

Maggio: tempo di rimettersi in forma e salvaguardare la nostra salute.

Tra i buoni propositi di maggio, approfittiamo delle belle giornate per stare all'aperto, ma adottiamo anche buone abitudini alimentari e abbandoniamo vizi pericolosi come il fumo. Per la prevenzione del melanoma e dei tumori della pelle, è stata istituita la Giornata del melanoma il 24 maggio.



Il 28 maggio si celebra la **Giornata Internazionale dell'igiene mestruale**, un'occasione per riflettere sulle discriminazioni che ancora oggi riguardano molte donne. **Scopri di più!**



Maggio: tempo di Remise en Forme prima dell'estate

Tra i buoni propositi, c'è sempre quello di arrivare all'estate in perfetta forma fisica per sfoggiare vestiti leggeri e costumi da bagno in assoluto relax. Quello che dovrebbe essere uno stile di vita da seguire tutto l'anno, però, finisce per subire un'accelerata solo con l'arrivo della primavera.

L'importante è non cedere alla tentazione di diete drastiche e sessioni estreme di sport senza essere allenati. Come sempre, vale il principio del buon senso: intraprendere uno stile di vita salutare è sempre benefico, a patto che si svolga in modo equilibrato.

Si può iniziare per esempio con camminate a passo sostenuto, meglio se tutti i giorni, e portando in tavola frutta e verdura di stagione. Meglio bandire – o limitare – alcolici e dolci incrementando l'assunzione di acqua, tisane drenanti e detossificanti.



Giornata mondiale del fumo, sfatiamo i falsi miti

Anche quest'anno, si celebra la Giornata mondiale del fumo, promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per sensibilizzare l'opinione pubblica sui pericoli del consumo di tabacco e sull'esposizione al fumo passivo.

In Italia si stima che siano attribuibili al fumo di tabacco oltre 93.000 morti ogni anno.

Eppure, molti fumatori non riescono a smettere, a volte a causa di falsi miti.

In tema di Remise en Forme, ne sfatiamo uno molto controverso: l'aumento di peso.

Smettere di fumare fa ingrassare? Non necessariamente.

Se da una parte la nicotina aumenta il metabolismo basale, cioè il consumo energetico del nostro corpo, dall'altra quando non si fuma più migliorano sia gusto che olfatto. Assaporare il cibo diventa un'esperienza sicuramente più piacevole, ma non necessariamente si traduce in un aumento di peso.

Una volta deciso di smettere di fumare è utile, però, adottare alcuni semplici accorgimenti che permetteranno di evitare l'aumento di peso.

- 1 Pianificare i pasti seguendo la **dieta mediterranea** con predominanza di alimenti vegetali.
- 2 Incrementare l'**attività fisica**, meglio se all'aria aperta.
- 3 Quando si avverte il desiderio di fumare, si possono tenere a portata di mano **gomme da masticare o caramelle senza zucchero** e, ancor meglio, **verdure croccanti** a cui far seguire un bicchiere di acqua fresca.



PER **AUMENTARE**
LE TUE PROBABILITÀ DI
SMETTERE DI FUMARE
RISPETTO ALLA SOLA FORZA DI VOLONTÀ

nicorette



BRAND
n°1
NELLE VENDITE
TRA I PRODOTTI PER SMETTERE DI FUMARE

Giornata mondiale del melanoma

Focus melanoma

Ne parliamo con l'esperta, la dermatologa Dott.ssa Rossella Chiodini

“ Dottorressa Chiodini, che cos'è il melanoma?

Il melanoma è il tumore più aggressivo della pelle.

In termini di prevenzione quali azioni si possono compiere?

Fondamentali in termini preventivi sono anche l'uso di creme solari ad alta protezione 50+ con schermi fisici e chimici e l'utilizzo di integratori a base di zinco, selenio e antiossidanti, fondamentali per ridurre il danno cellulare che l'esposizione solare causa.

Quali controlli raccomanda?

È importante effettuare un autocontrollo a casa ogni tre mesi ed eseguire una visita specialistica dermatologica con esame dermatoscopico e/o mappatura dei nei una volta all'anno.

”

Regola ABCDE

A come **asimmetria**: il neo assume un'irregolarità della forma e dei contorni.

B come **bordi**: questi devono essere regolari, omogenei e ben definiti.

C come **colore**: le lesioni sospette non hanno un colore uniforme, ma presentano sfumature diverse all'interno del neo stesso.

D come **dimensione**: i nei benigni sono di solito di piccole dimensioni, se avviene un raddoppio delle dimensioni in 3-6 mesi è necessaria una valutazione medica.

E come **evoluzione**: l'aspetto del neo deve rimanere invariato nel tempo. Se la simmetria, i bordi, il colore e la dimensione si modificano è bene farlo controllare dallo specialista.

Inoltre, è opportuno rivolgersi al proprio medico anche nel caso di un neo che sanguina, che prude o che è circondato da un'area arrossata.

Fai splendere l'abbronzatura
con la protezione ideale per te



Scopri di più su tutti i brand coinvolti nel nostro catalogo solari! Troverai tanti consigli e novità per vivere al meglio la tua estate!



L'acido folico AMICO DELLE FUTURE MAMME

Maggio: tempo di festeggiamenti per le mamme, anche per quelle in procinto di diventarlo o che stanno pianificando la gravidanza. Il miglior regalo che possono fare a sé stesse e al bambino è sicuramente un'assunzione adeguata di acido folico, ossia la **vitamina B9**.

La salute e il benessere del bambino, infatti, dipendono molto dai comportamenti dei genitori nel periodo periconcezionale. **Assumere 0,4 mg di acido folico (vitamina B9) da quando si pianifica una gravidanza fino alla fine del terzo mese di gravidanza** protegge il bambino da gravi malformazioni fetali congenite, come i difetti di chiusura del tubo neurale (es. spina bifida, anencefalia).

L'assunzione di acido folico è una raccomandazione molto importante e va inserita nel contesto generale di un corretto stile di vita che comprenda un'alimentazione equilibrata, l'eliminazione di fattori di rischio quali il fumo, l'alcol (alcol zero in gravidanza), l'obesità, la prevenzione di malattie infettive e l'assunzione di farmaci sempre su indicazione medica.

Giornata Internazionale dell'igiene mestruale COSA C'È DA SAPERE

In media, ogni donna trascorre nell'arco della propria vita ben **sette anni convivendo con le mestruazioni**. A partire dall'arrivo del primo ciclo mestruale, fino alla menopausa, le donne vivono un appuntamento fisso mensile che, purtroppo, è ancora legato a problematiche come **tabù, preconcetti e perfino discriminazioni**. Il **28 maggio** è la **Giornata Internazionale dell'Igiene Mestruale**, e rappresenta l'occasione giusta per superare luoghi comuni e sensibilizzare sui divari socioeconomici che ancora oggi danneggiano una grossa fetta della popolazione femminile.



È giusto, inoltre, informare per orientarsi consapevolmente tra i diversi tipi di assorbenti, **tamponi e coppette vaginali**, per individuare il prodotto che più renda la donna a proprio agio. Senza trascurare, infine, la cura dell'igiene intima: si raccomanda di cambiare regolarmente gli assorbenti e lavarsi spesso utilizzando prodotti appropriati in base alla fascia di età.

30% **L'IVA sugli assorbenti sale? Noi la azzeriamo ancora.**

L'IVA sugli assorbenti nel 2024 aumenta al 10% mentre noi la teniamo a zero per il quarto anno consecutivo.* Perché da LloydsFarmacia e BENU Farmacia l'impegno contro la disuguaglianza di genere non torna indietro, mai.

*I prodotti sono venduti con uno sconto pari all'importo dell'IVA. Iniziativa valida fino al 31 dicembre 2024 in tutte le LloydsFarmacia e BENU Farmacia.

VICHY
LABORATOIRES

IN COLLABORAZIONE CON

WELLBEING
OF WOMEN

presentano

Hormonall

INSIEME PER IL BENESSERE DELLE DONNE

Pubertà, ciclo mestruale, post-partum, menopausa

SAPERÈ È POTERE!
SCOPRI COME AFFRONTARE L'IMPATTO
DELLE **VARIAZIONI ORMONALI**



Inquadra
il QR code
e scopri
il modulo
formativo!

IN COLLABORAZIONE CON

FONDAZIONE
onda

Seguici su    

Contenuto editoriale a cura di:
Dott.ssa Claudia Brattini