

Dermatologia & Cosmesi

la Pelle

La rivista per mantenerla sana e bella dal 1995

dietologia

La dieta paleolitica
oggi funziona?

dermatologia

50 sfumature
di pelle umana

dermatologia

La biochimica
dell'acido ialuronico

medicina estetica

La mia esperienza
con una nuova IPL



medicina estetica

Che cos'è la
Crioadipolisi

allergia

Per chi già soffre
di allergia al nichel

dermatologia

Il mondo degli eczema
non deve far paura

fotoprotezione

I tanti limiti della
fotoprotezione

Speciale:

Flebologia

www.lapelle.it

Sommario



DIETOLOGIA
La dieta paleolitica:
imitare gli antenati
pagina 4

CONGRESSI
XX Sies: un successo
come da tradizione
pagina 6

Nuove metodiche
per la diagnosi dermatologica
pagina 8

La medicina estetica
non ha più frontiere
pagina 10

DERMATOLOGIA
Il mondo degli eczema
non deve far paura
pagina 13

DERMATOLOGIA
Ci si scotta più facilmente?
Non è solo colpa del sole
pagina 17

DERMATOLOGIA
La sfida della dermatologia
fra scienza e la rete
pagina 20

MEDICINA ESTETICA
Crioadipolisi: il ghiaccio che
rimodella la silhouette
pagina 24

DERMATOLOGIA
La psoriasi del cuoio capelluto
pagina 26

FOTOPROTEZIONE
I tanti limiti della fotoprotezione
pagina 29

SPECIALE FLEBOLOGIA
Vene varicose ed edema
durante la gravidanza
pagina 33

Tante frequenze laser
per le telangectasie
pagina 36

Eczema Venoso: come riconoscerlo?
pagina 40

La natura in aiuto per un
sistema venoso efficiente
pagina 43

Microvibrazione per le
patologie del linfatico
pagina 47

ESPERIENZA
Prendersi cura
della cute peristomiale
pagina 50

PSICOLOGIA
Se la dermatite viene
dai videogiochi
pagina 53

ESPERIENZA
La mia esperienza
con una nuova IPL
pagina 56

DERMATOLOGIA
La biochimica dell'acido ialuronico
pagina 59

MEDICINA ESTETICA
Biorivitalizzazione:
una chance in più
pagina 62

DERMATOLOGIA
50 sfumature di pelle umana
pagina 64

DERMATOLOGIA
Cheratosi attiniche
in aumento costante
pagina 69

RICERCA
Il segreto di una sana giovinezza
pagina 72

GIRAMONDO
pagina 74

ALLERGIA
Per chi già soffre di allergie
al nichel e ai metalli
pagina 76

POLITICA SANITARIA
Una pillola di zucchero ci salverà
pagina 76





Il segreto di una sana giovinezza

Dott. Marco Marchetti, farmacista, giornalista pubblicista, Laurea in Biologia della nutrizione
Dott.ssa Nana Ananikyan, medico chirurgo Specialista in Dermatologia Federazione Russa

Qual'è il segreto per vivere a lungo e in salute? La risposta è ancora sconosciuta ma molti aspetti sembrano essere elementi determinanti per garantire longevità e benessere. Accademici e ricercatori indicano solitamente come decisivi fattori quali: condurre una vita rilassata, respirare aria salubre, nutrirsi con cibo di buona qualità, mantenere un buon equilibrio interiore, praticare attività fisica costante ma non eccessiva. La ricerca, però, ci dice che non sempre questo basta. Diversi studi evidenziano l'importanza giocata dal microbioma, l'insieme del patrimonio genetico dei microorganismi che popolano il nostro intestino e numerosi lavori scientifici lo indicano come la nuova frontiera della ricerca medica. Alcuni studiosi americani per esempio, hanno dimostrato che è possibile far diventare obesi dei topi cresciuti in ambiente sterile dopo che nel loro intestino è stata trapiantata la flora batterica prelevata da un uomo obeso. Ciò sembrerebbe dipendere dal fatto che la questa popolazione batterica gioca un ruolo determinante sull'appetito e sull'utilizzo delle calorie presenti negli alimenti ingeriti. Non

solo: il microbioma sembra influire anche sull'umore. È recente la pubblicazione per cui è possibile rendere ansiosi dei topi semplicemente trapiantando nel loro intestino la flora batterica prelevata da altri topi precedentemente sottoposti a forti stress. È stata inoltre trovata una correlazione tra microbioma e risposta immunitaria: diverse patologie di presunta origine auto-immune, come alcune malattie infiammatorie intestinali, dermatiti atopiche, psoriasi, acne, infezioni micotiche dei genitali femminili e dell'apparato urinario maschile, il morbo di Crohn e molte altre ancora, potrebbero essere associate alla presenza di specifiche varietà batteriche presenti nell'intestino dei pazienti. Ai fini del nostro discorso iniziale valga come spunto conclusivo l'interessante scoperta fatta da un gruppo di ricercatori dell'università di Bologna che, dopo aver analizzato diversi dati provenienti dalla letteratura internazionale, hanno messo a confronto la popolazione batterica intesti-

Diversi studi dimostrano una forte correlazione tra alcune patologie cutanee e il microbioma che oggi sappiamo andare incontro a un proprio processo d'invecchiamento

nale di pazienti di differenti fasce di età. Giovani con una età media intorno ai 30 anni, altri over 65 e due gruppi di individui molto longevi: 15 centenari dai 99 ai 104 anni e 24 ultra-centenari dai 105 ai 109 anni. Ebbene, stando al risultato di questa ricerca, anche il microbioma invecchia. È stato infatti dimostrato che, con l'avanzare dell'età, si riduce la qualità e la quantità dei microorganismi che popolano l'intestino e aumenta di conseguenza la colonizzazione da parte di specie diverse dalle precedenti. In particolare aumenterebbe il numero di specie opportunistiche e patogene. A causare queste modificazioni potrebbero essere alcuni cambiamenti fisiologici tipici della terza età: la caduta o la mancanza di denti, l'alterata percezione del gusto o dell'olfatto che favoriscono un'alimentazione povera di fibre, che a sua volta provocherebbe un calo della popolazione batterica. Allo stesso modo, la progressiva diminuzione dell'attività fisica potrebbe ridurre la motilità intestinale e, di conseguenza, provocare una maggiore proliferazione di batteri opportunisti. Alla luce di quanto illustrato, la prospettiva della rimodulazione di un microbioma funzionalmente compromesso mediante opportuni interventi dietetici, assunzione di fibre, ma soprattutto di integratori di prebiotici e probiotici appare quantomai opportuna indipendentemente dall'età e dalle condizioni fisiopatologiche. Oltre alla quantità del cibo si dovrebbe però prestare particolare attenzione alla sua qualità. Molto spesso, infatti, non per nostra volontà ma per causa di forza maggiore, il cibo che mangiamo non è in grado di garantire il corretto apporto di nutrienti. Eccessiva conservazione, temperature troppo elevate o troppo basse, scarsità di principi nutritivi nel suolo non consentono al cibo e alle verdure di garantire i minimi valori nutrizionali. Da qui la necessità di "integrare" per favorire il corretto rapporto tra le varie specie di microorganismi che popolano il nostro intestino. Perché, è ormai certo che mantenere un microbioma sano e in equilibrio è sempre più un fattore determinante nel raggiungere, e mantenere, un buono stato di salute a tutte le età.

The secret of a healthy youth

Dr. Marco Marchetti, Pharmacist, Journalist, Publicist, Degree in Nutritional Biology

Dr. Nana Ananikyan, Medical Doctor, Specialist in Dermatology, Russian Federation

Several studies have found a strong correlation between some skin diseases and the microbiome which undergoes its own aging process as we presently know.

What is the secret to a long and healthy life? The answer is still unknown, but many aspects seem to be key elements to ensure longevity and wellbeing. Academics and researchers mostly consider some factors as critical: living a relaxing life, breathing healthy air, feeding on good quality food, maintaining inner peace and doing constant but not excessive physical activities. Science research, however, tells us that this is not always enough. Various studies feature the essential role played by the microbiome, the genetic abundance of microorganisms that inhabit our intestines, and several scientific studies point to it as the new frontier of medical research. Some American researchers have shown for example that it is possible to turn germ-free mice into obese by transplanting gut microbes from an obese person in their intestine. This seems to depend on the fact that this bacterial population exerts decisive influence on the appetite and on the use of calories present in the eaten food. And not only this: the microbiome seems to affect also mood. In a recent publication they show how mice can be made anxious by simply transplanting in their intestine the bacterial flora from other mice, which have previously been subjected to intense stress. Besides, there has also been found a correlation between the microbiome and the immune response: several diseases of presumed autoimmune origin, such as some inflammatory bowel diseases, atopic dermatitis, psoriasis, acne, genital mycotic infections in females and urinary tract infections in males, Crohn's disease and many more could be associated with specific bacterial variants that are present inside the patient's intestine. To the point of our discussion it is also worth mentioning an interesting finding made by a group of researchers at the University of Bologna who, after examining several data of the international literature, viewed the gut bacteria population across the patients of different age groups: young people with median age of thirty years, people over 65 and two groups of longest living people: 15 centenarians from 99 to 104 and 24 supercentenarians from 105 to 109 years. Well then, according to the result of this study, also the microbiome ages. In fact, it has been shown that the quality and quantity of the microorganisms inhabiting the gut decrease with aging and for that reason the colonization by different species increases. In particular, the number of opportunistic and pathogenic species would increase. There might be some typical physiological third age changes to induce these modifications: the loss or lack of teeth, an altered perception in taste or smell that contribute to a low-fiber diet and in turn would cause a decline in the gut bacteria population. Likewise, the more and more reduced physical activity could decrease intestinal motility and therefore lead to a greater proliferation of opportunistic bacteria. In the light of the foregoing, the prospect for a re-modulation of a functionally compromised microbiome by proper dietary interventions and fiber intake and, above all, by prebiotic and probiotic supplements, seems to be extremely appropriate, regardless of age and any physiopathological conditions. Aside from the quantity of food, a particular attention should be paid to its quality. Very often indeed and not with intent, but rather out of circumstances beyond our control, we eat food that cannot ensure a correct intake of nutrients. Excessive storage, too high or too low temperatures and the lack of nutrition principles in the soil do not allow food and vegetables to provide the minimal nutritional values. Hence the need to "integrate" in order to promote a correct ratio between the various species of microorganisms that inhabit our bowel. Because at this point it is clear that maintaining a healthy and balanced microbiome is a more and more determining factor to achieve and maintain a good health at all ages.

AMA IL TUO MICROBIOTA* E STARAI IN BUONA SALUTE!

* Il Microbiota è l'insieme dei microorganismi che abitano abitualmente nell'intestino umano.

biocult strong

120 MILIARDI IN OGNI BUSTINA

È il primo, unico, inimitato
probiotico efficace nel:

*Favorire l'equilibrio intestinale
migliorare le capacità psico attitudinali
e la composizione corporea*



italfarmacia
LABORATORI



Sempre primi,
per il tuo benessere!

Numero Verde
800-592024

www.italfarmacia.com

APPORTI MEDI X 1 BUSTA

BIFIDOBACTERIUM ANIMALIS SSP LACTIS	15 mld
LACTOBACILLUS BULGARICUS	15 mld
LACTOBACILLUS LACTIS	15 mld
BIFIDUS BIFIDUM	15 mld
LACTOBACILLUS REUTERI	15 mld
LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS	15 mld
STREPTOCOCCUS THERMOPHILUS	15 mld
LACTOBACILLUS PLANTARUM	15 mld