



PRIMO PIANO

Diabete

Due milioni di italiani non sanno di essere diabetici. Scopri se sei a rischio.

numero zero

Benessere

Alimentazione:
la tua dieta è corretta?

Scegli la protezione dei frutti rossi

VitaBerry-ACE

Il nuovo integratore naturale ad azione antiossidante da frutti rossi

More, lamponi, mirtilli, ribes, fragole non rientrano, anche per il loro costo, tra la frutta più consumata ed è un peccato, perché oltre a contenere vitamine, soprattutto B e C, e minerali, sono ricchissimi di antiossidanti, in particolare di Polifenoli.

Numerose ricerche scientifiche hanno infatti confermato che un adeguato consumo giornaliero di frutta e verdura aiuta a contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi che si producono in eccesso, e che sono tra i principali responsabili dell'invecchiamento cellulare dell'organismo.

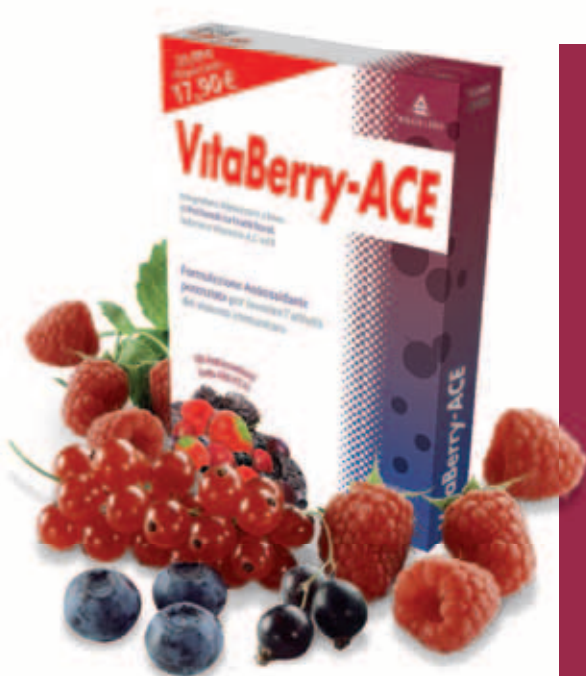
In particolare per aiutare il sistema immunitario a favorire le difese naturali dell'organismo è opportuno integrare la propria alimentazione con sostanze naturali antiossidanti fortemente concentrate.

Anche chi pratica intensa attività sportiva dovrebbe sempre garantire al corpo

un elevato apporto di nutrienti antiossidanti per garantire la corretta funzione dei meccanismi di disintossicazione cellulare.

VitaBerry-ACE associa i benefici effetti antiossidanti dei Polifenoli estratti naturalmente da frutti rossi, quali mirtilli neri, mirtilli rossi, fragole, lamponi, uva rossa (il cui potere antiossidante è superiore di quello di tutti gli altri frutti) alla nota azione anti-radicali liberi del selenio e delle Vitamine A,C ed E (utili per contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi sui processi di invecchiamento cellulare).

Le concentrazioni di Polifenoli da frutti rossi, naturali sostanze antiossidanti, unite al Selenio e alle Vitamine A,C ed E presenti nel VitaBerry-ACE, possono contribuire a garantire l'assunzione giornaliera degli importanti nutrienti presenti nella frutta.



VitaBerry-ACE contribuisce a migliorare alcune funzioni fondamentali dell'organismo:

- **Salute:** Formulazione Antiossidante potenziata per favorire le difese naturali dell'organismo;
- **Bellezza:** aiuta a contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi che si producono in eccesso, e che sono tra i principali responsabili dell'invecchiamento cellulare dell'organismo;
- **Vitalità:** apporta Vitamine e Minerali.

Per ottenere i migliori risultati è sufficiente l'assunzione di 1 confetto al giorno, da assumere regolarmente dopo uno dei pasti principali.

VitaBerry-ACE è garantito dal marchio Angelini ed è disponibile in farmacia in confezione da 30 confetti.

VitaBerry-ACE è disponibile in offerta-lancio al prezzo di 17,90 €.

Una scommessa da vincere insieme

Caro lettore,

anche la tua farmacia ha scelto di aderire alla cooperativa Farmagrappo, una delle più grandi cooperative di farmacie in Italia. Il tuo farmacista ha scelto Farmagrappo perché crede nella forza di un progetto comune per affrontare il futuro.

Negli anni il tuo farmacista è sempre stato al tuo fianco per consigliarti e aiutarti, oggi ha una possibilità in più per esserti vicino che è questa rivista: "Farmagrappo news notizie per te".

"Farmagrappo news" verrà distribuita solo nelle farmacie della cooperativa e sarà un nuovo mezzo per informarsi e aggiornarsi sui temi della salute e del benessere.

Gli articoli che troverai saranno di alto contenuto scientifico e di alto interesse per il valore e l'autorevolezza degli autori: medici specialisti, ospedalieri e ricercatori universitari. In questo numero in particolare si parlerà di diabete, una malattia che in Italia colpisce più di tre milioni di persone. Il dato ancora più importante è che un milione non lo sa ed ecco l'importanza della prevenzione e del monitoraggio dei valori di zucchero nel sangue.

Farmagrappo news vuol dire questo, darti informazioni importanti in modo veloce e semplice. E soprattutto darti informazioni vere che credo sia il servizio più importante che un farmacista ti possa dare in un mondo sempre più affollato di notizie dove tutto alla fine diventa solo confusione e rumore.

Farmagrappo news vorrebbe anche diventare un spazio dove l'esperienza del singolo possa diventare conoscenza comune, uno spazio dove siano gli stessi lettori a diventarne autori raccontando l'esperienza della propria malattia, magari parlando anche di se stessi e dei propri sentimenti. Racconti che potranno diventare informazioni utili ma anche motivazione e coraggio per chi adesso deve confrontarsi con lo stesso problema di salute.

Una rivista dunque che sappia informare, in modo appassionato e divertente: con l'obiettivo di diventare un appuntamento per tutta la famiglia... e per fare questo sarà necessaria anche la tua collaborazione, che ti richiederemo a partire dai prossimi numeri.

Nell'augurarti una buona lettura ti ricordo di chiedere al tuo farmacista il prossimo numero della rivista.

Roberto Emer

Farmagrappo News - Notizie per Te

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmagrappo
Via Sant'Anselmo, 14 - 10125 Torino
www.farmagrappo.org
info@farmagrappo.org

In attesa di registrazione presso
Il Tribunale di Torino

Tiratura
50.000 copie

Direttore responsabile

Roberto Emer

Comitato di redazione

Marco Aggeri
Roberto Bruno
Roberto Guazzo
Roberto Mutti

Hanno collaborato

Alberto Blatto, Giuseppe M. Rovera,
Rodolfo Tavana, Antonio Tripodina

Progetto e realizzazione grafica

SGI srl - Società Generale dell'Immagine
Via Pomaro, 3/5 - 10136 Torino

Concessionario pubblicità

SGI srl - Società Generale dell'Immagine
Via Pomaro, 3/5 - 10136 Torino
www.sgi.to.it - info@sgi.to.it
tel. 011 35 99 08 - fax 011 329 06 79

Stampa

Pozzo Gros Monti

Chiuso in tipografia il 24 aprile 2009



PRIMO PIANO

- Diabete il male silenzioso

pag. 4

LA SALUTE A TAVOLA

- Dimmi cosa mangi...

pag. 8

FOCUS

- Sempre in forma
L'energia del movimento
pag. 10
- Acqua... acqua... acqua...
pag. 11
- Check Food,
cibo controllato
pag. 11

FARMAGRUPPO

- Convenienza e servizi per te

pag. 13

Diabete il male silenzioso

246 milioni di persone nel mondo sono colpite dal diabete (di tipo 2), ma in un futuro non troppo lontano (nel 2025) potrebbero esserne coinvolte 400 milioni. E le cifre italiane purtroppo non si discostano molto: in base ai più recenti studi, 3,8 milioni di italiani sono diabetici (di tipo 2). Gli stessi studi sottolineano che sono quasi 2 milioni i nostri connazionali che non sanno di essere diabetici o sono, senza saperlo, in fase prediabetica. Ogni anno, in media in Italia, su 100 mila bambini tra 0-15 anni 7 diventano diabetici di tipo 1. In alcune regioni, come la Sardegna, il numero sale a 30 su 100 mila. Il diabete è la quarta causa di morte nel mondo. Dati non certo rassicuranti, se pensiamo poi che un italiano su dieci ha il diabete o è a rischio di averlo ed inoltre non sempre sa che è possibile avere il diabete per anni senza accorgersene. Una malattia dei tempi moderni e dei Paesi sviluppati (Stati Uniti in testa), ma che non risparmia nemmeno i Paesi in via di sviluppo, dove naturalmente il controllo della malattia è maggiormente difficoltoso. Questi alcuni degli allarmi lanciati dai massimi esperti mondiali. Alcuni studi dimostrano poi che, se le persone a rischio vivono secondo corretti stili, si può ritardare il manifestarsi della malattia anche di 14 anni. Ma non tutto è così nero: convivere con il diabete è possibile, scoprirlo anche. Ma che cos'è il diabete? Ne parliamo con il dottor Alberto

Blatto, diabetologo del centro di Diabetologia dell'ospedale Maria Vittoria di Torino (i Centri Diabetologici sono molto diffusi sul territorio, sono presenti e operativi nelle strutture ospedaliere e territoriali di ciascuna regione).

Che cos'è il diabete, dottore? Perché viene definito "male silenzioso"?

Potremmo definire il diabete una malattia "sociale", perché colpisce un grande numero di persone. Il mio maestro, il professor Bruni, era solito definire il diabete una "condizione di vita", che qualche volta può trasformarsi in malattia, cioè quando compaiono le temibili complicanze. È un male silenzioso perché, almeno per quanto riguarda il diabete mellito di tipo 2, è accompagnato da scarsi disturbi, da pochi sintomi: l'esordio è subdolo e tutto ciò rende difficoltosa la diagnosi, spesso ritardata.

Perché è così importante una corretta produzione di insulina?

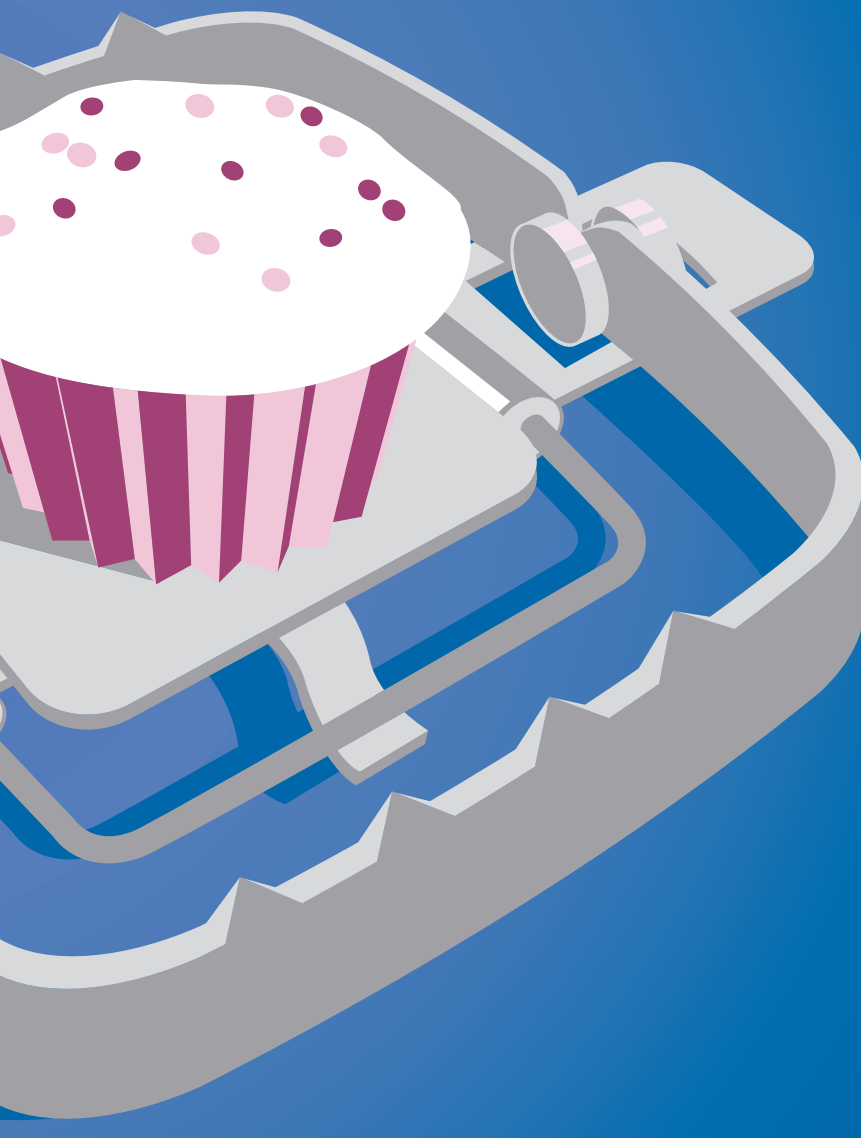
L'insulina è una proteina (ormone, in termine tecnico) prodotta dal pancreas (organo posto nella cavità addominale) che possiede una funzione ben chiara e importantissima: mantenere la glicemia (quantità di zucchero presente nel sangue) entro i limiti della norma. Quando manca l'insulina, oppure quando è prodotta in quantità insufficiente, o quando è prodotta ma funziona "male", la glicemia aumenta. Proprio l'iperglicemia (aumen-

Prime tracce fra gli egizi

Malattia a cui i documenti accennano fin dall'antichità, troviamo tracce del diabete già nel mondo egizio, dove viene descritto come una condizione caratterizzata da molta sete e grande produzione di urina dolce. Il termine sembra sia stato coniato da Apollonio da Menfi per definire la malattia: $\delta\iota\alpha = \text{DIA} = \text{attraverso}$ e $\beta\alpha\iota\nu\omega = \text{BETES} = \text{passare}$ (prima di collegare il diabete al pancreas si pensava, infatti, che la gran quantità di urina emessa da coloro che avevano la malattia fosse legata ad una malattia dei reni). Troviamo tracce in Grecia, dunque, e dal 1700 alla parola diabete viene associato



il termine Mellitus (dal latino miele: infatti le urine dei diabetici sono "dolci"). Nei primi anni del XX secolo il diabete venne riprodotto sperimentalmente nei cani e si individuò il difetto nel pancreas. La scoperta dell'insulina invece è del 1921. Dall'anno successivo fu possibile utilizzare l'insulina, consentendo finalmente la sopravvivenza a chi era colpito da diabete di tipo 1. Nel 1950 vennero introdotti gli ipoglicemizzanti orali.



Le 4 forme della malattia

Il diabete è una condizione nella quale il nostro corpo non è capace di utilizzare lo zucchero presente nel sangue e lo accumula alzando la glicemia (iperglicemia). Convenzionalmente, oggi si parla di due tipi di diabete. **DIABETE DI TIPO 1:** malattia autoimmune nella quale il pancreas (ghiandola posta nella cavità addominale) non produce più insulina o ne produce una quantità insufficiente. Il diabete di tipo 1 normalmente si manifesta in persone di età inferiore a 35 anni, di solito durante l'infanzia o l'adolescenza. Il pancreas non è più capace di produrre insulina o ne produce molto poca; mancando l'insulina, le cellule non riescono ad utilizzare lo zucchero (glucosio) e quindi non producono energia; lo zucchero si accumula nel sangue e danneggia i vari organi del corpo: la terapia per poter vivere è un numero variabile di iniezioni quotidiane di insulina (solitamente 4 al giorno). **DIABETE DI TIPO 2:** è la forma più diffusa della malattia (circa il 90% dei casi). In questo caso il pancreas non produce una quantità sufficiente di insulina o l'organismo non è in grado di utilizzarla in modo corretto, per cui anche in questo caso lo zucchero rimane in grande quantità nel sangue e danneggia vari organi del corpo. Si manifesta generalmente in età adulta (anche se in alcuni paesi come gli Stati Uniti, a pazienti sempre più giovani viene diagnosticato questo tipo di diabete, specie se obesi). Fattori di rischio possono essere stili di vita errati, come vita sedentaria, sovrappeso e scarsa attività fisica, ma la familiarità rimane importante:

Nelle farmacie Farmagrappo la prevenzione è gratis Maggio è il mese della glicemia

Come possiamo scoprire se siamo a rischio diabete o se possiamo invece stare tranquilli e non farci prendere dal panico, se nel caffè mettiamo due o tre bustine di zucchero? Alcuni sintomi ci sono: l'aumento consistente della "voglia di fare pipì" e quindi della quantità di urine prodotte durante la giornata; la sete eccessiva e anormale, l'aumento della fame e dell'assunzione di cibo o la contemporanea perdita di peso. Ma mentre per il diabete di tipo 1 questi sintomi sono più rapidi e fanno scattare il campanello di allarme, più difficile rimane diagnosticare il diabete 2, quello silente e del quale ci rendiamo conto solo a giochi fatti, magari durante esami di laboratorio eseguiti per altri motivi o quando è già comparsa una complicanza diabetica.

Per toglierci i primi dubbi però anche la farmacia è attrezzata: una semplice misurazione possibile in ogni giorno dell'anno, ma che a maggio in tutte le farmacie farmagrappo sarà gratuita. Dall'11 al 25 maggio tutti i farmacisti, allo slogan di **una goccia per la tua salute**, sensibilizzeranno i cittadini offrendo in maniera gratuita la misurazione della glicemia. Tutti coloro che risulteranno avere valori della glicemia fuori dalla norma verranno invitati a recarsi con il foglietto consegnato dal farmacista dal proprio medico curante.



►

to dello zucchero nel sangue) caratterizza il diabete mellito.

Per quale motivo colpisce anche un alto numero di giovanissimi?

I giovanissimi sono colpiti, per lo più, dal diabete mellito di tipo 1, causato dalla produzione di anticorpi (sostanze che solitamente difendono il nostro corpo dalle malattie ma che nel caso del diabete purtroppo attaccano le cellule del pancreas che producono insulina, distruggendole in breve tempo) e che necessita, per tutta la vita, del trattamento con insulina. Il numero di giovanissimi che sviluppano diabete fortunatamente non è aumentato come nel caso del diabete di tipo 2.

Che cosa possono fare i genitori per riconoscere il problema e prevenirlo?

I genitori devono vivere senza l'assillo del diabete di tipo 1. Ovviamente devono fare attenzione a precisi sintomi, che nei giovanissimi sono molto evidenti: dimagrimento con appetito



di tipo 1 (ad esempio in fratelli di diabetici di tipo 1 con caratteristiche genetiche favorevoli lo sviluppo di malattia): ebbene, queste terapie furono abbandonate per effetti collaterali seri e per scarsa utilità.

Quali sono gli stili di vita che

come la riduzione del peso e l'attività fisica costante possano ritardare il passaggio da pre-diabete a diabete o addirittura scongiurare la comparsa del diabete stesso.

Quanto conta la familiarità?

Anche in questo caso dobbiamo fare una distinzione: nel diabete di tipo 1 la familiarità assume un ruolo assolutamente di secondo piano; nel diabete di tipo 2, viceversa, la familiarità è molto spesso presente (genitori, fratelli, sorelle, collaterali).

Secondo i dati del Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità i livelli di colesterolo sono eccessivamente elevati in Italia per una percentuale di popolazione molto alta. C'è una correlazione tra alti livelli di colesterolo e diabete?

Una correlazione vera e propria non c'è, anche se spesso coesistono colesterolo alto e

diabete. Bisogna però chiarire una questione: il colesterolo dipende pochissimo dalla dieta (a differenza dei trigliceridi, altri grassi che si trovano nel sangue), non più del 10-20%. Tutti noi nasciamo con la capacità di produrre colesterolo, chi di più, chi di meno, e questa capacità è geneticamente predisposta, quindi non si può modificare. Con questo non voglio dire che bisogna esagerare nei grassi e nei condimenti, ma sottolineo che talvolta accusiamo ingiustamente i nostri pazienti di mangiare troppo condito quando hanno il colesterolo alto. Di certo i diabetici devono avere livelli di colesterolo più bassi di coloro che non soffrono di questa malattia, soprattutto il colesterolo "cattivo" (LDL) e, per questo motivo, spesso devono utilizzare farmaci che abbassano il colesterolo (le statine).

Si è diabetici se:

LA GLICEMIA A DIGIUNO È SUPERIORE O UGUALE A 126 MG/DL (IN 2 CONTROLLI RIPETUTI)

LA GLICEMIA CONTROLLATA IN QUALSIASI MOMENTO DELLA GIORNATA È SUPERIORE O UGUALE A 200 MG/DL.

conservato se non addirittura aumentato, sete intensa con sensazione di bocca "asciutta", bisogno di far pipì spesso, anche durante la notte. Per quanto riguarda la prevenzione non abbiamo buone notizie, nel senso che non abbiamo esami che ci consentano di prevenire la comparsa del diabete di tipo 1. Anni fa furono sperimentate terapie in soggetti a rischio di sviluppare diabete

allontanano o possono scongiurare la malattia?

Dobbiamo distinguere i due tipi di diabete: nel diabete di tipo 1 lo stile di vita non è troppo importante, interessando persone in giovane età (in linea di massima, però, dobbiamo consigliare ai genitori di evitare che i loro figli siano in sovrappeso od addirittura obesi). Nel diabete di tipo 2 lo stile di vita è invece fondamentale. Importanti studi hanno evidenziato

LE ASSOCIAZIONI

AGD Italia - www.agditalia.it
 AID - www.assitdiab.it
 ANIAD - www.aniad.org
 DIABETEFORUM - www.diabeteforum.org
 FAND - www.fand.it
 FDGDIABETE - www.fdgdiabete.it
www.JDF.org

Sono più colpiti gli uomini o le donne?

Non ci sono grandi differenze tra i sessi.

Prevenire si può?

Il diabete di tipo 1 non è, almeno attualmente, prevenibile; viceversa il diabete di tipo 2 può essere prevenuto, anzi "dovrebbe" essere prevenuto, con lo stile di vita e l'attività fisica (non solo palestra, ma con la passeggiata quotidiana a passo veloce).

Che tipo di vita conduce una persona affetta da diabete di tipo 1?

Compito del diabetologo esperto è quello di convincere il suo giovane paziente che la vita con il diabete sarà quasi la stessa di prima. Dico "quasi" perché è innegabile che la necessità di fare le iniezioni di insulina, di alimentarsi correttamente (qualità, quantità, orari) e di fare frequenti controlli della glicemia con i misuratori appositi, può creare qualche problema e malumore. Il percorso iniziale, subito dopo la diagnosi, può essere difficoltoso: fondamentale l'aiuto dei familiari e del diabetologo. Ma è importantissima la struttura psicologica della persona con diabete. Nella mia pratica quotidiana questo è l'aspetto che cerco di svolgere con più impegno: fornire un adeguato appoggio psicologico, oltre che professionale e scientifico, al giovane che ho davanti a me.

Diabete e sport: qual è la correlazione e quali discipline un diabetico può - o deve - svolgere?

In generale, il diabetico di tipo 1 può, anzi, deve svolgere attività sportive. Sono da escludere solo quelle che possono provocare danni agli occhi e ad altri organi (penso alla boxe, ad alcuni tipi di arti marziali) e quelle nelle quali un'eventuale crisi ipoglicemica (abbassamento dello zucchero nel sangue con

comparsa di sintomi quali tremore, sudorazione, confusione mentale, tachicardia) può mettere a rischio la vita del paziente (penso alla subacquea e al paracadutismo). Il consiglio è quello di consultarsi con il proprio diabetologo.

Diabete e vita sociale: qual è il rapporto con il cibo?

I diabetici possono e devono avere vita sociale e quindi frequentare anche i ristoranti. Un'adeguata preparazione (data dal diabetologo) permetterà loro di scegliere gli alimenti giusti (anche quelli appetitosi). E, perché no?, anche di fare qualche piccolo strappo alla regola, ma sempre con intelligenza.

Diabete e viaggi: si può andare ovunque o sono necessari maggiori accorgimenti e precauzioni rispetto a un non diabetico?

I diabetici possono viaggiare con relativa tranquillità. Il primo consiglio è quello di non scordare mai di portare con sé i farmaci in utilizzo: siano essi l'insulina o le compresse ipoglicemizzanti. Eviterei, forse, solo i viaggi troppo "avventurosi", nei quali è possibile non trovare cibo adeguato (ad esempio i carboidrati, come pane e pasta) o eventualmente non reperire farmaci, nella malaugurata ipotesi di averli persi.

Diabete e bimbi. Probabilmente in questo caso la vita sociale può risultare più difficile.

Pensiamo alle mense scolastiche: sono attrezzate con diete ad hoc?

Concordo, anche se il fondamentale apporto dei genitori e del diabetologo pediatra può rendere tutto più semplice. Al bambino diabetico va garantita un'alimentazione non troppo diversa da quella dei suoi coetanei. Le piccole differenze nel cibo potranno essere concordate con il personale della mensa.

L'aspetto psicologico è importante nell'affrontare questo tipo

di malattia, soprattutto se ad esserne colpito è un adolescente. Ma quali difficoltà incontrano i genitori di un bimbo diabetico?

Rimando a una delle domande precedenti. Talvolta i genitori di un bambino diabetico incontrano difficoltà. Spesso sono i sensi di colpa (immotivati, peraltro) a complicare l'esistenza. Un corretto rapporto con il diabetologo curante solitamente migliora la situazione; molto utili sono gli incontri con altri genitori di bimbi diabetici. Talora può rendersi necessario l'aiuto dello psicologo.

E il ruolo delle associazioni di volontariato?

Esistono associazioni di pazienti, che da sempre hanno svolto un ruolo fondamentale: penso alla ADG per i giovani, alla FAND per gli adulti e alla Associazione Centro di Diabetologia Karen Bruni, fondata dal mio maestro in onore della moglie prematuramente scomparsa. Le associazioni dei pazienti hanno fornito supporto psicologico, hanno organizzato campi estivi e invernali in collaborazione con il diabetologo, hanno supportato eventi sportivi "estremi" da parte di pazienti diabetici (ad esempio conquiste di vette innevate), hanno ottenuto aiuti dai politici. Pertanto condivido il termine "fondamentali".

Alberto Blatto
Dirigente Medico
Endocrinologia e Malattie
Metaboliche - ospedale
Maria Vittoria di Torino



avere un genitore o un parente prossimo che ha avuto questo tipo di diabete porta maggiori probabilità di contrarre la malattia. Può essere curato con semplici modifiche nello stile di vita, ma spesso è necessario usare farmaci e, talvolta, insulina. **DIABETE GESTAZIONALE:** è un tipo di diabete che può manifestarsi nel secondo trimestre di gravidanza. Circa il 4% di tutte le donne gravide ne sviluppa la forma. A differenza delle forme di diabete precedenti, il diabete gestazionale generalmente scompare dopo il parto. Le donne che hanno avuto una diagnosi di diabete gestazionale (con accertamenti tra la 24ª e la 28ª settimana di gravidanza) hanno una maggiore probabilità di manifestarlo nuovamente alla gravidanza successiva e sono a più alto rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 in un momento successivo della vita. Il diabete gestazionale si manifesta maggiormente con l'avanzare dell'età della gravidanza. **PREDIABETE:** è una fase antecedente la malattia vera e propria. Si tratta di un'alterata tolleranza al glucosio, per cui la glicemia aumenta oltre i normali valori, ma non così tanto da essere classificata come diabete (due valori di glicemia a digiuno superano i 126 mg/dl). Ne deriva che chi presenta una tale forma di aumento di glicemia è più a rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 e le sue complicanze. Per costoro, dunque, è inevitabile controllare il proprio stile di vita per poter rallentare il più possibile il manifestarsi della malattia vera e propria: controllo del peso, attività fisica regolare e alimentazione corretta.

LE COMPLICANZE

- **Aterosclerosi:** i diabetici sono a rischio per coronaropatie, disturbi ischemici cerebrali, insufficienza arteriosa degli arti.
- **Retinopatia diabetica:** alterazione dei piccoli vasi sanguigni della retina.
- **Nefropatia diabetica:** alterazione dei piccoli vasi sanguigni dei reni.
- **Neuropatia diabetica:** sofferenza del sistema nervoso periferico che si manifesta con crampi e disturbi della sensibilità agli arti inferiori, ma può colpire anche il sistema nervoso vegetativo con disturbi diffusi ai vari organi interessati (esempio intestino e sistema urinario)
- **Ulcera diabetica:** comparsa di ulcere ai piedi e agli arti inferiori.

Dimmi cosa mangi...

È bene ricordare che non esiste, né come prodotto naturale né come trasformato, l'alimento "completo" o "perfetto" che contenga tutte le sostanze indicate nella giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare da solo le necessità nutritive. Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti. Comportarsi in questo modo significa non solo evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici, ma anche soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori. Ogni giorno, per essere in forma, abbiamo bisogno di 40 diversi nutrienti con vitamine

e minerali. Dato che nessun alimento singolo li contiene tutti è importante bilanciare le scelte quotidiane. Il modo migliore per assicurarsi un'alimentazione equilibrata è variare il più possibile i cibi ogni giorno. Gli alimenti possono essere suddivisi in gruppi diversi secondo le loro caratteristiche nutritive principali: si ottengono così i gruppi di alimenti. Per realizzare una dieta completa e adeguata sarà sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura anche di variare abitualmente le scelte nell'ambito di ciascun singolo gruppo. Il cibo che mangiamo ci fornisce l'energia di cui abbiamo bisogno, ma diversi alimenti hanno una diversa quantità di energia (che si misura in



Kcalorie). Se gli alimenti che mangiamo ci forniscono più energia del necessario, si aumenta di peso. Analogamente, se siamo molto attivi e non ricaviamo energia sufficiente dal cibo, si perde peso.

Ogni soggetto ha bisogno ogni giorno di una determinata quantità di energia che viene stabilita in relazione a fabbisogni ben precisi: peso corporeo, statura, età, sesso, clima, attività fisica, metabolismo basale.

Ruolo fondamentale lo ricopre l'attività fisica, che svolta in modo regolare produce molti benefici effetti sia sul corpo sia sulla psiche.

È stato oramai dimostrato che lo sport, se praticato senza eccessi e con regolarità:

- può prevenire e alleviare i sintomi dell'ansia e dello stress
- migliora la sensazione di auto efficacia
- aiuta nell'imparare a porsi degli obiettivi facilmente

- raggiungibili
- riduce i rischi correlati all'obesità
- riduce il rischio di malattie cardiache
- aiuta la salute dei nostri muscoli e delle nostre ossa

L'Energia viene misurata in calorie (KCal) ed è diversa per i vari nutrienti.

Le sostanze che compongono gli alimenti vengono chiamati **principi nutritivi** o nutrienti e sono:

- carboidrati
- proteine
- lipidi
- vitamine
- sali minerali e oligoelementi
- acqua
- fibra
- alcool



Giuseppe M. Rovera
Responsabile Servizio Dietetica e Nutrizione Clinica
Ospedale Valdesse Torino
Presidente ANSISA



CARBOIDRATI

I carboidrati o glucidi sono la fonte principale di energia. Forniscono 4 kcal per grammo. I glucidi si dividono in due gruppi:

SEMPLICI

Contenuti nella frutta, nel latte, nello zucchero il loro assorbimento è rapido perché sono formati da corte catene (es. glucosio, fruttosio, saccarosio, maltosio)

COMPLESSI O AMIDI

Contenuti in pane, pasta, prodotti da forno, il loro assorbimento è lento, perché sono formati da lunghe catene di glucosio.

Le cellule del nostro organismo hanno bisogno dei glucidi per ricavarne l'energia necessaria al mantenimento delle loro attività vitali.

PROTEINE

Le proteine forniscono 4 kcal per grammo e hanno diverse funzioni:

- ▀ plastica o costruttiva (tessuti, mucose..)
- ▀ riparativa (es. funzionalità delle piastrine)
- ▀ di trasporto (es. l'emoglobina deputata al trasporto dell'ossigeno)
- ▀ protettivo (costituiscono gli anticorpi)
- ▀ ormonale (gli ormoni sono delle proteine)

Le proteine sono costituite da molecole di aminoacidi.

Gli aminoacidi sono 20 e si dividono in:

- ▀ 8 essenziali, che devono necessariamente essere introdotti con la dieta;
- ▀ 12 non essenziali, che è possibile ottenere da altri aminoacidi.

Le proteine di origine animale sono quelle a più alto valore biologico, poiché contengono tutti gli aminoacidi essenziali.

Unendo le proteine dei cereali coi legumi otteniamo comunque un elevato valore biologico, poiché gli aminoacidi presenti nei cereali si completano con quelli dei legumi (es. riso e lenticchie).

LIPIDI

Forniscono energia in misura maggiore rispetto a tutti gli altri principi nutritivi: ben 9 kcal per grammo.

I lipidi sono un'importante fonte di energia di riserva e vengono accumulati nel tessuto adiposo: tali scorte vengono infatti mobilitate in corso di digiuno prolungato o nell'impegno sportivo di lunga durata e di medio-bassa intensità.

Possono essere classificati in:

- ▀ grassi di origine vegetale (olio di oliva, semi..)
- ▀ grassi di origine animale (burro, panna, lardo, strutto)
- ▀ grassi visibili (parti grasse contenute in carni, affettati, salumi..)
- ▀ grassi non visibili (formaggi, uova, pasticceria e prodotti confezionati)

I lipidi si dividono in:

- ▀ **GRASSI SATURI:** contengono legami saturi che conferiscono rigidità alla molecola. Si trovano principalmente nei grassi di origine animale
- ▀ **GRASSI INSATURI:** contengono legami di tipo insaturo che conferiscono alla molecola fluidità. Si trovano negli oli

Tra i grassi vi è anche il **COLESTEROLO**, presente in tutte le cellule del nostro organismo in particolare nel fegato e nel sistema nervoso.

Il colesterolo viene in parte prodotto dall'organismo stesso (endogeno) e in parte introdotto con l'alimentazione (esogeno) presente nei grassi di origine animale).

Nota importante: GLI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE NON CONTENGONO COLESTEROLO.

**VITAMINE**

Le vitamine sono sostanze che non forniscono energia, ma sono indispensabili per far avvenire alcune reazioni chimiche nel nostro organismo.

Poiché l'organismo umano non può sintetizzarle debbono necessariamente essere introdotte con gli alimenti tramite un'alimentazione varia, che comprenda alimenti freschi.

La cottura prolungata e la conservazione possono provocare perdite parziali o totali di questi principi nutritivi

▀ **VITAMINE IDROSOLUBILI:** C, B1, B3 o PP, B5, B6, VIT H, ACIDO FOLICO, B12

▀ **VITAMINE LIPOSOLUBILI:** A, D, E, K

I sali minerali, come le vitamine, non forniscono calorie, ma svolgono un'importante funzione regolatrice nelle reazioni biologiche cellulari. È sufficiente un'alimentazione equilibrata e varia per garantire un apporto adeguato di sali minerali.

I più importanti sono **CALCIO, FOSFORO, MAGNESIO, SODIO, POTASSIO, CLORO, FERRO, ZOLFO, ZINCO, RAME, CROMO, MANGANESE.**

FIBRA

La fibra alimentare costituisce la frazione di glucidi non digeribile dal nostro apparato digerente e un suo adeguato apporto con l'alimentazione è indispensabile per:

- ▀ favorire il transito intestinale prevenendo quindi l'accumulo di sostanze tossiche (fibre insolub.)
- ▀ stimolare il senso di sazietà
- ▀ modulare l'assorbimento e quindi il livello ematico di glucosio e colesterolo

Si trova nella verdura, nella frutta, nei legumi e nei cereali integrali: il fabbisogno è di 30g/die.

ACQUA

L'acqua è uno dei più importanti componenti dell'organismo umano, di cui costituisce almeno il 60-70%.

Per mantenere costante la quantità di acqua presente nell'organismo, è necessario che l'acqua introdotta giornalmente sia uguale a quella eliminata (bilancio idrico).

L'acqua introdotta con bevande e alimenti è un nutriente essenziale dal momento che la quantità prodotta dal nostro corpo non è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero.

Essa svolge le funzioni di:

- ▀ solvente per i processi chimici dell'organismo
- ▀ trasporto di nutrienti, ossigeno, sostanze secrete e di scarto in base alle diverse esigenze delle cellule
- ▀ mantenimento della temperatura corporea

L'acqua, oltre ad essere introdotta come tale, viene ingerita sotto forma di altre bevande (latte, tè, succhi di frutta) e alimenti (frutta, verdura, carne, pesce, uova) e preparazioni (brodi, minestre).

È bene introdurre almeno 1 litro di acqua al giorno per mantenere un buon stato di idratazione.

ALCOOL

L'alcool non può essere considerato un principio nutritivo vero e proprio.

Il consumo non è indispensabile per l'organismo.

Viene metabolizzato a livello del fegato e segue processi di smaltimento tali da renderne limitata la tolleranza di assunzione da parte dell'organismo.

Una introduzione eccessiva può causare danni alle cellule epatiche.

Fornisce 7 kcal per grammo.

I benefici

dell'attività fisica sono innumerevoli, confermati dalla ricerca scientifica. L'esercizio muscolare organizzato è parte della terapia in diverse patologie croniche quali il diabete, l'ipertensione minima, il sovrappeso corporeo, la sindrome metabolica. Sul piano preventivo è certamente un contributo necessario al corpo umano in un momento storico di facile sedentarietà. La sedentarietà è motivo di preoccupazione per la classe medica, che la individua come causa di predisposizione estrinseca a disturbi cardiocircolatori, disturbi ponderali nei bambini, ulteriore aggravante nell'osteoporosi senile, oltre a elemento chiave nell'insorgere del 70 per cento delle lombalgie (e cito solo alcuni effetti). La necessità di attività fisica deve essere distinta a seconda dell'età dei soggetti a cui la proponiamo. Nel bambino dai 4 ai 10 anni l'attività deve essere multifattoriale (non di specializzazione in uno specifico sport) e a carattere il più possibile ludico. Nell'anziano programmata, tenendo conto dello stato di partenza (presenza di artrosi articolare o altro). L'integrazione funge da supporto alla normale

alimentazione ove questa sia carente, come in caso di allenamenti quotidiani intensi e prolungati. Gli integratori vengono consigliati nei casi in cui l'organismo



abbia carenza di determinati elementi nutritivi: non hanno proprietà curative, ma servono a integrare un normale regime alimentare, completandolo. Per le loro proprietà nutrizionali, vanno assunti

entro dosaggi di sicurezza (Upper Safe Level), tenendo conto delle RDA (Recommended Dietary Allowances), ossia le raccomandazioni degli specialisti. Gli integratori alimentari includono una vasta gamma di prodotti (sali minerali, vitamine, aminoacidi, proteine, omega 3, ecc.) acquistabili senza ricetta (non sono farmaci) in varie categorie di negozi, ivi compresi i supermercati. È doveroso evitare un utilizzo ingiustificato specie se consigliato da persone non appartenenti a professioni sanitarie. Dopo allenamenti intensi effettuati quotidianamente, per diversi giorni consecutivi, potrebbe insorgere la necessità di favorire il recupero, restituendo al corpo gli elementi nutritivi persi, senza necessariamente ingurgitare enormi quantitativi di cibo. È corretto supplementare l'alimentazione con integratori secondo una strategia atta a mantenere il corpo in salute, a favorire un recupero fisiologico e colmare eventuali lacune alimentari. Sbagliato utilizzare integratori a dosaggi non consoni con la volontà di migliorare la performance, ma col risultato di fallire in tale direzione e, in taluni casi, arrecando danno alla salute. Tre sedute

settimanali di aerobica giustificano solo una reintegrazione idrico salina durante lo sforzo, non quantitativi giornalieri di vitamine e proteine pensando di avere instaurato carenze. Le famiglie di integratori sono citate anche a livello legislativo e vanno utilizzate secondo una logica legata al tipo di attività fisica praticata. La suddivisione è la seguente:

L'ENERGIA



- prodotti finalizzati ad una integrazione energetica;
- prodotti con minerali destinati a reintegrare le perdite idrosaline causate dalla sudorazione conseguente all'attività muscolare svolta;
- prodotti finalizzati ad una integrazione di proteine;
- prodotti finalizzati all'integrazione di aminoacidi e

- derivati;
- altri prodotti con valenza nutrizionale adatta ad un intenso sforzo muscolare;
- combinazione dei suddetti prodotti.

Rodolfo Tavana
Medicina dello Sport
Docente in Scienze Motorie
Università dell'Insubria
(Facoltà di Medicina Varese)



Sempre in forma DEL MOVIMENTO



“ACQUA. TU SEI LA FONTE DI TUTTE LE COSE E DI OGNI ESISTENZA!” BHAVÍSYOTTARAPURĀNA (31,14)

Acqua... acqua... acqua...

Il continuo ricambio idrico è fondamentale per il mantenimento delle funzioni vitali. L'apporto di acqua viene regolato dai meccanismi di omeostasi idrica collegati con sudorazione (500/100 ml/die), espulsione renale (1000/1500 ml/die), espirazione (250/300 ml/die), intestinale (100/200 ml/die): infatti si calcola che un uomo di 75 kg che compie media attività fisica abbisogna di un apporto idrico di almeno 2000/2500 ml. Il fabbisogno

giornaliero di acqua varia comunque notevolmente in base all'età, al peso, all'attività, alla temperatura, al sesso, alla composizione corporea, al tipo di alimentazione; ci sono inoltre delle situazioni come la gravidanza e l'allattamento, oppure patologie tipo stati febbrili, diarrea, vomito, che richiedono un'assunzione extra. Il turnover giornaliero medio d'acqua in un uomo adulto è del 6% del peso corporeo, questo, in situazioni di aumentato

Check Food, cibo controllato

Mangiare e bere, possibilmente bene, nella certezza – comunque – di non ingerire mai sostanze nocive. È prima di tutto una cautela verso se stessi, ma anche un servizio alla collettività, specie se si è produttori e commercianti di prodotti alimentari. Check Food è il nuovo servizio di analisi e ricerca messo a disposizione dalla rete di farmacie Farmagrappo: un aiuto concreto per testare la qualità dei cibi che passano per la nostra tavola o che vengono messi in commercio. È sufficiente prelevare un campione di prodotto, metterlo nell'apposito contenitore fornito dal farmacista, compilare una scheda con dati anagrafici e il tipo di test che si desidera effettuare. Il farmacista restituirà l'esito certificato da un laboratorio chimico, fornendo – se necessario – consulenza e ulteriori chiarimenti. Attualmente Check Food offre la possibilità di analizzare l'acqua ad uso domestico e l'acqua per irrigazione. Per il controllo dell'acqua di acquedotto è sufficiente un'analisi batterica l'anno. L'acqua di irrigazione, invece, andrebbe testata almeno due volte l'anno (il primo in un periodo piovoso, il secondo in uno siccitoso) per evitare danni alle colture. Quanto agli alimenti, le farmacie potranno testare i prodotti ittici (a rischio mercurio), effettuare analisi sulla qualità del vino, dell'olio d'oliva, del miele, dell'aceto e del latte, test peraltro necessari alla certificazione di qualità e di garanzia dei prodotti e al rilascio del marchio biologico. Testare i prodotti in farmacia, insomma, è vivamente consigliato a chi svolge attività agricola o gestisce un agriturismo. Al di là delle alterazioni causate da sostanze nocive, è bene sapere che gli alimenti consumati non contengano elementi dannosi per l'organismo in caso di intolleranze e allergie (glutine) o dovute a deperimento organico, oppure contaminazioni di altro genere (botulino, salmonella e listeria). Le farmacie che aderiscono al progetto Check Food offrono anche questo tipo di servizio. Infine, le madri possono analizzare in farmacia la qualità e la composizione del latte materno, per essere certe della presenza di tutti i fattori nutritivi necessari alla crescita del bambino.

fabbisogno con punte del 16% (un atleta durante attività aerobica a 30 gradi abbisogna di circa 0,8/1 l. di acqua ogni 60 minuti di prestazione). Cali dell'idratazione corporea, anche solo nell'ordine del 4/5%, determinano sensibilissimi cali di prestazione fisica a volte anche del 10/13%. La disidratazione è infatti la prima nemica della salute e della performance, può portare a danni renali, ipotensione con rallentamento dell'ossigenazione tissutale, perdita della termoregolazione che può degenerare fino al colpo di calore. È quindi fondamentale reintegrare adeguatamente le riserve idriche dell'organismo,

questo può essere fatto con acqua oppure con acqua più adeguati integratori salini. L'acqua che scegliamo deve essere possibilmente libera da sostanze tossiche (come nitrati) ed aiutare la funzione renale (impegnata a fondo dall'attività sportiva). Per questo un'acqua leggera che aiuti la disintossicazione dell'organismo e che sia “leggera” anche da bere (quindi favorendone l'introito) può essere la più indicata.

Antonio Paoli
Docente di TTD del Fitness
e Fisiologia Umana
Scienze Motorie
Università di Padova



**consigliato
per contrastare gli effetti
del caldo e della fatica**



Il segreto del Benessere? Una vita attiva!

Dalla ricerca ratiopharm, in collaborazione con esperti medici dello sport, nasce **Dynamica ratiopharm®**, integratori ideali per chi conduce una vita attiva.

Dynamica ratiopharm®:
creata da esperti e scelta da campioni!

ratiopharm



Federazione Italiana
Sport Invernali

Farmagruppo, convenienza e servizi per te

OLTRE 400 FARMACIE UNITE IN UN GRANDE GRUPPO, PER DARTI DI PIÙ.

Molti famosi scrittori hanno parlato prima degli speciali e poi dei farmacisti nei loro racconti, e noi attraverso alcune di quelle bellissime pagine abbiamo cominciato a farci una certa idea di farmacia. Di una farmacia senza tempo e senza spazio, tra luci e ombre, intrisa di profumi e suoni soffusi.

Di spazio dove il farmacista, pronto ad ascoltare storie di umane sofferenze, allestisce medicinali nel suo laboratorio galenico.

Con il tempo quest'immagine si è modificata con l'arrivo in farmacia dei farmaci prodotti industrialmente e negli stessi anni proprio l'idea stessa di salute si è trasformata.

La farmacia è rimasta comunque la prima porta aperta che troviamo quando abbiamo un problema di salute. È il farmacista il primo professionista a cui rivolgerci per chiedere consiglio e magari aiuto.

Oggi però il concetto di salute è cambiato, si è evoluto dalla visione della salute come assenza di malattia a quella di salute intesa nel concetto più ampio di benessere.

Benessere che non arriva necessariamente solo dal farmaco, ma anche da una corretta informazione per un giusto stile di vita e di prevenzione. Fare prevenzione e dare informazione sanitaria è un servizio che le farmacie hanno sempre svolto sia nella grande

città come nel piccolo paese di montagna.

Farmagruppo nasce con l'idea di riunire in cooperativa tutte quelle farmacie che vogliono conti-

Questo è il grande impegno che tutti noi soci del gruppo abbiamo fatto nostro per raccogliere il segnale di allarme che in Italia migliaia di persone

sono a

distribuita in 60.000 copie interamente gratuite. Servizio vuol dire anche saper proporre il giusto farmaco al giusto prezzo. Perché Farmagruppo sa che il farmaco è un bene che deve essere sempre disponibile anche in questi difficili momenti di crisi economica.

Le farmacie Farmagruppo, infatti, possono proporre iniziative commerciali con forti ribassi dei prezzi sui farmaci OTC e SOP ai loro clienti tutto l'anno, grazie anche alla piattaforma distributiva della cooperativa che permette a tutte le farmacie associate di essere sempre rifornite in tempo reale.

Non solo, Farmagruppo realizza, in accordo con alcune aziende fornitrici, qualificate linee di prodotti con il proprio marchio allo scopo di mettere a disposizione dei propri clienti prodotti di largo consumo a prezzi assolutamente concorrenziali. Tutto questo è reso possibile grazie alla forza dei grandi numeri di Farmagruppo. Oggi Farmagruppo è la più grande cooperativa di farmacie indipendenti esistente in Italia, con 412 farmacie presenti in Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta: centinaia di professionisti che hanno scelto di unirsi per mantenere sempre alto il livello di servizio della farmacia.

www.farmagruppo.org



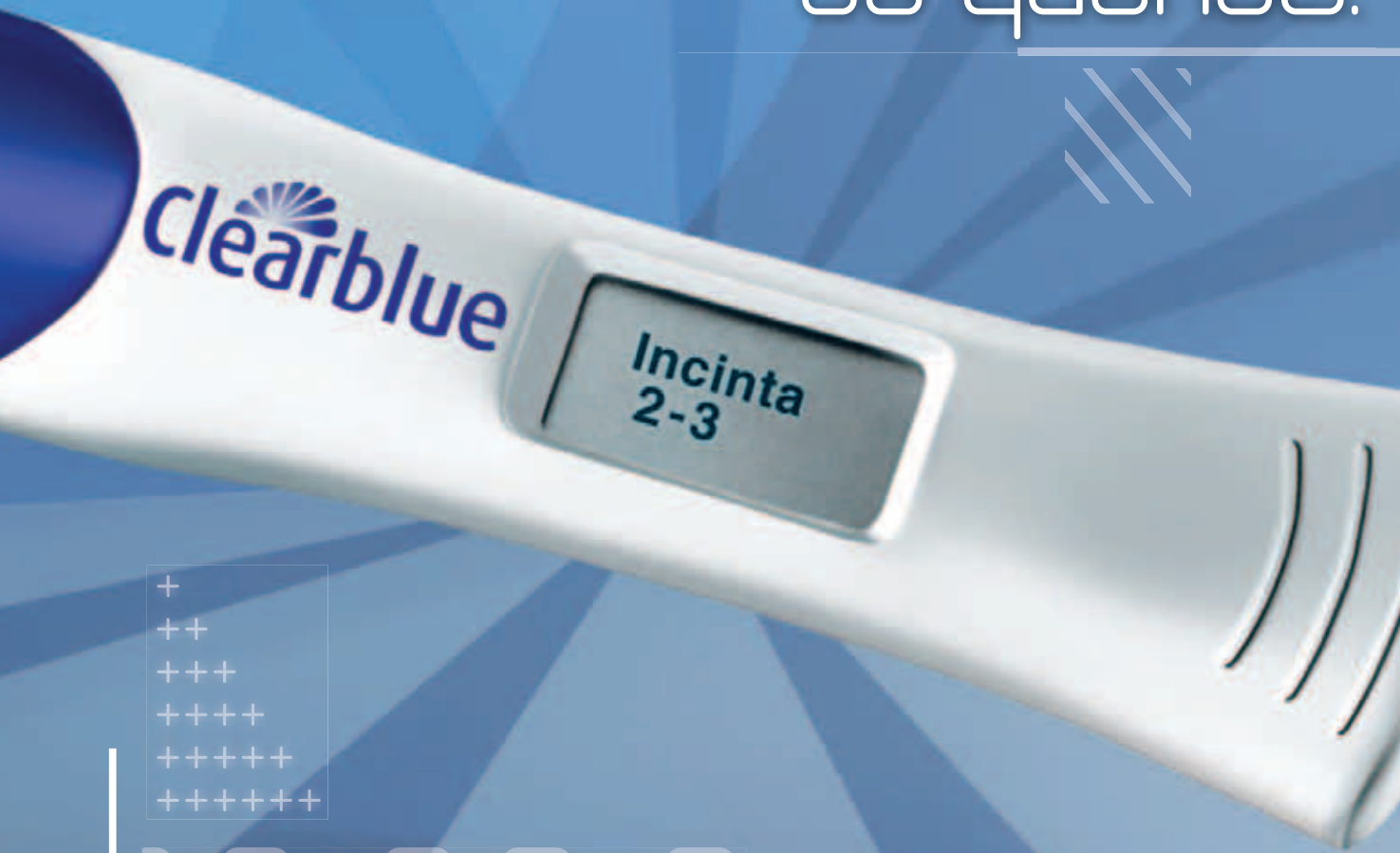
nuare a sviluppare e crescere per fare più prevenzione, dare più informazione e più servizio ai propri clienti.

Prevenzione che vuol dire, ad esempio, mettersi a disposizione per realizzare una campagna gratuita di misurazione della glicemia.

rischio diabete. E che potrebbe bastare una semplice misurazione della glicemia per avviarli per tempo al medico curante. Informazione vuol dire realizzare questa rivista per parlare di salute e corretti stili di vita. Servizio vuol dire che nel corso del 2009 la rivista verrà

+ + + + + + + +

Se vuoi sapere se sei incinta, Clearblue ti dice anche da quando.



1-2 2-3 3+
settimane



Clearblue Digital con l'indicatore di concepimento è l'unico test che ti dà una doppia conferma. Non solo ti dice se sei incinta, ma anche da quando.

Chiedi in farmacia. Affidabile oltre al 99% nella individuazione dello stato di gravidanza fin dal primo giorno stimato delle mestruazioni. È un Disp. Med. D.I.V. CE. Leggere attentamente le Istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. del 20/03/2009



Se vuoi sapere la verità, chiedi a Clearblue.

LAURETANA®

consigliata a chi si vuole bene



Leggera perchè...

...ha un residuo fisso di soli **14 mg/l**.

Il **residuo fisso** è la quantità di minerali inorganici contenuta in un litro d'acqua, cioè il residuo secco che rimane dopo l'evaporazione di un litro d'acqua a 180° C. Più il residuo è basso, più leggera è l'acqua.

Un'acqua leggera è più utile all'organismo poichè favorisce più velocemente il **ricambio idrico e la diuresi**.

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

www.sgi.to.it

tabella comparativa

	residuo fisso mg/l	sodio mg/l	durezza in °F
LAURETANA	14	1.1	6.37
MONTEROSA	14.7	1.2	0.4
VOSS	22	4	1.2
S. BERNARDO	35.6	0.6	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	39.2	0.9	2.8
LEVISSIMA	78.2	1.8	5.9
FIUGGI	123	7.05	7
PANNA	142	6.4	10.9
SANTA CROCE	173.3	0.95	N.D.
ROCCHETTA	177.07	4.66	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	N.D.	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2008-2009

acqua scelta da



Farmacia Amica

Fornitore Ufficiale delle Squadre Nazionali di Ciclismo



servizio clienti

800-233230

Tel. +39 015 2442811 r.a.
www.lauretana.com
GRAGLIA - Biella

