



Codice: NUTRIFOGX Nome prodotto: NUTRIFOG

Tipologia: Integratore alimentare con Iperico, Noni, Bacopa, Ashwagandha e Triptofano.

Indicato per: Il rilassamento ed il benessere mentale, contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e della funzione psichica.

A cosa serve: NutriFog è indicato per contrastare gli stati temporali di disturbi cognitivi, depressivi, di memoria e concentrazione dovuti non solo da stati iniziali di Alzheimer ma anche da Fibromialgia. In tale patologia si manifesta con un fenomeno sottostimato ma lamentato spesso dai pazienti consistente in uno stato di **nebbia mentale (Fog)**, con il timore di non essere più capace di svolgere la propria attività lavorativa. La Fibromialgia è caratterizzata da dolore cronico diffuso di difficile diagnosi che comporta una convivenza forzata con dolore e stanchezza inducendo depressione e assenza di progettualità ed influendo negativamente sulla qualità della vita delle persone che ne risultano affette etc..etc ..

Natura del contenitore: Confezione da 30 Compresse da 500 mg. Contenuto 15 gr.

Modalità d'uso: Si consiglia di assumere con acqua a stomaco pieno. Dose giornaliera due compresse (salvo diverse indicazioni del medico) con cicli medio consigliato uno/due mesi.

Attivo: Iperico, Melissa, Noni, Bacopa, Aswaganda, Magnesio, L-Triptofano, Acido Folico e Vitamina B12.

Integratore alimentare a base di estratti vegetali, magnesio, triptofano e vitamine. L'iperico, melissa, bacopa e ashwagandha sono estratti utili per il benessere mentale. Ashwagandha utile come tonico (stanchezza fisica o mentale). Il magnesio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. L'acido folico e la vitamina B12 contribuiscono alla normale funzione psicologica.

TENDERE MEDIO DEGLI INGREDIENTI CARATTERIZZANTI (2 cpr)		
COMPONENTI	2 Compresse	NRV*
Iperico e.s.	200 mg	
Melissa e.s.	100 mg	
Noni e.s.	100 mg	
Bacopa e.s.	50 mg	
Ashwagandha e.s.	50 mg	
Magnesio	56,5 mg	15%
L-Triptofano	10 mg	
Acido folico	400 mcg	200%
Vitamina B12	20 mcg	800%

*NRV: valori nutrizionali di riferimento (adult) ai sensi del Reg. UE 1189/2011
Integratore alimentare 30 compresse da 500 mg
Contenuto 15 g e

NUTRIFOG X
Integratore alimentare a base di
iperico, melissa, noni,
bacopa, ashwagandha, triptofano,
magnesio e vitamine.

30
compresse

Nutrireuma

Modalità d'uso: si consiglia di assumere 1 compressa due volte al giorno.
Ingredienti: agente di carica: cellulosa; Iperico (Hypericum perforatum L.), Melissa (Melissa officinalis L.) foglie e.s.; Noni (Morinda citrifolia L.) frutto e.s.; Bacopa (Bacopa monnieri (L.) Wettst.) parte aerea e.s. tit. al 20% in alcaloidi; Ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal) radice e.s. tit. al 2,5% in withanolidi; carbonato di magnesio; L-Triptofano; agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio; acido folico (acido pteroil-monoglutammico); cianocobalamina (vitamina B12).
Avvertenze: non superare la dose giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a tre anni. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non utilizzare in gravidanza e nei bambini o comunque per periodi prolungati, senza sentire il parere del medico.
Modalità di conservazione: conservare in luogo fresco ed asciutto, lontano dalla luce. Il termine minimo di conservazione si riferisce al prodotto correttamente conservato, in confezione integra.
Lotto n.: e
Da consumarsi preferibilmente entro fine: Vedi fondo barattolo
VERIFICA E OSSERVAZIONE DEL TUO COMITATO PER LA GESTIONE DEI RIFIUTI

PLASTICA PLASTICA PLASTICA-ALLUMINIO
INDIFFERENZIATA
C/PS19

Nutrireuma srl
info@nutrireuma.it - www.nutrireuma.it

Ingredienti: Iperico 200 mg, Melissa 100 mg, Noni 100 mg, Bacopa 50 mg, Aswaganda 50 mg, Magnesio 56,5 mg, L-Triptofano 10 mg, Acido Folico 400 mcg e Vitamina B12 20 mcg. Valori riferiti all'assunzione di due compresse.

L'iperico o Erba di San Giovanni è una pianta perenne originaria dell'Europa, del Nord Africa e dell'Asia

Occidentale utilizzata da secoli per trattare bruciature, ferite, infiammazioni cutanee, nonché ansia e depressione (di livello lieve o moderato). Nella medicina popolare, l'iperico viene impiegato con assunzione orale per il trattamento dei più diversi disturbi, fra cui ritroviamo: bronchite e asma, cistifellea, parassitosi (in particolare, infestazioni da vermi), gastrite, diarrea e perfino reumatismi. Per uso topico è impiegato anche come rimedio contro i dolori muscolari. Dell'iperico si possono utilizzare i boccioli e i fiori freschi separati dalle infiorescenze ma il principio attivo è costituito dalle sommità fiorite essiccate e, in particolare, al suo estratto secco al quale se assunto per via orale sono attribuite attività antidepressive infatti rientra nella composizione di alcuni farmaci indicati per il trattamento di sindromi depressive di grado lieve-moderato. Grazie alle azioni sinergiche esercitate dalle varie molecole rientranti nella composizione dell'estratto di iperico, vengono utilizzate preparazioni nutracetiche nell'ambito del trattamento di ansia e disturbi depressivi minori. Per quel che riguarda il modo d'uso e la posologia è consigliato far riferimento a quanto riportato sul foglietto illustrativo o sulla confezione del prodotto che si vorrebbe assumere. L'iperico può interferire con alcune tipologie di farmaci quali gli antidepressivi di cui potrebbe potenziare l'effetto, farmaci steroidei, ipoglicemizzanti orali, antipertensivi e antianginosi, antiaritmici e Beta-bloccanti. L'assunzione d'iperico, dei suoi estratti e dei prodotti che li contengono va evitata in caso d'ipersensibilità accertata verso il principio attivo o uno o più degli altri componenti del prodotto che si vuole impiegare. Si consiglia comunque di chiedere sempre il consiglio preventivo del medico prima di assumere per via orale l'iperico o i prodotti che lo contengono. Inoltre, l'utilizzo dell'iperico per via orale è controindicato in gravidanza e durante l'allattamento al seno.

La melissa grazie alle proprietà della pianta viene usata con efficacia nell'ansia, per contrastare l'insonnia, come antispastico e sedativo al tempo stesso. Come sopra accennato, si è rivelata particolarmente efficace nel contrastare l'ansia quindi il suo utilizzo è utile quando si è in presenza di mal di testa, tremori, vertigini psicogene e tachicardia. Alcuni studi hanno inoltre dimostrato come il suo estratto sia in grado di esercitare un'azione protettiva contro i danni provocati dallo stress ossidativo. Nella medicina popolare se ne utilizzano le sommità fiorite per preparare decotti destinati al trattamento dei disturbi digestivi correlati agli stati d'ansia, del meteorismo, dell'isteria, delle palpitazioni, del mal di testa, del vomito e della pressione sanguigna eccessivamente elevata. Evitare l'assunzione in soggetti con glaucoma, patologie tiroidee oppure in caso diipersensibilità accertata per il principio attivo. Possibili le interazioni farmacologiche con barbiturici (aumento dell'effetto ipnotico) e con il tapazole (ipotiroidismo). In qualsiasi caso, prima di assumere per fini terapeutici un qualsiasi tipo di preparazione contenente melissa, è bene rivolgersi preventivamente al proprio medico.

Il Noni (*Morinda citrifolia*) è una piccola pianta esotica sempreverde conosciuta da millenni nelle isole polinesiane per le benefiche proprietà che la caratterizzano. Il frutto del Noni possiede per natura un odore nauseabondo ed un sapore acido quindi per renderlo gradevole necessita di sostanze aggiuntive che ne modifichino le iniziali caratteristiche. La medicina tradizionale ne impiega da tempo i derivati per curare i disturbi della pelle, del sistema nervoso, del sistema immunitario, dell'apparato respiratorio, dell'apparato digerente e di quello osteoarticolare. Il Noni si sta rivelando un prodotto nutraceutico ricco di proprietà benefiche tra cui quella energetica, analgesica e stimolante del sistema immunitario. Nella pianta di *Morinda citrifolia* sono stati identificati circa 160 composti nutriceutici e ognuno di questi elementi concorre a svolgere una particolare azione benefica nel nostro organismo. In particolare è ricco di costituenti ad alto valore nutritivo e caratterizzato da un'ampia quantità di sostanze metabolicamente attive come: vitamine, minerali, enzimi, aminoacidi, oligoelementi, polisaccaridi, alcaloidi, antiossidanti e bioflavonoidi. L'uso del Noni è particolarmente indicato per sostenere momenti particolarmente faticosi associati allo stress, migliorare la concentrazione e il tono dell'umore. Si sconsiglia di assumerlo insieme a latte, caffè, tè o alcol, perché queste bevande rischiano di comprometterne o comunque di limitarne il corretto assorbimento da parte dell'organismo. Per evitare di stressare in maniera eccessiva il metabolismo è consigliabile non abbinarlo nemmeno a nicotina (fumo di tabacco) e al guaranà. Non ci sono effetti collaterali formalmente accertati ed il prodotto è da considerarsi sicuro se rispettate le dosi indicate. Il Noni a causa dell'elevato contenuto di potassio è però controindicato per i soggetti che soffrono di malattie epatiche o renali ed il suo utilizzo durante la gravidanza o l'allattamento o in caso di particolari patologie dovrebbe essere concordato con il proprio medico.

La Bacopa monnieri è un'erba che cresce nelle zone paludose dell'Asia meridionale. I professionisti della medicina ayurvedica la usano per trattare vari disturbi tra cui ansia, problemi di memoria e ipertensione. E' un'erba in grado di abbassare i livelli di pressione sanguigna sia sistolica che diastolica stimolando i vasi sanguigni a rilasciare ossido nitrico. È disponibile in diverse forme, tra cui polvere e capsule.

La Aswaganda (*Withania sonnifera*) appartiene alla famiglia delle Solanaceae. Originaria dell'India e

comunemente conosciuta anche come Ginseng indiano e la parte utilizzata è costituita dalle foglie e dalle radici della pianta. Da sempre considerata un rimedio fitoterapico tonico e adattogeno e si ritiene che questa pianta sia in grado di aumentare la resistenza dell'organismo in caso di stanchezza e carenza di energie in risposta agli stimoli di stress esterni. Le vengono inoltre attribuite anche importanti proprietà analgesiche, antinfiammatorie ed immunostimolanti. Per tali caratteristiche è ampiamente sfruttata dalla medicina popolare indiana e tradizionale in caso di reumatismi, affezioni cutanee, asma, edemi e infezioni auricolari. Prima di assumere la Aswaganda o qualsiasi prodotto che la contiene sarebbe opportuno chiedere consiglio al proprio medico. L'uso ne è controindicato anche in gravidanza o durante l'allattamento al seno.

Il Magnesio è fondamentale per l'organismo tanto che si può asserire che nessun altro minerale sembri dotato di un numero così elevato di effetti positivi. Riveste un ruolo importante per il sistema nervoso regolando la trasmissione degli impulsi nervosi al cervello e per la contrazione e il rilassamento dei muscoli. L'attività sulle contrazioni muscolari (previene la formazione di acido lattico) contribuisce a rilassare sia muscoli interessati dopo una intensa attività sportiva, che le vie respiratorie. Regolando le contrazioni delle grosse arterie coronariche e normalizzando il ritmo cardiaco sembra diminuisca il rischio di infarto. Svolge un ruolo centrale nella secrezione e nell'azione dell'insulina; il diabete è spesso associato a eccessive perdite di magnesio con le urine quindi gli integratori consentirebbero di migliorare la glicemia. Infine utile anche per curare i fastidiosi disturbi legati alla menopausa (vampate di calore, sudorazione notturna, irritabilità e depressione). Il fabbisogno giornaliero di magnesio per l'uomo adulto ammonta a 300-500 mg e, considerata la sua distribuzione in numerosi alimenti, è apparentemente facile da soddisfare. Si calcola però che solo il 30-40% del magnesio ingerito con gli alimenti venga effettivamente assorbito. Presente in moltissimi alimenti ma alcuni ne sono particolarmente ricchi come i cereali integrali, tutta la frutta secca, i fichi, il latte e i legumi. È contenuto in forma minore nei vegetali a foglia verde, essendo legato alla volatilità della clorofilla, e nel cioccolato, in particolare quello fondente. E' pure presente in alimenti come i frutti di mare, nei crostacei, nei pesci, nelle lumache e nei semi di girasole. L'organismo opera efficacemente nella regolazione dell'assorbimento di magnesio ma, in caso di scarso apporto naturale, se ne rende necessario un contributo con gli integratori alimentari.

Il Triptofano è un amminoacido chiave nella sintesi proteica dell'organismo umano e rappresenta il punto di partenza per la produzione di alcune sostanze biologiche come la serotonina e la niacina. La serotonina è un neurotrasmettore sostanzialmente eccitatorio noto anche come "ormone del buonumore" che viene convertita in melatonina ritenuta importantissima nella regolazione del ciclo sonno-veglia. Le patologie su cui ha degli effetti benefici sono molteplici tra le quali l'insonnia, la depressione, l'ansia, la cefalea, la fibromialgia e la malattia di Parkinson. Ritenuto anche un anoressizzante (inibitore dell'appetito, in particolar modo del bisogno smodato di dolci). Nei disturbi del sonno come integratore si è dimostrato un buon ipnoinducente cioè in grado di indurre al sonno riducendone il tempo di attesa, le riduzioni notturne ed aumentandone la durata. Essendo precursore biochimico della serotonina ha riconosciute capacità di agire in caso di aspetti depressivi. Data la nostra incapacità di sintetizzarlo autonomamente, il triptofano dev'essere assunto attraverso gli alimenti e ne sono ricchi i legumi, le carni, il pesce, i latticini, le uova, il cioccolato, le arachidi, lo yogurt, la ricotta, l'alga spirulina ed i semi di sesamo. Il fabbisogno quotidiano nell'adulto è stimato in 250-425 mg. e per citare qualche esempio, se ne trovano ben 560 mg in 100 grammi di parmigiano reggiano e 240 mg in un etto di pollo quindi che se assunti, ne suppliscono al normale fabbisogno. Negli ultimi anni, tuttavia, nel tentativo di aumentare la serotonina a livello cerebrale e quindi ottenere un miglioramento del tono dell'umore e/o dell'insonnia, si è registrato un abuso di triptofano come integratore in dosi ben superiori al fabbisogno nutrizionale. Tale pratica non ne aumenta la concentrazione solo a livello cerebrale ma anche a livello intestinale dando luogo a effetti collaterali indesiderati. Si raccomanda quindi di NON sostituire spontaneamente la terapia farmacologica classica con integratori a base di idrossi triptofano. Se ne sconsiglia altresì l'uso in associazione (salvo diversa prescrizione medica) con farmaci antidepressivi o sedativo-ipnotici perché in grado di potenziarne l'effetto o causare un eccessivo aumento dei livelli cerebrali di serotonina.

L'acido folico è essenziale alla vita dell'uomo e di molti altri organismi anche particolarmente semplici come i batteri. Questa sostanza, intervenendo nella sintesi degli acidi nucleici è infatti molto importante per la divisione e la maturazione cellulare assieme alla vitamina **B12 (cianocobalamina)** con la quale condivide numerose funzioni tra cui la più nota è quella antianemica. L'acido folico ed i suoi derivati partecipano alla sintesi di alcuni amminoacidi, come la metionina, l'omocisteina e l'acido glutammico necessari alla produzione di emoglobina. Inoltre risulta essere molto importante per la crescita, per la riproduzione, e per il buon funzionamento del sistema nervoso. L'acido folico è una vitamina presente soprattutto negli alimenti di origine vegetale ad esempio nei cereali, nei legumi, negli ortaggi a foglia (da cui l'attributo "folico") e in alcuni frutti (arancia). Essendo una vitamina molto

sensibile al calore e alla luce solare, la bollitura ne distrugge dal 50 al 95 % e quindi sarebbe consigliabile evitarne o ridurre al minimo la cottura. Il fabbisogno giornaliero è stato valutato, per uomini e donne adulte, in 200/400 mcg (µg). Tale quota è facilmente raggiungibile con una dieta varia ed equilibrata, che includa abitualmente alimenti di origine vegetale preferibilmente freschi e crudi. Per le gestanti, i livelli raccomandati dagli esperti salgono a 400/600 mcg, mentre per le nutrici si consiglia un apporto non inferiore ai 350 mcg/die. Il fabbisogno di folati è superiore anche per gli sportivi, per le donne che assumono contraccettivi orali a base di progesterone ed estrogeni (questi ormoni interferiscono con l'assorbimento dell'acido folico) e in ogni condizione che richieda un più accentuato rinnovo dei tessuti.

La **Vitamina B12**: Le Vitamine (13 tuttora le conosciute), sono indispensabili alla vita e, rientrano nella categoria dei micronutrienti e ne sono necessarie piccolissime quantità (milligrammi o microgrammi) per soddisfare le richieste biologiche dell'organismo. Sebbene alcune di esse siano prodotte autonomamente dal nostro corpo, la maggior parte dev'essere necessariamente introdotta attraverso l'alimentazione e visto che le quantità prodotte sono infatti irrisorie abbiamo la necessità di assumerle con alimenti di origine vegetale che rappresentano la risorsa vitaminica più importante per l'uomo. Quando l'apporto di vitamine non è sufficiente per soddisfare le esigenze dell'organismo, potrebbe rivelarsi utile ricorrere all'integrazione con specifici integratori alimentari ma va precisato, tuttavia, che essi dovrebbero essere utilizzati solo se effettivamente necessari. Inoltre, sarebbe opportuno chiedere comunque il consiglio preventivo del proprio medico, a maggior ragione se si soffre di particolari disturbi o malattie, se si stanno assumendo farmaci o altri prodotti di qualsiasi tipo e/o se ci si trova in condizioni "particolari" (ad esempio, gravidanza, allattamento al seno, ecc.) La **Vitamina B12** della formulazione risulta utile per l'azione a favore del trofismo (fenomeni nutrizionali di cellule e tessuti di un organismo) del sistema nervoso ed esaltano e completano l'efficacia dell'acido Alfa-Lipoico. In particolare la Vitamina B12 sostiene la funzione del sistema immunitario e psicologica.

Avvertenze: Non superare la dose massima giornaliera. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. Controindicato se in caso di ipersensibilità ai principi attivi ,durante la gravidanza e nel successivo periodo di allattamento al seno . Glutine , Lattosio e Glucosio non presenti nel prodotto.

Metodo di conservazione: Conservare in luogo fresco ed asciutto e lontano dalla luce. Il termine minimo di conservazione si riferisce al prodotto correttamente conservato, in confezione integra.

La Fibromialgia è caratterizzata da dolore cronico diffuso di difficile diagnosi che comporta una convivenza forzata con dolore e stanchezza inducendo depressione e assenza di progettualità ed influenzando negativamente sulla qualità della vita delle persone che ne risultano affette.

La malattia è più frequente nelle donne, colpisce dal 2 al 5% della popolazione con un picco fra 35-55 anni, ma tutte le età possono essere interessate.

Si manifesta con dolore muscolo scheletrico generalizzato, sebbene possa avere inizio in una sede localizzata, come rachide cervicale e spalle. Nonostante il dolore sia localizzato in corrispondenza dei tessuti molli (muscoli, legamenti e tendini), la patologia non è da considerarsi un'inflammazione dei tessuti ed è associata ad astenia, problemi cognitivi, disturbi del sonno, ansia e/o depressione. Cefalea ed Emicrania sono sintomi comunemente descritti dai pazienti con sindrome fibromialgica. I primi casi vennero definiti come fibrosite (1968) fino agli anni '80, in cui fu chiaro che si trattava di una patologia a sé stante, i cui criteri diagnostici sono stati ben descritti solo nel 1990. Dalla letteratura internazionale emerge come sia estremamente difficile formularne la diagnosi a fronte dell'assenza di segni documentabili come esami di laboratorio o diagnostica strumentale. Ciò ha portato per anni a classificare questi pazienti come "psicosomatici", ansiosi o addirittura "malati immaginari". In pratica tutte le valutazioni sono necessarie solo per una diagnosi differenziale, per escludere ogni altra ipotesi diagnostica che generalmente comprende artrite reumatoide, lupus sistemico eritematoso, polimialgia reumatica, spondiloartrite, ipo-iper paratiroidismo, neuropatia. La fibromialgia è una reale patologia a sé stante e per la formulazione della diagnosi devono essere soddisfatti contemporaneamente 3 criteri: dolore diffuso in specifiche aree del corpo, presenza di sintomi caratteristici e durata della sintomatologia almeno di 3 mesi. Nel 1990 l'American College of Rheumatology ha individuato 18 punti, detti Tender Points che rispondono con dolore circoscritto ad una digitopressione pari a circa 4kg. I punti sono presenti simmetricamente su entrambi i lati del corpo e corrispondono a: base del cranio, accanto alla colonna vertebrale, base del collo nella parte posteriore, in cima alle spalle, sulla

parte posteriore, fra la clavicola e la spina dorsale, sulla cassa toracica, sul bordo esterno dell'avambraccio, circa 2 centimetri sotto il gomito, nella parte superiore dell'anca, nella parte alta dei glutei e sul ginocchio. Oltre ai sintomi "essenziali" e caratteristici (dolore, affaticamento, disturbi del sonno e disturbi cognitivi) i sintomi che più frequentemente sono riferiti dai pazienti sono: Cefalea o Emicrania, estrema sensibilità al tatto, disturbi della sfera affettiva, dolore facciale, sensazione di intorpidimento/formicolio, difficoltà nella concentrazione, ansia, depressione, lombalgia, rigidità muscolare, crampi alle gambe e dolore addominale con alternanza stipsi/diarrea.

La fibromialgia è caratterizzata dalla presenza di una moltitudine di sintomi quindi, per poterla affrontare, l'approccio più appropriato è quello multidisciplinare basato sulla presa in carico individuale e un percorso di cura personalizzato, finalizzato principalmente a ridurre o attenuare la gravità dei sintomi caratteristici. Essenziale sarà quindi intraprendere un percorso graduale che comprende fasi ben definite, come: educazione del paziente, trattamento non farmacologico, trattamento farmacologico.

L'attività educativa può essere svolta da qualsiasi professionista sanitario formato come il medico di medicina generale, lo specialista o l'infermiere dietro adeguata formazione. I punti focali su cui incentrare un programma educativo devono avere lo scopo di far realizzare e condividere la presenza di una vera patologia reale e non immaginaria infatti la fibromialgia è un problema di salute grave e la persona affetta deve prenderne consapevolezza.

I trattamenti non farmacologici comprendono l'attività fisica aerobica regolare anche in acqua, un approccio cognitivo-comportamentale, l'agopuntura, un adeguato programma nutrizionale, la terapia iperbarica (non considerato un trattamento standard).

Il trattamento farmacologico, invece, è raccomandato solo quando i segni/sintomi non sono migliorati dalle strategie non farmacologiche. Da preferire perchè meno impattante e meglio tollerato è il trattamento con specifici integratori alimentari quali il **FIBROMIALX**, il **NUTRITIMICO** o il **NUTRIFOG**. In ogni caso si consiglia di interpellare un medico con provata esperienza sulla patologia che possa indicare il corretto utilizzo di Farmaci Etici o Integratori Alimentari.

La Depressione è uno stato psicopatologico contrassegnato da un calo del tono dell'umore, da abbattimento e da prostrazione psico-fisica. Esistono diverse forme di depressione, differenziabili in parte sulle differenti cause o concause scatenanti (in base a lesioni organiche, malattie generali concomitanti, substrati biologici come deficit di neuromodulatori, fattori genetici e psicodinamici).

La depressione è conclamata quando sono presenti contemporaneamente 5 o più dei sintomi diagnostici tipici, per almeno 2 settimane di osservazione tra i seguenti : Umore depresso per la maggior parte del giorno, quasi ogni giorno, come riportato dal soggetto oppure osservato da altri. Marcata diminuzione di interesse o piacere per tutte, o quasi, le attività. Significativa perdita di peso, in assenza di una dieta, o significativo aumento di peso, oppure diminuzione o aumento dell'appetito quasi ogni giorno. Insonnia o ipersonnia quasi ogni giorno; Agitazione o rallentamento psicomotorio; Affaticabilità o mancanza di energia. Sentimenti di autosvalutazione, oppure sentimenti eccessivi o inappropriati di colpa, quasi ogni giorno. Diminuzione della capacità di pensare o concentrarsi e difficoltà a prendere decisioni. Ricorrenti pensieri di morte, ricorrente ideazione suicida senza elaborazione di piani specifici, oppure un tentativo di suicidio o l'elaborazione di un piano specifico per commettere suicidio.

Nella depressione, accanto a tristezza, disistima, disinteresse e scarsa capacità di iniziativa, sono spesso presenti nel soggetto sentimenti di insicurezza, senso di indegnità, irrequietezza ed ansia; sono sempre presenti insonnia, diminuzione del desiderio sessuale, cefalea, vertigini, turbe funzionali cardiovascolari. La depressione è una malattia sottostimata e sotto-diagnosticata, che spesso cronicizza e nel 50% dei casi dà luogo a recidive; è una malattia che colpisce in modo uguale entrambi i sessi e a tutte le età, anche se l'incidenza è maggiore negli anziani.

Gli **antidepressivi naturali** costituiscono un vasto gruppo di sostanze di origine naturale estratti da piante che risultano capaci di esercitare attività antidepressive e di regolazione dell'umore. Anche se considerati integratori, pertanto il loro acquisto può essere effettuato senza alcuna ricetta medica, rientrano nella composizione di veri e propri farmaci utilizzati per il trattamento di tali sindromi. Tuttavia, ciò non significa che tali prodotti siano privi di effetti collaterali o non presentino controindicazioni di alcun genere, quindi, per tale motivo non devono essere intesi come sostituti nella terapia farmacologica antidepressiva. Prima di assumere antidepressivi naturali di qualsiasi tipo, è opportuno quindi chiedere il consiglio del medico, al fine di escludere la presenza di eventuali controindicazioni o di potenziali rischi derivanti dall'uso improprio dei prodotti. Inoltre, va precisato che allo scopo di evitare l'insorgenza di effetti collaterali e/o l'instaurarsi di pericolose interazioni farmacologiche, gli

antidepressivi naturali non devono essere assunti in caso di terapia con farmaci antidepressivi in corso.

Il dolore è un sintomo che rappresenta il mezzo tramite il quale l'organismo segnala la presenza di un danno ai tessuti. Scientificamente è definito come un'esperienza soggettiva sensoriale ed emozionale spiacevole associata a danno tissutale in atto o potenziale. La componente legata alla percezione, è la componente sensoriale vera e propria. Avviene tramite il trasporto di un segnale nervoso dalla sede in cui vi è un danno tissutale fino al sistema nervoso centrale (encefalo) dove avviene il riconoscimento e la percezione dello stimolo dolorifico. La componente emotiva è uno stimolo dolorifico che evoca a livello cerebrale un'emozione collegata all'esperienza del dolore ed è una componente prettamente psicologica collegata all'esperienza della sensazione spiacevole legata al dolore. La percezione del dolore quindi è molto variabile da persona a persona a seconda dei trascorsi emotivi, delle esperienze pregresse e del contesto sociale. Il dolore è una forma di difesa del nostro organismo; la percezione del dolore permette di segnalare una lesione o un'alterazione di un tessuto del corpo. Si tratta quindi di un importantissimo campanello d'allarme del corpo umano che permette alla persona di rendersi conto di essere di fronte ad un problema. Il dolore può essere classificato in tre differenti forme; **Dolore somatico** che è un dolore che origina a livello periferico da stimoli nocicettivi, principalmente di cute e mucose, ma anche di legamenti, ossa, muscoli. Il segnale nervoso è trasportato attraverso i nervi da particolari tipi di fibre nervose che lo rendono un dolore netto o sordo. Questa forma di dolore è facilmente localizzabile dal paziente che riesce ad identificare con precisione la zona interessata. **Dolore viscerale** che è un dolore che deriva da stimoli originati a livello degli organi interni, difficilmente localizzabile dal paziente, che riferisce una sensazione spiacevole ma indefinita, spesso di carattere crampiforme. Tale dolore viene spesso anche percepito a livello cutaneo molto distanziato rispetto al distretto di origine del danno a causa della coesistenza di tipi diversi di fibre nervose. **Dolore neuropatico** che deriva da un danno diretto alle strutture che trasportano il segnale nervoso e cioè recettori periferici, nervi, strutture del sistema nervoso centrale. Il dolore neuropatico è descritto dal paziente come intenso ed è spesso accompagnato da un deficit sensitivo della zona interessata. Dal punto di vista prettamente temporale il dolore può essere suddiviso in dolore acuto e dolore cronico. Il **dolore acuto** è un dolore generalmente intenso, ma di breve durata. Ha spesso un evidente rapporto di causa effetto. Il **dolore cronico** invece è un dolore persistente nel tempo ed è da considerare esso stesso come una malattia. Tra le cause vi sono malattie croniche (tumori, artrite, diabete), lesioni tissutali permanenti (ernie discali, rotture di legamenti) e patologie neurologiche. Spesso il dolore cronico ha una forte componente psicologica, per cui ciò che viene percepito dal paziente è in realtà sproporzionato rispetto al danno esistente.

Gli Antidolorifici sono dispositivi impiegati per contrastare il dolore di diversa natura ed entità e pur essendo efficaci nel ridurre o eliminare il dolore, questi farmaci in genere non risolvono la causa che ha portato all'insorgenza dello stimolo doloroso. Diversi medicinali antidolorifici sono farmaci da banco (OTC) o farmaci senza obbligo di prescrizione medica (SOP) che si possono liberamente acquistare sia in farmacia, per altri, invece, è necessario avere la ricetta medica per procedere all'acquisto. Il consulto con il proprio medico è sempre indicato prima di assumere qualsivoglia antidolorifico, anche se acquistabile senza ricetta medica. Questo perché è molto importante individuare la causa scatenante lo stimolo doloroso al fine di trattarla correttamente e intervenire in maniera appropriata. Come già detto, gli antidolorifici sono dispositivi che vengono impiegati in terapia per contrastare stimoli dolorosi aventi svariata origine e gravità (lieve, moderata o severa). Gli antidolorifici agiscono - ognuno con un proprio meccanismo d'azione - andando ad interferire con i sistemi coinvolti nella comparsa e/o nella trasmissione del dolore. In un certo senso, si potrebbe dire che i farmaci antidolorifici "spengono" lo stimolo doloroso, aiutando il paziente a ritrovare sollievo, anche nell'ambito del trattamento globale che prevede la risoluzione della causa scatenante. Appartengono al gruppo degli antidolorifici le seguenti classi di farmaci: I FANS o farmaci antinfiammatori non steroidei; gli analgesici-antipiretici e gli analgesici oppioidi.

