- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante

Kytta è disponibile  
anche come  
balsamo riscaldante.

Leggere attentamente il foglietto illustrativo  
Disponibile in farmacia e in drogheria.  
Iromedica SA, 9014 San Gallo

# Stanchezza? Spossatezza?



# ENERGIA

## Dynamisan<sup>®</sup> forte

Aminoacidi ad alta concentrazione favoriscono la produzione di energia e la depurazione metabolica.



## Ematocrito e trasfusioni

**Oggi la parola ematocrito è sulla bocca di molti, purtroppo non tanto per ragioni mediche o scientifiche, ma a causa delle note vicende legate al doping ematico nello sport. Lo scopo di questo breve articolo è quello di familiarizzarsi con questo termine.**

Nel nostro sangue sono contenuti tre tipi di cellule: i globuli bianchi, i globuli rossi e le piastrine. I globuli bianchi sono adibiti alle difese immunitarie, in particolar modo contro i virus e i batteri; le piastrine sono coinvolte nel processo di coagulazione del sangue e i globuli rossi espletano l'importante funzione di trasportare l'ossigeno dai polmoni a tutti gli organi del corpo umano. In effetti in tali corpuscoli troviamo l'emoglobina, una particolare molecola che contiene ferro e che ha la capacità di legare o cedere ossigeno.

Il sangue non è costituito solo da cellule ma anche da una componente liquida, chiamata plasma. Questa componente cellulare è chiamata ematocrito, che rappresenta pertanto la percentuale del volume del sangue occupata dalla componente solida cellulare, la quale è a sua volta composta soprattutto da globuli rossi. Un ematocrito di 44 significa che il 44% del volume del sangue è costituito da cellule e il rimanente da plasma. Questa parte sedimentata normalmente rappresenta il 35-47% della massa sanguigna totale per le donne, mentre normalmente per il sesso maschile è leggermente più alta (42-52%).

Si tratta di un indice molto importante nella valutazione di un'eventuale stato anemico, perché in questo caso il valore dell'ematocrito risulta diminuito, provocando quale conseguenza una minore capacità del sangue di trasportare ossigeno. Al contrario tale valore aumenta in tutte quelle situazioni nelle quali si ha un'eccessiva produzione di globuli rossi, come pure in situazioni di sangue troppo concentrato (ad esempio a seguito della disidratazione). Esistono condizioni fisiologiche, come la gravidanza, in cui si instaura una così detta "anemia fisiologica". In questo caso l'emato-

crito, a causa dell'aumento della componente liquida del sangue, risulta "diluito" situandosi a valori leggermente più bassi di quelli abituali.

In alcuni sport, come il ciclismo, si utilizzano e scopo dopante l'eritropoietina (Epo) o le emotrasfusioni per aumentare il valore dell'ematocrito e migliorare pertanto il trasporto di ossigeno ai muscoli. Tuttavia alti valori di ematocrito, oltre che dannosi per la salute, possono anche essere negativi per la performance sportiva perché il sangue troppo denso non scorre facilmente nei piccolissimi capillari che irrorano i muscoli. Inoltre, se la densità del sangue è troppo alta come accadeva qualche anno fa a seguito dell'utilizzo sconsiderato dell'Epo, il rischio di chiusura dei vasi sanguigni da parte di coaguli (trombosi) risulta nettamente aumentato. Il regolamento ha imposto un limite massimo al valore dell'ematocrito degli atleti per tutelare la loro salute e per limitare la pratica del doping. L'atleta il cui valore supera il limite viene escluso dalla competizione a scopo cautelativo, ma non squalificato in quanto un valore di ematocrito eccessivo non è considerato di per sé doping.

Uno studio effettuato su una cinquantina di atleti monitorati per due anni ha mostrato che la maggior parte dei soggetti ha avuto una variazione del 10% circa (per esempio da 38 a 42), il che vuol dire che variazioni dal 5 al 15% non possono essere considerate sospette. Che un ematocrito quindi passi da 44 a 50 può essere ancora normale. Una moderata variazione di ematocrito non vuol pertanto necessariamente significare doping.

Ci sono alcune situazioni fisiologiche che possono modificare il livello di ematocrito. Ad esempio un soggiorno in altitudine per almeno due settimane a 2'300 metri o più può fare aumentare l'ematocrito di circa il 10% (4-5 punti percentuali). Sudorazioni profuse, diarrea, vomito, possono incrementarlo di circa il 3%. Inoltre vi sono variazioni biologiche individuali fino ad un ordine del 3-4%. Esistono inoltre delle malattie che portano ad una diminuzione o ad un aumento dei valori.

*Dr. med. Maurizio Ponti*

**Dr. Maurizio Ponti**  
Specialista in medicina  
generale FMH  
Medicina dello sport SSMS  
Via Centro sportivo  
6942 Savosa  
Tel. 091 647 28 61



## Rimonabant - una nuova opzione terapeutica completa

Per ulteriori informazioni:  
Sanofi-aventis (Svizzera) sa  
Nathalie Dérobert  
Communication Manager  
Telefono 022 989 01 47

**Nuova speranza per i pazienti obesi e in sovrappeso nella lotta contro i fattori di rischio cardiometabolico grazie a Rimonabant, sostanza in grado di bloccare in maniera selettiva i recettori CB1 dei cannabinoidi e primo rappresentante di una nuova classe di medicinali.**

I recettori CB1 dei cannabinoidi svolgono un ruolo chiave nella regolazione dell'appetito, nel metabolismo del glucosio e dei lipidi e nell'equilibrio degli scambi energetici<sup>1</sup>. Nel cervello questi recettori sono responsabili dell'assunzione di cibo; negli organi periferici - ovvero in quei tessuti che sono d'importanza decisiva nel contesto cardiometabolico, come per esempio nei muscoli, nel fegato, nel pancreas e nel tessuto adiposo - essi regolano l'assorbimento del glucosio e il metabolismo dei lipidi.

Rimonabant influisce su diversi fattori di rischio cardiometabolico quali l'obesità addominale, la resistenza all'insulina, il colesterolo HDL e i trigliceridi in pazienti obesi e in sovrappeso. Studi effettuati su oltre 6'600 soggetti hanno dimostrato che i pazienti in trattamento con il Rimonabant, nel confronto con pazienti che avevano ricevuto un placebo, hanno ottenuto una riduzione del peso corporeo pari al 10%, una riduzione del giro-vita, un migliore controllo della glicemia, un incremento del livello di colesterolo HDL e una riduzione dei trigliceridi nel sangue. Tutti i pazienti arruolati nello studio seguivano una dieta ipocalorica e un'attività fisica. Gran parte dei miglioramenti ottenuti, circa il 50%, risultano essere indipendenti dalla perdita di peso corporeo.

**Influsso positivo sul peso corporeo e sui fattori di rischio cardiometabolico**

„I pazienti che traggono maggior beneficio da questa nuova opzione terapeutica sono soprattutto pazienti in sovrappeso, in particolare quelli che presentano un giro-vita eccessivo, ovvero di 102 cm o più negli uomini, e di 88 cm o più nelle donne con ulteriori fattori di rischio; oppure pazienti obesi che soffrono di una malattia cardiovascolare. È incoraggiante soprattutto il fatto di poter ottenere effetti multipli con un solo medicamento“, dichiara il

Prof. Georg Noll, Capo Servizio della Clinica di Cardiologia e Medicina Interna dell'Ospedale Universitario di Zurigo. Tali effetti non derivano solo dalla riduzione del peso corporeo. Come spiega il Prof. Thomas F. Lüscher, Direttore della Clinica di Cardiologia e Medicina Interna dell'Ospedale Universitario di Zurigo: „Circa il 50% dell'efficacia del Rimonabant sul colesterolo HDL, sui trigliceridi e sull' HbA1c è indipendente dalla perdita di peso ottenuta e si spiega quindi con un ulteriore effetto diretto sul metabolismo del glucosio e dei lipidi.“

**Diabete di tipo 2 e sovrappeso sono frequentemente associati**

Lo stile di vita moderno, con eccessivo apporto di calorie e di grassi e da scarsa attività fisica, favorisce l'aumento di peso e l'assommarsi di diversi fattori di rischio cardiometabolico e l'insorgenza del diabete. La sindrome metabolica è di enorme importanza in quanto connessa con lo sviluppo del diabete di tipo 2 e con le malattie cardiovascolari. Viceversa, circa l'80% dei pazienti con diabete mellito di tipo 2, presenta anche una sindrome metabolica. La diagnosi precoce e la cura dell'iperglicemia rappresentano quindi un problema cruciale nell'attuale prassi terapeutica. Nell'ambito degli studi RIO è stato dimostrato che l'assunzione del Rimonabant ha determinato, nei pazienti obesi o in sovrappeso, una riduzione significativa della HbA1c, del peso corporeo e del giro-vita, nonché un miglioramento della resistenza all'insulina e del profilo dei lipidi. La riduzione dei valori della HbA1c è paragonabile a quella che si ottiene con gli antidiabetici orali classici, attualmente in uso. Il Dott. Roger Lehmann, primario della clinica di endocrinologia e diabetologia dell'Ospedale Universitario di Zurigo, ribadisce il vasto potenziale del Rimonabant nel trattamento del diabete mellito di tipo 2: „Rimonabant offre una possibilità interessante di influire positivamente su tutti i fattori della sindrome metabolica, senza il temuto aumento ponderale che spesso si accompagna all'assunzione di medicinali ipoglicemizzanti.“



Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

**Contusioni, strappi, distorsioni**

**Olfen Patch<sup>®</sup>**

**A lunga durata d'azione**



- allevia i dolori e riduce i gonfiori
- antiinfiammatorio e rinfresca piacevolmente
- efficace fino a 12 ore



Questo è un medicamento. Leggere il foglio illustrativo. In vendita in farmacia.

Quelli con l'arcobaleno

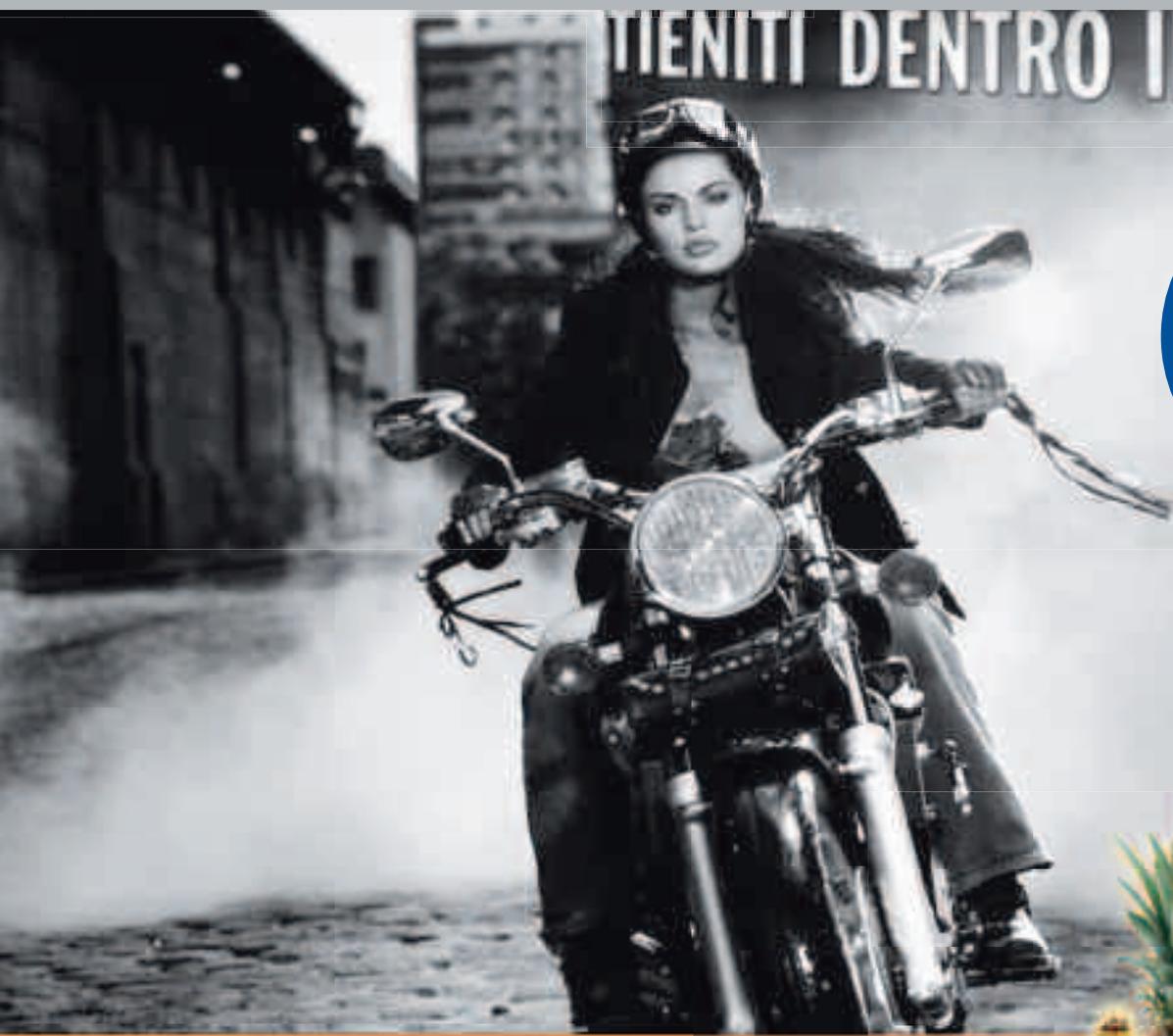
**mepha**





**MOLLA IL FUMO**

**TIENITI DENTRO IL FUOCO**



Presso le Farmacie SPAZIO SAUTE

**Nicotinell**

**20%**  
di sconto

valido fino al 30.11.2007



**NICOTINELL® FRUIT GUM:  
PROVA IL GUSTO DI NON FUMARE.**

NICOTINELL® TI AIUTA NELLA DISASSUEFAZIONE DAL FUMO E AUMENTA LE TUE CHANCE DI LIBERARTI DAL TABACCO. LEGGERE P.F. IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO. [www.nicotinell.ch](http://www.nicotinell.ch)

 **NOVARTIS**  
Novartis Consumer Health  
Schweiz AG, CH-3001 Berna