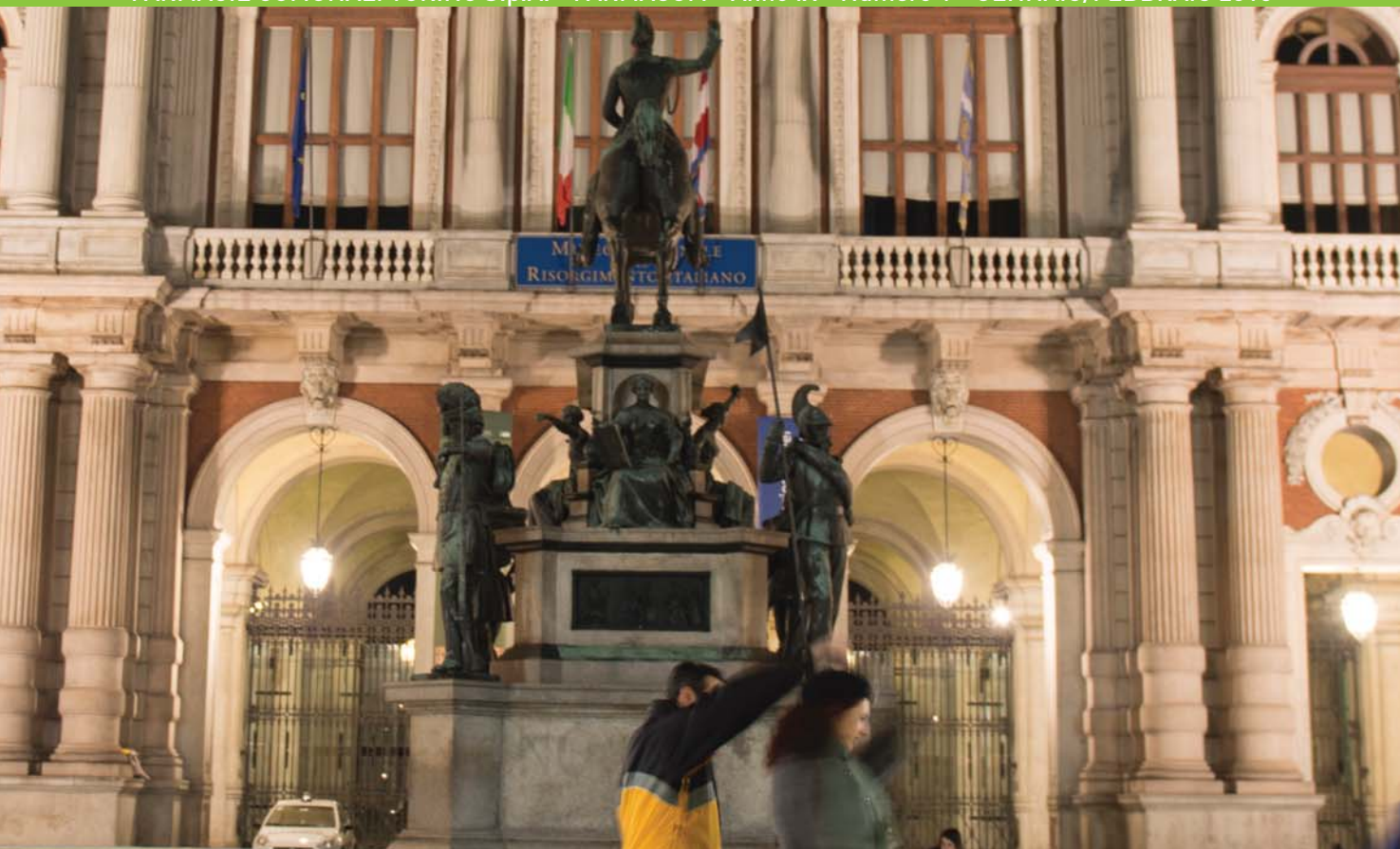


FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno IX - Numero 1 - GENNAIO/FEBBRAIO 2015



Torino 2015: sport per tutti

L'importanza del movimento per la salute



Why Mylan?
See Inside.



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

GENNAIO-FEBBRAIO 2015

<p>FC 1 C.so Orbassano 249 011/390045 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>FC 2 Via Slataper 25/bis/b 011/735814 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 4 Via Oropa 69 011/8995608 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 5 Via Rieti 55 011/4114855 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 7 C.so Trapani 150 011/3352700 8.30/19.30</p>	<p>FC 8 C.so Traiano 22/E 011/614284 9.00/19.30</p>	<p>FC 9 C.so Sebastopoli 272 011/351483 9.00 - 12.30 15.00-19.30</p>	<p>FC 10 Via A. di Bernezzo 134 011/725767 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 11 P.zza Stampalia 7/b 011/2262953 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>FC 12 C.so Vercelli 236 011/2465215 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>FC 13 Via Negarville 8/10 011/3470309 8.30/19.00</p>	<p>FC 15 C.so Traiano 86 011/616044 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 17 C.so V. Emanuele II 182 011/4333311 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 19 Via Vibò 17/b 011/218216 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>◆ FC 20 C.so Romania 460 011/2621325 9.00/21.00</p>	<p>■ FC 21 C.so Belgio 151/B 011/8980177 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 22 Via Capelli 47 011/725742 8.30/12.45 - 15.15/19.30</p>	<p>FC 23 Via G. Reni 155/157 011/307573 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 24 Via Bellardi 3 011/720605 08.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>● FC 25 Atrio Stazione P. Nuova 011/542825 7.00/19.30</p>
<p>FC 28 C.so Corsica 9 011/3170152 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>FC 29 Via Orvieto 10/A 011/2215328 9.00/19.30</p>	<p>FC 33 Via Isernia 13B 011/7399887 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>FC 35 Via Cimabue 8 011/3114027 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p>FC 36 Via Filadelfia 142 011/321619 8.45/12.30 - 15.15/19.30</p>	<p>FC 37 C.so Agnelli 56 011/3247458 8.30 - 12.30 15.00-19.00</p>	<p>FC 38 Via Vandalino 9/11 011/725846 9.00/13.00 - 15.30/19.30</p>	<p>FC 40 Via Farinelli 36/9 011/3488296 8.30/19.00</p>
<p>FC 41 Via degli Abeti 10 011/2624080 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>FC 42 Via XX Settembre 5 011/543287 9.00/19.30</p>	<p>FC 43 Piazza Statuto 4 011/5214581 9.00/19.30</p>	<p>FC 44 Via Cibrario 72 011/4371380 8.30/19.30</p>
<p>FC 45 Via Monginevro 27/b 011/3852515 9.00/19.30</p>	<p>FC 46 P.zza Bozzolo 11 011/6633859 8.30/19.30</p>	<p>PFD Via Ivrea 47 011/0587912 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>▲ FC San Maurizio C.se Via Torino 36/B Frazione Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>
<p>FreeFood Via Monginevro 27/b 011/3852515 9.00/19.30</p>	<p>FreeFood Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9.00/19.30</p>	<p>FreeFood San Maurizio Canavese Via Torino 36/B - Frazione Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	

- La FC21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.
- ◆ La FC20 (galleria Auchan in corso Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20.
- La FC25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno.
- ▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del SABATO alle 8.30 della DOMENICA



CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

IL MOVIMENTO COME FILOSOFIA DI VITA

Come anticipato nello scorso numero, quest'anno la rivista dedicherà ampio spazio ai temi dello sport collegandosi all'importante evento che coinvolge la nostra città: *Torino 2015 Capitale europea dello sport*.

Il tema dello sport sarà sempre collegato a quello della salute e della prevenzione, evidenziando il valore del movimento in relazione ai corretti stili di vita e al benessere. Anche la rubrica 'Non solo farmacisti', che negli anni sta facendo conoscere da vicino gli hobby dei farmacisti comunali, quest'anno presenta i farmacisti che praticano sport e che, raccontando la loro esperienza, evidenziano non soltanto gli aspetti positivi delle varie discipline, ma anche gli accorgimenti per evitare gli infortuni e i consigli per superarli correttamente. Svolgere attività sportiva, a qualsiasi livello, consente di sviluppare anche una predisposizione ad affrontare con spirito positivo le difficoltà e gli ostacoli della vita quotidiana. Senza entrare nel merito più scientifico del positivo legame movimento-salute, possiamo ricordare che l'organismo produce determinate sostanze ed ormoni che hanno un effetto incredibilmente benefico per la salute, ad esempio le endorfine migliorano notevolmente l'umore e la sensazione di benessere. A tale proposito, un particolare 'sport di strada', entrato recentemente anche nelle sale del Museo dello Sport di Torino, può essere un originale esempio per esprimere la filosofia del movimento. Si tratta del Parkour, una disciplina urbana nata a Parigi alla fine degli anni '80 che consiste nel superare ostacoli con salti e acrobazie, nel muoversi con velocità, agilità e destrezza. A Torino sono circa 200 i giovani che lo praticano e si chiamano Traceurs (tracciatori o tracciatrici) tra questi i fondatori di Parkour Torino ASD Ivan Nikodimovich e Alessandro Peirone (presidente dell'Associazione). "Il Parkour - spiega Ivan - non è solo uno sport ma uno stile di vita e di pensiero, così come nella disciplina ogni ostacolo viene trasformato in un punto di appoggio da superare, così nella vita impariamo a non arrenderci mai davanti ad un problema ma al contrario a sfruttarlo per andare avanti. Inoltre non c'è agonismo fra di noi, ma l'altro è colui dal quale hai sempre qualcosa da imparare e con il quale hai sempre qualcosa da condividere".

La filosofia di questa emergente 'arte dello spostamento' sintetizza in modo originale e stimolante come l'esercizio fisico rappresenta una "pillola" così benefica per la salute da essere insostituibile per il benessere del corpo e dello spirito: buon movimento a tutti!



BASIC CREAM EMOLLIENTE

In tutti i casi in cui è necessario idratare la pelle in profondità



l'attenzione per la tua pelle a un prezzo conveniente

La sua formulazione consente di compensare la secchezza della cute e impedisce la perdita di acqua per evaporazione. Pensata senza siliconi, allergeni e profumi, ha un odore gradevole e una texture piacevole al tatto. Un comodo dispenser assicura praticità nell'uso e corretta conservazione a distanza di tempo. Le sue caratteristiche fanno di Basic Cream Emolliente una preziosa alleata delle pelli secche e sensibili, atopiche e psoriasiche. Basic Cream Emolliente la trovi in farmacia e online sul sito www.fctorinospa.it delle Farmacie Comunali di Torino.

Da Farmacie Comunali Torino Spa per la tua pelle



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

Prodotto per Farmacie Comunali Torino S.p.A da Kléral System S.r.l - Moncalieri (TO)



fotografia di copertina:
"Una pista per tutti"

DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 NUOVA VESTE PER LA FARMACIA COMUNALE 8
- 7 NEWS DALLE FARMACIE COMUNALI TORINO
- 9 WEEK END DI SOLIDARIETÀ PER LA MAKE UP THERAPHY
- 11 UN ANNO DI SOLIDARIETÀ

COSMESI

- 12 A CARNEVALE OGNI TRUCCO VALE? NO!

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 14 A LEZIONE DI SALUTE IN FARMACIA

NON SOLO FARMACISTI

- 16 SFRECCIARE SULLE PISTE DA SCI

FOCUS DIABETE

- 21 L'ANGOLO DEL DIABETICO ANCHE SUL WEB DI FARMACIE COMUNALI
- 21 LA SITUAZIONE ITALIANA A DUE ANNI DAL PIANO NAZIONALE

APPROFONDIMENTO

- 22 INDICAZIONI E PREVENZIONE DELLE INFEZIONI NELLE PICCOLE USTIONI
- 26 ADERENZA TERAPEUTICA E ASMA BRONCHIALE

SPORT E SALUTE

- 36 GEORGE BEST... DIECI ANNI DOPO
- 39 UNA PISTA DI PATTINAGGIO SU GHIACCIO PER TUTTI

NEWS E SANITÀ

- 40 PRIMO STUDIO CLINICO SULL'E-CIG, CONDOTTO DAL CENTRO ANTIFUMO DEL SAN GIOVANNI BOSCO
- 41 PARTE DA TORINO LO SCREENING MAMMOGRAFICO IN 3D

SALUTE E SOCIETÀ

- 42 "PROX EXPERIENCE": ADOLESCENTI E NUOVE TECNOLOGIE

ASSOCIAZIONI

- 43 "LE BESTIE SIAMO NOI"

APPUNTAMENTI

- 44 I LUNEDÌ POMERIGGIO DELLA PREVENZIONE
- 44 I VENERDÌ DEL CONSULTORIO

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunali Torino S.p.A.
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino
telefono: 011.1978.2011
redazione: redazione@fctorinospa.it
informazioni: fctorino@fctorinospa.it
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
Hanno collaborato a questo numero
Annalisa Arpino, Associazione 'Le bestie siamo noi', Chiara Ciocatto, Paola Difino, Miriam Giambrone, Museo dello Sport, Margherita Perino, Turismo Torino

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.
Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.
Tiratura 20.000 copie
Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008



NUOVA VESTE PER LA FARMACIA COMUNALE 8

Totalmente rinnovata nei locali e nei servizi

Margherita Perino - direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino

Dal 20 ottobre scorso la farmacia comunale 8 in corso Traiano 22/E si presenta con una nuova veste. I locali, ampliati, accolgono la clientela con un'immagine totalmente rinnovata; luci e colori concorrono a rendere caldo ed elegante l'ambiente della farmacia, allegrato pure da ampie vetrine che si affacciano sul trafficato corso. Le illuminazioni a led contribuiscono a sottolineare i reparti ed i prodotti e ad inondare di luce gli scaffali e gli arredi, i cui colori giallo e vinaccia vengono messi in evidenza in un raffinato gioco di contrasti creato dal pavimento color antracite.

La farmacia è ora dotata di un ingresso a battenti con apertura automatica a scorrimento, soluzione particolarmente apprezzata da persone anziane o con disabilità e da mamme con la carrozzina. L'area vendita destinata a libero servizio permette all'utenza, anche la più frettolosa, di percepire immediatamente i reparti declinati secondo i bisogni della clientela: l'igiene orale, l'igiene corpo, l'igiene intima e l'area bambino sono posizionate in prossimità dell'ingresso, mentre i reparti, che particolarmente vengono sostenuti dal consiglio del farmacista (cosmesi, integrazione, fitoterapia), conducono al banco prescrizioni, quest'ultimo un vero tripudio di luminosità utile a sottolineare la centralità della farmacia, ovvero i farmacisti.

È davvero fondamentale, infatti, il legame che si crea tra cliente e farmacista, quando questo è sì un professionista preparato, ma anche e soprattutto quando unisce alla cultura e all'esperienza una dimensione umana che si esplicita in accoglienza e partecipazione. Così è il personale della FC 8 e così viene percepito e apprezzato dai clienti!

L'AMPLIAMENTO DELLA PROPOSTA

Le farmaciste della FC 8, spinte dalla passione per l'omeopatia, hanno maturato competenze nel settore ed il reparto è stato incrementato. Anche i prodotti di fitoterapia sono presenti e disponibili per coloro che condividono i principi della medicina naturale.

Nell'area vendita due espositori ospitano le referenze stagionali e quelle oggetto di promozioni,

poiché è alta l'attenzione dell'Azienda alle necessità di risparmio delle famiglie. Ogni bimestre, infatti, viene allestito un paniere di prodotti, OTC (farmaci da banco) e parafarmaco in linea con la stagionalità, oggetto di significativi tagli prezzo.

Un piccolo spazio della zona a libera vendita è stato dedicato a presidi di interesse ortopedico, quali stampelle, cavagliere, ginocchiere, collari ortopedici e medicazione avanzata per soddisfare





Il team della FC 8. (da sinistra) i farmacisti (in camice bianco) Matteo Martin, Simonetta Spataro, Veronica Genzano, la direttrice Giorgetta Azzarelli, Federica Chiomenti ed i magazzinieri (in camice bordeaux) Concetta Loprete e Salvatore Favata.

le richieste degli abitanti del quartiere o dei tanti impiegati degli uffici situati nelle vicinanze.

Grazie ai maggiori spazi espositivi sono state introdotte nuove linee cosmetiche di alta qualità per formulazione e composizione.

IL SERVIZIO DI AUTOANALISI

Le novità non si esauriscono solo con la ristrutturazione degli arredi e l'ampliamento degli spazi: la farmacia ha incrementato i suoi servizi ed ora, grazie ad una comoda saletta, può effettuare la prestazione di autoanalisi mediante un'apparecchiatura validata anche nell'ambito del Progetto InterAteneo di Torino "Farmacia e Diabete". Chi desidera monitorare i parametri ematochimici glicemia, colesterolo totale e HDL, trigliceridi, AST, ALT, GGT, creatinina ed emoglobina glicata può presentarsi alla FC 8, possibilmente a digiuno,

e, con l'utilizzo di una lancetta e una goccia di sangue prelevata da un dito, in pochi minuti riceverà i risultati dell'analisi. La prestazione va ad integrare il servizio da poco introdotto in tutte le farmacie comunali, ovvero "L'angolo del diabetico", un settore della farmacia fisicamente riconoscibile e di alto valore aggiunto; è infatti uno spazio esclusivamente dedicato a fornire soluzioni ai pazienti diabetici per una corretta gestione quotidiana del proprio diabete, e quindi del controllo della glicemia, del controllo dell'aderenza terapeutica e della prevenzione delle complicanze. Come tutte le altre 34 farmacie comunali di Torino e quella di San Maurizio Canavese, anche la FC 8 effettua la misurazione della pressione (gratuita) e la rilevazione della saturazione di ossigeno nel sangue, tramite ossimetro (vedasi FarmaCom 5/2011). E poi? Simpatia, cordialità e competenza non vi faranno più abbandonare la FC 8!

Altri servizi sono elencati nella scheda della FC 8 sul sito www.fctorinospa.it:

- dotazione di DAE (defibrillatore automatico);
- misurazione del peso corporeo e del BMI (indice di massa corporea);
- farmacovigilanza;
- AFRITO;
- Salute in tutte le lingue;
- raccolta farmaci scaduti;
- raccolta farmaci ancora utilizzabili.

CAMBIAMENTI PER IL SERVIZIO NOTTURNO

Dal primo marzo prossimo il servizio notturno delle farmacie torinesi subirà alcuni cambiamenti organizzativi. La farmacia Boniscontro, sita in corso Vittorio Emanuele II, non svolgerà più il servizio, mentre, per quanto riguarda le farmacie comunali, il servizio cesserà alla FC 21 e sarà attivato alla FC 42.

L'ELASTICITÀ DELLA TUA PELLE AL CENTRO DELLA NOSTRA RICERCA.

 CICATRICI

 PELLI ANELASTICHE

 PELLI DI NEONATI E BAMBINI



RILASTIL ELASTICIZZANTE OLIO

Da sempre Rilastil è lo specialista italiano contro la perdita di elasticità cutanea. Rilastil Elasticizzante Olio è il nuovo trattamento di elezione per promuovere l'elasticità e la protezione della cute del corpo. Nutriente, emolliente e restitutivo, ridona elasticità e compattezza alle pelli secche, disidratate, anelastiche e che presentano cicatrici cutanee. Ideale per le pelli sensibili e delicate, anche quelle di neonati e bambini.

IN FARMACIA

* Prodotto formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie.

** Di cui all'allegato III Regolamento CE 1223/2009.

*** Ognuno inferiore a una parte per milione. Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea.

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche - www.rilastil.com



RILASTIL®

LABORATORI MILANO



NUOVA COMPAGINE SOCIETARIA DI FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.

Dal 23 dicembre scorso la compagine societaria dell'azienda Farmacie Comunali Torino S.p.A. è formata da Città di Torino, come socio pubblico con il 20% della quota azionaria, e dai soci privati Farmagestioni Società Cooperativa e Unione Cooperative Servizi Assistenza Società Cooperativa, con il 49%, e Unifarma Distribuzione S.p.A. con il 31%. Tale modifica è avvenuta a seguito dell'aggiudicazione definitiva a favore di Unifarma Distribuzione S.p.A. dell'asta pubblica n. 92/2014 relativa alla quota azionaria del 31% del capitale sociale detenuto nella Società "Farmacie Comunali Torino S.p.A." dalla Città di Torino, in esecuzione di quanto espressamente deliberato dal Consiglio Comunale del 12 novembre 2014.

Ringraziando la presidente Susanna Fucini e i precedenti Consiglio di amministrazione e Collegio sindacale per il lavoro svolto durante gli anni del loro mandato, l'Azienda dà il benvenuto al presidente Roberto Forte e ai nuovi Consiglieri e Sindaci e saluta il confermato amministratore delegato Gabriele Cavigioli.

GRANDE SUCCESSO DEL SERVIZIO PER LA FORATURA DEI LOBI AURICOLARI

Anche l'aspetto estetico richiede sicurezza nella scelta dei prodotti e nella correttezza delle procedure. Per tale ragione dal 2012 è nato il servizio di foratura dei lobi auricolari nelle farmacie comunali. L'iniziativa, nata in forma di sperimentazione, continua a riscuotere consensi, soprattutto da parte delle mamme che desiderano acconsentire alla richiesta delle loro bimbe di indossare gli orecchini, con un'attenzione particolare alla sicurezza e alla prevenzione anche di piccoli inconvenienti.

Oggi, con l'attivazione del servizio anche alla FC 20, i "punti" sono diventati sei e si trovano presso le farmacie comunali:

- 7 in corso Trapani 150;**
- 20 in corso Romania 460 (galleria Auchan);**
- 22 in via Capelli 47;**
- 40 in via Farinelli 36/9;**
- 43 in piazza Statuto 4;**
- 45 in via Monginevro 27/b.**

Per saperne di più, visita il sito delle farmacie comunali alla pagina www.ctorinospa.it/servizi/forature-orecchie



ALLA FC 36 NASCE IL 'PUNTO BLU SORIS' PER PAGAMENTI DIGITALI



L'apparecchio installato presso la farmacia comunale 36. L'accesso al 'Punto Blu' è possibile negli orari di apertura della farmacia.

I primi furono installati nel 2010 presso alcune circoscrizioni e gradualmente si sono diffusi sino ad arrivare in una farmacia comunale. È un 'Punto Blu' del tutto simile a quelli utilizzati in banca per il prelievo di denaro, ma riservato esclusivamente ad alcune tipologie di pagamento.

Grazie a questo apparecchio, messo a disposizione della cittadinanza da parte del Comune di Torino e posizionato dall'ente di riscossione Soris, è possibile pagare ogni tipo di tributo o sanzione incassati dalla Soris: borsellino mensile scollastiche, multe del codice della strada di Torino, entrate comunali (COSAP, CIMP, ingiunzioni...) Non è possibile pagare il bonario della TARI (si paga ormai con F24 in Banca o in Posta) e la TASI (che non viene incassata dalla Soris). Per tutti i pagamenti il chiosco interroga il sistema centrale Soris per cui si ha la sicurezza, anche se in possesso di vecchi bollettini, di pagare esattamente la cifra aggiornata. Dotato di un'interfaccia di facile accesso e fruizione, il dispositivo permette all'utente di visualizzare in breve tempo tutte le differenti azioni e i pagamenti che attraverso tale apparecchiatura si possono compiere. Per il pagamento è sufficiente avere il bancomat (no carte di credito) e il bollettino di pagamento (se non si ha il cartaceo è sufficiente avere il riferimento del numero di bollettino).

Senza dover sopportare lunghe code, il 'Punto Blu' può essere un aiuto per evitare perdite di tempo e "alleggerire" una pratica di pagamento.

PL3

Protegge e ripara le labbra e le mani



PL3

special
protector

emolliente
e protettivo
per le labbra

**SPECIAL
PROTECTOR**

Protegge
le Labbra
con l'esclusivo
anello rosso



**PL3
med**

**CREMA MANI
RIPARATRICE**

Rigenera e ripara
Immediato sollievo
a irritazioni e screpolature

**GLICERINA
51%
VEGETALE**

**CREMA MANI
RIPARATRICE**

Immediato sollievo
per Mani secche,
irritate e screpolate

Kelémata

IN FARMACIA

WEEK END DI SOLIDARIETÀ PER LA MAKE UP THERAPY

Durante il fine settimana dell'8 marzo i volontari dell'associazione Verba, nell'ambito del Progetto Ben-Essere di Make up Therapy, saranno presenti presso le farmacie comunali, per **la raccolta delle offerte di prodotti di cosmesi.** Il Progetto si rivolge a donne e uomini con disabilità fisico-motoria a causa di un trauma improvviso, della malattia, di un incidente e del loro faticoso decorso. Attraverso lo strumento estetico si prefigge di implementare e stimolare percorsi di autostima e inclusione sociale aiutando le persone disabili e ospedalizzate a prendersi cura di sé, stimolando la ricerca di uno stile estetico personalizzato. Le attività previste consistono in laboratori di make up therapy (in italiano 'terapia del trucco') già all'interno dei presidi ospedalieri inserendosi nel periodo del recupero funzionale. L'equipe è composta da

estetiste con formazione adest/oss messe a disposizione del Progetto dal Servizio Passepartout del Comune di Torino e da dieci giovani volontari adeguatamente formati attraverso corsi specifici.

I laboratori oggi si rivolgono, ad esempio, a persone reduci da lesione del midollo spinale e post trauma cranici, donne operate al seno e in trattamento chemio e radio terapeutico, uomini e donne reduci da gravi ustioni, ma anche agli anziani.

Per approfondire la conoscenza del progetto sono consultabili i siti

www.associazioneverba.org

www.comune.torino.it/pass/informadisabile/

In occasione dell'8 marzo, le farmacie comunali raccolgono le offerte anche nelle giornate che non prevedono la presenza di volontari.

PL3 Protegge e ripara le labbra e le mani



PL3 Special Protector è lo stick per la protezione labbra dalla composizione esclusiva, l'unico con l'anello rosso, un concentrato di principi attivi che difende le labbra dalla disidratazione, previene e ripara le screpolature, dovute a vento, freddo e sole. Le labbra risultano subito più morbide e idratate e sono perfettamente protette a lungo. E oggi, dall'esperienza farmaceutica Kelémata, la **Crema Mani Multiprotettiva PL3**, che nutre e idrata, rinforzando la barriera lipidica epidermica. Crea un efficace film protettivo contro tutte le aggressioni ambientali e previene screpolature ed irritazioni, restituendo comfort e morbidezza alle mani, anche le più secche e sensibili.

Propolaid Flu: la Novità Esi per l'inverno



Propolaid Flu è un integratore in bustine contenente ben 600 mg di N-Acetil-Cisteina: questo componente, derivato dell'aminoacido cisteina, viene utilizzato per incrementare la fluidificazione del muco orale. Ad esso sono associati l'estratto titolato di Propolis, il miele e gli estratti di drosera, utile nel sedare le tossi stizzose e secche, e di grindelia, espettorante ed antinfiammatoria. Infine, gli oli essenziali di menta ed eucalipto sono noti per la loro azione balsamica e per i benefici effetti sul cavo orale e sulle prime vie respiratorie. **Propolaid Flu** rappresenta un valido aiuto per fluidificare le secrezioni bronchiali ed ottenere al contempo un effetto balsamico ed emolliente.

Propolaid Flu è in confezione da 10 bustine. www.esi.it - info@esi.it

Lichtena® Formula Originale



Lichtena® Formula Originale, di Giuliani Spa, è il trattamento dermocosmetico ideale per pelli delicate, sensibili e irritabili di donne, uomini e bambini. Rappresenta la risposta rapida ed efficace in tutte le situazioni di arrossamento, prurito o irritazione della pelle, causate da stress ambientali come lo smog o atmosferici quali il vento ed il freddo. Con **Lichtena® Crema** anche la pelle più sensibile si normalizza ed aumenta la resistenza contro i fattori esogeni ed endogeni che l'agrediscono. Merito di una formula con AR-GB 11®, esclusivo antiossidante ad azione antinfiammatoria, e a principi attivi specifici ad azione idratante ed emolliente, tra cui allantoina, olio di camomilla e burro di karité. Disponibile in 3 formati, con il vaso da 100 ml, 50 ml e 25 ml. www.lichtena.it



Efficaci, sicuri e di qualità... come i farmaci generici DOC!

I farmaci generici DOC hanno dimostrato di avere lo stesso effetto sull'organismo, cioè le stesse proprietà terapeutiche e lo stesso profilo di sicurezza, del corrispondente farmaco di marca.

DOC Generici sceglie principi attivi ed eccipienti di qualità e utilizza impianti produttivi tecnologicamente avanzati, costantemente sottoposti a controlli.

Ecco perché DOC ti offre farmaci generici di qualità garantita, permettendoti di risparmiare la differenza di prezzo nei confronti della specialità di riferimento.

UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE



UN ANNO DI SOLIDARIETÀ

La condivisione e l'ascolto delle esigenze del territorio si concretizza con la professionalità costante e quotidiana dei farmacisti e dei magazzinieri in ognuna delle 35 farmacie comunali e tramite l'impegno organizzativo dell'azienda Farmacie Comunali Torino spa in tanti progetti e attività di valore socio-sanitario realizzati nei vari ambiti di azione. Per condividere con i lettori e raccontare quanto realizzato nell'arco del 2014, proponiamo una carrellata delle iniziative che hanno visto la partecipazione di Farmacie Comunali Torino.

Con questo breve racconto la direzione, i farmacisti e tutta l'azienda desiderano anche ringraziare le tante persone, associazioni, aziende, enti e istituzioni che ogni anno condividono con loro alcuni di questi importanti momenti.

- Organizzazione dell'iniziativa "8 marzo di solidarietà" che, in collaborazione con l'associazione Verba onlus, promuove la raccolta di prodotti di cosmesi per sostenere il Progetto Benessere di make-up therapy. Il Progetto è realizzato dall'Associazione Verba e dal servizio Passe-par-tout del Comune di Torino.
- Durante tutto l'arco dell'anno, in varie farmacie e presso i FreeFood, sono organizzate conferenze e brevi corsi, aventi come relatori sia i farmacisti di Farmacie Comunali, sia medici e operatori del territorio. Visto il positivo riscontro di questi eventi sui temi della salute, corretti stili di vita e alimentazione, nel 2014 è stata ampliata e resa più accogliente la saletta conferenze della FC45.
- Adesione alla campagna ideata dall'Associazione torinese Gruppo Assistenza Ustionati (Gau) per veicolare il messaggio di attenzione all'utilizzo dell'alcol per l'accensione di fuochi, in particolare durante in periodo estivo sia in occasione dell'utilizzo di barbecue, sia durante la distruzione degli sterpi.
- In occasione della XIV Giornata della Raccolta del Farmaco di sabato 8 febbraio, apertura e partecipazione di tutte le farmacie comunali (comprese quelle chiuse per turno). In questa edizione, presso le farmacie comunali sono stati raccolti 3589 farmaci da banco e SOP.
- Iscrizione e partecipazione di tutte le farmacie comunali alla Giornata di Solidarietà Sanitaria, avvenuta il giorno 10 ottobre.
- Collaborazione con FarmaOnlus alla quin-



Sul sito www.fctorinospa.it sono illustrate le tappe annuali del percorso dedicato al sociale.

ta edizione del raduno di Babbo Natale della Fondazione Forma onlus a favore dell'ospedale pediatrico Regina Margherita.

- Donazione al Gruppo Abele onlus di farmaci, materiale igienico sanitario e parafarmaco e fornitura di parafarmaco a condizioni vantaggiose.
- Donazione di prodotti adatti alle particolari necessità dei pazienti/utenti dei laboratori di make-up therapy del progetto Benessere (organizzato dall'Associazione Verba e dal servizio Passe-par-tout del Comune di Torino).
- Prodotti veterinari alla sezione Mirafiori Sud della LIDA "Lega Italiana dei Diritti dell'Animale".
- Alice Subalpina: in occasione della corsa del 21 settembre, donazione di una fornitura di prodotti per la detergenza e di campioni omaggio di integratori salini e multivitaminici.
- Donazione a Parkinsoniani a supporto del Progetto "Censimento dei Malati di Parkinson del Piemonte", condotto dalla AAPP con il Servizio Sovrazonale di Epidemiologia AslTO 3, basato sul consumo di farmaci specifici. Lo studio finale riporterà in dettaglio, distretto per distretto Asl, oltre che per genere ed età, la progressione delle prevalenze di consumatori della Regione dal 2008 al 2013.
- Donazioni di prodotti di parafarmaco (umano o veterinario) ad associazioni onlus, dislocate sul territorio comunale, quali *U.L.A.O.P.* di via San Marino TO, *Il Campanile* di via Cecchi TO, *Bartolomeo & C* di via Camerana TO, *Le bestie siamo noi* di viale De Amicis 67 Luserna San Giovanni.

A CARNEVALE OGNI TRUCCO VALE? NO!

Annalisa Arpino – consulente dermocosmetica Farmacie Comunali Torino



Il carnevale è una festa molto amata soprattutto dai più piccoli, ma è anche un'occasione da festeggiare in sicurezza. Il trucco più adatto è quello effettuato con prodotti ipoallergenici, che riducono il rischio di allergie e sfoghi cutanei. Diffidare dei prodotti venduti sulle bancarelle, che possono contenere sostanze tossiche, è quindi il primo passo per non avere brutte sorprese. Il prodotto deve essere ipoallergenico, dermatologicamente testato, rispettare le normative europee e riportare sull'etichetta la data di scadenza o il PAO, cioè il periodo di tempo in cui il prodotto può essere utilizzato una volta aperto. Prima di truccare il proprio bambino è opportuno testare il prodotto su un lembo della sua pelle (generalmente dietro l'orecchio) per saggiarne l'eventuale sensibilità.

In totale sicurezza procedere, quindi, preparando la pelle pulendola bene con un detergente e un tonico analcolico (è sempre consigliabile usare quest'ultimo perché aiuterà ad ottenere un make-up più durevole). Applicare infine una crema idratante e stendere una base uniformante.

Per realizzare un trucco veloce è necessario munirsi di alcuni strumenti: una spugnetta per ogni colore che si vuole usare, utile a stendere

le basi che riempiono ampie zone del volto; pennelli di varie dimensioni per disegnare linee, tratti o puntini. Terminata la fase di colorazione della maschera, tamponare con la cipria il viso del bambino.

Tanta fantasia e una buona dose di pazienza sono senza dubbio gli ingredienti fondamentali per un ottimo risultato!

Dopo la festa, per rimuovere la maschera, utilizzare una soluzione struccante delicata, quindi risciacquare e applicare una crema idratante.

Buon divertimento a tutti!



Presso le Farmacie Comunalì è possibile prenotare una seduta per usufruire gratuitamente dei consigli di cosmesi e di consulenza make-up delle consulenti cosmesi **Annalisa Arpino, Monica Capitanio e Francesca Lo Curto** che si avvalgono anche della **MicroCAMERA® Dermotricos** per la rilevazione dei principali parametri **cutanei e tricologici**.


2015

GENNAIO

FEBBRAIO

ARPINO ANNALISA

TUTTI I GIORNI PRESSO LA FARMACIA COMUNALE 42 IN VIA XX SETTEMBRE 5

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	VENERDÌ 2	8	C.so Traiano 22/e
	MERCOLEDÌ 7	42	Via XX Settembre 5
	GIOVEDÌ 8	24	Via Bellardi 3
	VENERDÌ 9	36	Via Filadelfia 142
	SABATO 10	San Maurizio	Via Torino 36/b fraz. Ceretta
	LUNEDÌ 12	38	Via Vandalino 9/11
	MARTEDÌ 13	28	C.so Corsica 9
	MERCOLEDÌ 14	15	C.so Traiano 86
	GIOVEDÌ 15	PFD	Via Ivrea 47
VENERDÌ 16	23	Via G. Reni 155	
MARTEDÌ 20	17	C.so V. Emanuele II 182	
MERCOLEDÌ 21	42	Via XX Settembre 5	
GIOVEDÌ 22	10	Via A. di Bernezzo 134	
VENERDÌ 23	35	Via Cimabue 8	
SABATO 24	8	C.so Traiano 22/e	
LUNEDÌ 26	44	Via Cibrario 72	
MARTEDÌ 27	36	Via Filadelfia 142	
MERCOLEDÌ 28	29	Via Orvieto 10/a	
GIOVEDÌ 29	24	Via Bellardi 3	
VENERDÌ 30	5	Via Rieti 55	

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	MARTEDÌ 3	36	Via Filadelfia 142
	MERCOLEDÌ 4	42	Via XX Settembre 5
	GIOVEDÌ 5	PFD	Via Ivrea 47
	VENERDÌ 6	8	C.so Traiano 22/e
	SABATO 7	San Maurizio	Via Torino 36/b fraz. Ceretta
	LUNEDÌ 9	44	Via Cibrario 72
	MARTEDÌ 10	23	Via G. Reni 155
	MERCOLEDÌ 11	35	Via Cimabue 8
	GIOVEDÌ 12	15	C.so Traiano 86
VENERDÌ 13	36	Via Filadelfia 142	
MARTEDÌ 17	28	C.so Corsica 9	
MERCOLEDÌ 18	42	Via XX Settembre 5	
GIOVEDÌ 19	24	Via Bellardi 3	
VENERDÌ 20	PFD	Via Ivrea 47	
SABATO 21	8	C.so Traiano 22/e	
LUNEDÌ 23	38	Via Vandalino 9/11	
MARTEDÌ 24	10	Via A. di Bernezzo 134	
MERCOLEDÌ 25	17	C.so V. Emanuele II 182	
GIOVEDÌ 26	44	Via Cibrario 72	
VENERDÌ 27	5	Via Rieti 55	

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	SABATO 3	20	C.so Romania 460
	MERCOLEDÌ 7	13	Via Negarville 8/10
	VENERDÌ 9	11	P.zza Stampalia 7/b
	SABATO 10	22	Via C. Capelli 47
	MARTEDÌ 13	1	C.so Orbassano 249
	MERCOLEDÌ 14	43	P.zza Statuto 4
	VENERDÌ 16	4	Via Oropa 69
	SABATO 17	21	C.so Belgio 151/b
	MARTEDÌ 20	37	C.so Agnelli 56
MERCOLEDÌ 21	45	Via Monginevro 27/b	
VENERDÌ 23	25	Atrio Stazione Porta Nuova	
SABATO 24	7	C.so Trapani 150	
MARTEDÌ 27	46	P.zza Bozzolo 11	
MERCOLEDÌ 28	9	C.so Sebastopoli 272	
VENERDÌ 30	12	C.so Vercelli 236	
SABATO 31	45	Via Monginevro 27/b	

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	MARTEDÌ 3	1	C.so Orbassano 249
	MERCOLEDÌ 4	43	P.zza Statuto 4
	VENERDÌ 6	19	Via Vibò 17/b
	SABATO 7	22	Via C. Capelli 47
	MARTEDÌ 10	4	Via Oropa 69
	MERCOLEDÌ 11	11	P.zza Stampalia 7/b
	VENERDÌ 13	45	Via Monginevro 27/b
	SABATO 14	21	C.so Belgio 151/b
	MARTEDÌ 17	25	Atrio Stazione Porta Nuova
MERCOLEDÌ 18	37	C.so Agnelli 56	
VENERDÌ 20	46	P.zza Bozzolo 11	
SABATO 21	7	C.so Trapani 150	
MARTEDÌ 24	43	P.zza Statuto 4	
MERCOLEDÌ 25	13	Via Negarville 8/10	
VENERDÌ 27	25	Atrio Stazione Porta Nuova	
SABATO 28	20	C.so Romania 460	

A LEZIONE DI SALUTE IN... FARMACIA

Un interessante programma ricco di appuntamenti presso le farmacie comunali. Dalle conferenze alle lezioni di cucina e all'apericena, dalle giornate di presentazione a simpatiche iniziative: utili e 'stuzzicanti' occasioni per parlare di salute e benessere!

FARMACIA COMUNALE 42: VIA XX SETTEMBRE 5 (DAVANTI A PIAZZA PALEOCAPA)

Dopo i numerosi commenti positivi, proseguono gli **APERI DOG con Pier Paolo Mussa** – veterinario, professore ordinario di Nutrizione e Alimentazione e vicepresidente della Facoltà di Veterinaria dell'Università di Torino - per imparare a prendersi cura correttamente dei nostri cani e gatti. Al termine, un **aperitivo per i padroni e un assaggio per gli amici a quattro zampe**.

Giovedì 29 gennaio – dalle ore 18.30 alle 20.00
Si parla di antiparassitari

Giovedì 26 febbraio – dalle ore 18.30 alle 20.00
Il tema è l'alimentazione

FARMACIA COMUNALE 45: SALETTA CONFERENZE VIA SCALENGHE 4 (QUASI ANGOLO VIA MONGINEVRO)

Martedì 10 febbraio - dalle 18.30 alle 21.00
LA MENOPAUSA: DIETA ZONA + FIORI AUSTRALIANI

Come conquistare e mantenere la salute fisica e psichica nell'età del mutamento

Relatrici: Gigliola Braga, biologa, nutrizionista, Zone Certified Instructor e Zone Consultant
Anna Maria Vizzini, psicologa, psicoterapeuta, operatrice nel settore della medicina naturale
Al termine della conferenza 'apericena in Zona' preparato da Andrea Morello, farmacista della FC 22, cuoco diplomato e operatore Ajurvedico.
Il menu prevede: Fusilli Zona ricotta e carciofi; Seitan alle mandorle; Insalata alla melagrana con arancia avocado e anacardi; Brownies al cioccolato e avocado.

La partecipazione è gratuita ma è gradita la prenotazione allo 011.3852585

Martedì 24 febbraio - dalle 18.30 alle 20.00
IL RUOLO DELLE EMOZIONI

Diventare consapevoli della propria sfera emozionale per realizzare se stessi

Relatrice: Anna Maria Vizzini, psicologa, psicoterapeuta, operatrice nel settore della medicina naturale

FARMACIA COMUNALE 22 - VIA CAPELLI 47

Martedì 20 gennaio: Nuovo Anno, Nuovo Star Bene!

Disintossichiamoci dopo le feste di fine anno; giornata dedicata a eliminare tossine, grassi e liquidi in eccesso.

Analisi impedenziometrica gratuita e consigli alimentari.

Martedì 27 gennaio: giornata Enerzona

Andrea Morello, farmacista della FC 22 e cuoco diplomato, illustra in modo semplice e chiaro come accostare questo sano stile di vita.

Ricette esclusive in omaggio a tutti i partecipanti, degustazioni, guida esplicativa gratuita e sconti eccezionali!

Martedì 3 febbraio - ore 17.00: Conferenza Oli Essenziali: impariamo a conoscerli e ad apprezzarne le qualità

Durante tutta la giornata sconti del 15%.

Martedì 17 febbraio: Carnevale senza pidocchi!

Educazione a come combattere ed evitare la pediculosi: in omaggio guida informativa e minitaglie di prodotti specifici.

All'insegna del carnevale, degustazioni per grandi e piccini.

TUTTI GLI APPUNTAMENTI DELLE FARMACIE COMUNALI CONSULTABILI ON-LINE

Sul sito www.fctorinospa.it è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso le Farmacie Comunali e la Parafarmacia di Torino e la Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese.

Il programma è costantemente aggiornato con tutti gli appuntamenti dalle presentazioni e i corsi presso i FreeFood alla consulenza cosmesi, dalle conferenze alle giornate promozionali.

Free Food

Qualcuno pensa a te!

FREE FOOD - via Monginevro 27/b (vicino alla Farmacia Comunale 45)

A gennaio tre sabati di festa per il primo compleanno di FreeFood Monginevro!

Sabato 17 gennaio

Mani in pasta: viaggio multisensoriale lungo le vie del gusto

Corso pratico di cucina con lo chef Marcello Ferrarini

In collaborazione con **Farabella**.

Il programma prevede la preparazione di pasta fresca: Mezzelune con ricotta allo zenzero, lime ed erba cipollina; Tagliatelle al Ragù Bianco con finocchietto e crema di zafferano

Sono previste 3 sessioni di 90 minuti con un massimo di 15 partecipanti

ore 9.00

ore 11.00

ore 15.00

Il costo è di 5.00 euro. **Prenotazione obbligatoria allo 011.3852515**

Attrezzatura e materie prime sono a cura degli organizzatori.

Sabato 24 gennaio Degustazione crepes dolci e salate

Dalle 10 alle 11 Emanuela preparerà le gustose specialità francesi nella cucina della sala corsi spiegando passo passo il procedimento.

Dalle 11.00 alle 13.00 assaggi per tutti

Sabato 31 gennaio Degustazione bugie artigianali

dalle 11.00 alle 13.00 tutti ad assaggiare le fantastiche bugie di Carnevale che Emanuela preparerà secondo un'antica ricetta.

FREE FOOD - via Orvieto 10/a (vicino alla Farmacia Comunale 29)

Venerdì 30 gennaio – Le bugie di carnevale!

Un giorno, pensato per coloro che sono allergici e intolleranti, dedicato al dolce che allietta il periodo del carnevale.



Immagini dal corso di cucina tenuto dallo chef Marcello Ferrarini in occasione dei festeggiamenti del terzo compleanno del Free Food di via Orvieto

SFRECCIARE SULLE PISTE DA SCI

Impegno, concentrazione e tanto amore per la montagna

Intervista di Elisabetta Farina



Abbiamo incontrato Chiara Ciocatto che, dopo la laurea in Farmacia, da un anno fa parte del team della Direzione commerciale delle Farmacie Comunali di Torino.

Dottorssa Ciocatto, da quando lo sci ha iniziato a far parte della sua vita?

Da sempre, in quanto appartengo a una famiglia di sciatori e fin da quando ero piccola ho avuto modo di entrare in stretto rapporto con la neve e l'ambiente montano. È iniziato tutto nell'inverno del 1991, quando mia mamma ha dovuto accontentarmi comprandomi gli sci di plastica in quanto mia sorella e mia cugina, più grandi di me di tre e quattro anni, iniziavano le loro prime lezioni di sci ed io non volevo proprio saperne di stare a casa e dovevo, a tutti i costi, essere alla pari con loro. Fu così che iniziai i primi scivolamenti e le prime cadute con quei fantastici 'sciotti' e quelle bacchette quasi più lunghe di me, finché, all'età di tre anni e mezzo, arrivò il mio momento e potei finalmente effettuare la prima lezione di sci con scarponi e sci "veri". Da quel momento non ho mai smesso di sciare, anno dopo anno, stagione dopo stagione mi sono sempre più evoluta e appassionata a questo sport grazie ai miei maestri, ai miei compagni di gruppo e al supporto dei miei genitori.

Gli anni passano, dai primi 'sciotti' arriva all'agonismo: come è riuscita a conciliare sport e studio?

All'età di 10 anni sono passata dalla scuola di sci e dalle gare amatoriali allo sci club iniziando le gare più serie, fin da subito ho amato l'attività agonistica che, anche se più stancante, mi dava molte soddisfazioni. Durante l'ultimo anno delle elementari e le medie svolgevo attività sciistica solo nel weekend poi, con il passare degli anni, ho iniziato a fare delle gare anche in settimana cercando sempre di non trascurare la scuola e di stare al passo con il programma ed i compiti a casa. Conciliare sport e studio non è stato facile; più crescevo, più diventava difficile e le capacità organizzative dovevano essere sempre migliori per poter tenere il passo in entrambi gli ambiti.

Anni ricchi di impegno e soddisfazioni che hanno rappresentato un'esperienza formativa non soltanto da punto di vista sportivo...

Gli anni dell'agonismo sono stati molto importanti per me in quanto mi hanno permesso di crescere molto da diversi punti di vista. Gli allenamenti sono sempre stati intensi ma l'ambiente era ottimo, buonissimo il rapporto con tutti gli allenatori. Soprattutto, ho avuto modo di conoscere molte persone che ancora adesso, essendo miei colleghi, condividono con me molti momenti della stagione invernale.

Il suo percorso sciistico, però, nel 2001 ha registrato anche la tappa negativa di un incidente importante. Che cosa è successo?

Sciavo liberamente con delle mie compagne di gruppo, nel giorno di Pasqua, e dopo aver preso un dosso ad elevata velocità sono caduta in malo modo, ho perso il casco, battuto la testa e perso conoscenza... Mi sono risvegliata all'ospedale Regina Margherita dopo essere stata in coma farmacologico per diversi giorni a causa di un trauma cranico. Questo non mi ha di certo fermata infatti la stagione dell'anno dopo l'ho affrontata bene e senza paure ma, sicuramente, qualcosa era cambiato... L'incidente mi aveva insegnato che non dovevo pensare solo a divertirmi, scendendo al massimo della mia velocità e, a volte, con la testa da un'altra parte, ma che dovevo anche pensare ai pericoli e ai lati negativi di questo meraviglioso sport; infatti, purtroppo, ogni anno muoiono o restano infortunate molte persone a causa dello sci, non solo per scontri o cadute autonome ma anche per scarso rispetto dell'ambiente montano (penso soprattutto a quanto sia sottovalutato il pericolo valanghe).

Conclusa la parentesi dell'incidente, la carriera sportiva ha avuto una svolta significativa: da allieva a maestra!

Avevo sempre sognato di diventare maestra di sci... Sarebbe stato difficile, una volta terminato il periodo delle gare, dovermi staccare da quel mondo e l'idea di poter trasmettere questa passione a qualcun



altro non poteva che rendermi felice. Fu così che, sempre continuando a fare gare ma in modo ridotto, dal primo anno di università mi sono dedicata ad un allenamento particolare, specifico proprio per la Selezione di Maestro di sci alpino.

Questi sono stati gli anni più difficili poiché, essendo obbligatoria la frequenza alle lezioni universitarie, ho dovuto ridurre gli allenamenti per non perdere l'anno. Il corso maestri è molto impegnativo soprattutto a livello di tempo perché dura circa un anno solare e comprende sia lezioni di pratica di sci in pista con conseguente apprendimento dell'insegnamento didattico, sia di teoria con diversi temi relativi alla questa professione (leggi, aspetti finanziari, botanica, pericoli in montagna, pronto soccorso ecc.). Ho sostenuto i tre esami finali a novembre del 2011 e subito dopo mi sono associata presso la scuola di sci a Sauze D'Oulx, dove lavoro ancora oggi e dove, quando ero piccolina, seguivo le mie lezioni di sci. Sono molto affezionata a questa scuola perché alcuni dei miei attuali colleghi sono stati miei compagni di liceo, altri miei compagni di sci club e altri ancora i miei maestri di sci quando ero bambina.

Come vive l'esperienza dell'insegnamento e il rapporto con i piccoli allievi?

Insegnare sci mi stimola molto, soprattutto con i bambini piccolini che mi riempiono di gioia e di sorrisi con le loro esclamazioni innocenti, più sono piccoli più mi piacciono anche se sono molto impegnativi perché sono totalmente dipendenti da me, patiscono di più il brutto tempo, si stancano prima e poi, ovviamente, risentono molto la mancanza di mamma e papà. La mia scuola è specializzata per i bambini, infatti organizziamo festicciole post-sci, merende tutti insieme e grandi premiazioni in occasione delle 'garette' di fine anno con la consegna delle pagelle ai bimbi del proprio gruppo. Spero nel mio futuro di poter sempre dedicare un po' di tempo durante i weekend e le festività a questa attività.

Nel duplice ruolo di maestra e farmacista, quali consigli desidera fornire ai nostri lettori?

Pur ritenendo positivo l'avvicinamento dei bambini allo sci sin da piccoli, consiglio ai genitori prima di farli iniziare a sciare di tener sempre conto della loro struttura fisica in relazione all'età, in quanto ci

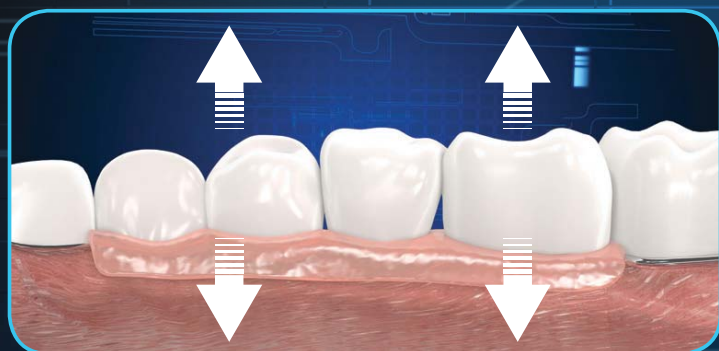
sono bimbi che a quasi tre anni sono più robusti di altri che, magari, ne hanno già compiuti quattro; è molto importante quando li si fa iniziare sia che loro siano in grado di comprendere certe cose sia che abbiano una predisposizione fisica che gli permetta di effettuare certi movimenti, in caso contrario, si rischia di rovinare la struttura ossea e muscolare del bambino. Infine posso affermare che è molto importante andare piano e soprattutto non esagerare nella velocità se non si è sicuri di saper frenare in caso di pericolo improvviso; penso che bisogna sempre, come in tante altre situazioni, saper riconoscere le proprie capacità ed i propri limiti. Inoltre, anche se si scia liberamente e si è adulti, sarebbe bene fare uso del casco (giustamente obbligatorio per bambini e ragazzi) e, soprattutto per coloro che raggiungono buone velocità, anche il guscio per la schiena in caso di caduta o di scontro con qualcun altro. Come in tutti gli sport, anche nello sci bisogna avere la giusta consapevolezza dei pericoli e degli imprevisti che possono capitare. Un buon maestro sa rendere responsabili i suoi allievi, anche se piccolissimi, senza per questo alimentare eccessive paure. Quindi posso dire che, considerato tutto quello che ho vissuto, che ho visto, che mi hanno insegnato e che ho imparato, questo sport, se è praticato con lo spirito giusto e con le dovute precauzioni, è straordinario.



Immagine della carriera sportiva della dottoressa Chiara Ciocatto, dai primi 'sciotti' alle gare e all'insegnamento.

Kukident ti dà una tenuta 10 volte più forte.*

Per protesi dentali totali & parziali



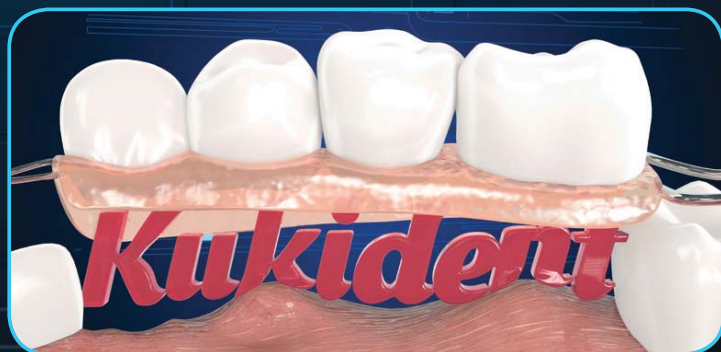
Anche le dentiere fatte bene **possono muoversi.**

Quando mangi, parli o ridi puoi sentire che la dentiera si muove e tu continui a pensarci.

Una dentiera parziale muovendosi può anche esercitare una pressione sui denti ai lati della protesi: col tempo questo può aumentare il rischio di perderli.

Grazie all'aderenza degli adesivi Kukident, la dentiera non si muove.

Con la sua particolare formula si stende in maniera uniforme adattandosi alla forma della gengiva che diventa tutt'uno con la dentiera. Se porti una dentiera parziale quest'azione riduce anche la pressione sui denti di appoggio, che così restano forti e ti durano più a lungo.



Ora puoi quasi dimenticarti della dentiera.

Kukident ti dà una tenuta 10 volte più forte rispetto ad una dentiera senza adesivo, così tu non ci pensi più.

*rispetto alla dentiera senza adesivo.

E' un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut Min Sal 04/11/2013



Kukident.
Bello mordere la vita.

valeriana dispert[®] *ti augura la buonanotte*



Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione, i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo.

In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 05/03/2012.

VEMEDIA

MULTIBETIX®

Il primo integratore alimentare studiato
per il diabetico per un equilibrio a 360 gradi

Studiato
per il
diabetico



Cosa contiene ? MULTIBETIX® ?

22 nutrienti per **contrastare lo stress ossidativo** e **supportare l'equilibrio** delle funzioni fisiologiche.

Cosa non contiene MULTIBETIX® ?

Elementi che, se in eccesso, **favoriscono lo sviluppo di complicanze.**

Dove puoi trovare il MULTIBETIX® ?

Scopri la farmacia Angolo del Diabetico più vicina a casa tua!

www.harmonium-pharma.it/farmacie



Harmonium
Pharma
human values in business world

L'ANGOLO DEL DIABETICO ANCHE SUL WEB DI FARMACIE COMUNALI

A novembre ha fatto il suo esordio nelle farmacie comunali torinesi e da gennaio avrà una pagina nel sito web. Si tratta dell'Angolo del Diabetico, uno spazio innovativo esclusivamente dedicato alle esigenze dei pazienti diabetici, ideato da Harmonium Pharma. L'iniziativa e la nuova prestigiosa partnership rientrano nel costante percorso di miglioramento che Farmacie Comunali Torino pone tra i suoi principali obiettivi al fine di accrescere la vicinanza ai pazienti, fornendo supporti utili al miglioramento della qualità della vita.

Per conoscere le proposte dell'Angolo del Diabetico, oltre a recarsi in una delle 35 farmacie comunali, è possibile consultare la pagina omonima nella sezione 'Non solo farmaci' sul sito aziendale www.fctorinospa.it

Altro riferimento sul web è www.diabetiamoci.it, uno spazio online creato da Harmonium Pharma che facilita e stimola l'interazione e il dialogo e valorizza il ruolo e il coinvolgimento delle persone con diabete, attraverso il confronto e la condivisione di esperienze pratiche. Qui si raccolgono idee e suggerimenti, con esperti e specialisti che assistono gli utenti e condividono contenuti di qualità.



LA SITUAZIONE ITALIANA A DUE ANNI DAL PIANO NAZIONALE

Due anni dopo l'approvazione del 'Piano per la malattia diabetica', politici ed esperti si sono confrontati per tracciare un bilancio del periodo, fotografare la situazione attuale e valutare le prospettive della gestione della patologia diabetica. L'occasione è stata fornita da The European House - Ambrosetti che a dicembre ha presentato i risultati del tavolo di lavoro di "Meridiano Sanità Diabete 2020", che ha coinvolto rappresentanti del mondo scientifico ed accademico, le associazioni di pazienti, i decisori politici nazionali e regionali. Sono stati presentati i dati dello scenario del diabete in Italia (con i relativi impatti attesi sulla spesa sanitaria) e sono state discusse le criticità riscontrate nell'implementazione del Piano Nazionale del Diabete. In particolare si è dibattuto su come recuperare risorse da investire in innovazione per la prevenzione e la cura del diabete. I risultati delle analisi hanno portato alla formulazione di specifiche raccomandazioni rivolte ai rappresentanti politici e istituzionali, racchiuse nel 'Rapporto finale' dal cui indice traspare la corposità dei contenuti:



Il Rapporto finale di 'Meridiano Sanità Diabete 2020' è scaricabile dal sito www.ambrosetti.eu

- metodologia e obiettivi di Meridiano Sanità Diabete 2020;
- il diabete nel mondo e in Europa;
- diffusione e costi del diabete in Italia;
- modelli di prevenzione e gestione del diabete a confronto
 - Linee guida
 - Screening della popolazione a rischio
 - Percorsi di gestione del diabete
 - Utilizzo di farmaci innovativi per la terapia anti-diabetica
- le proposte di Meridiano Sanità Diabete 2020.

INDICAZIONI E PREVENZIONE DELLE INFEZIONI NELLE PICCOLE USTIONI

Il consiglio del farmacista nelle prime misure da adottare

Miriam Giambrone – farmacista FC 46

Dal 17 al 20 novembre 2014 ho avuto il piacere di rappresentare l'azienda Farmacie Comunali di Torino al XXI Congresso SIUST (Società Italiana Ustioni) grazie alla collaborazione con il nostro formulatore cosmetico, il professor Hossein Sedghi Zadeh, per la realizzazione di un poster scientifico riguardante l'applicazione delle emulsioni O/A (olio in acqua) nei grandi ustionati. Il concetto d'idratazione, infatti, è ancor più importante per questi pazienti la cui struttura cutanea risulta gravemente compromessa; pertanto, la scelta della crema base deve essere accurata per ripristinare l'integrità della barriera epidermica.

Il maggior numero di ustioni si verifica in ambiente domestico e i bambini sono i soggetti più a rischio specialmente quelli che muovono i primi passi e si spostano senza avere consapevolezza del pericolo. Le cause principali sono l'esposizione diretta a fonte di calore (forno, fornelli, ferro da stiro, liquidi e alimenti bollenti) oppure il contatto con sostanze chimiche o corrente elettrica.

Fortunatamente circa l'85% dei pazienti presenta ustioni di lieve entità ma se trascurate possono essere un fattore di rischio per le infezioni batteriche (soprattutto da *Staphylococcus aureus* e *Pseudomonas aeruginosa*) e micotiche (specialmente da *Candida albicans*) poiché la cute ustionata perde la sua funzione di barriera nei confronti degli agenti infettivi.

PRIME MISURE DA ADOTTARE E SUCCESSIVE ATTENZIONI

Il farmacista ha un ruolo fondamentale nel comunicare le prime misure da adottare. Un intervento tempestivo può ridurre, infatti, l'entità e l'estensione del danno ai tessuti. Inoltre, è opportuno non sottovalutare mai la gravità di un'ustione anche se di lieve entità poiché, oltre al rischio di sovrainfezione, una ferita provocata da un'ustione che non guarisce entro tre settimane ha un rischio significativamente aumentato di cicatrice e limitazione funzionale.

FARMACIE COMUNALI TORINO
La più vicina a te.

Impiego di emulsioni a cristalli liquidi e nanoemulsioni nelle grandi ustioni

Hossein Sedghi Zadeh^{1a)}, Miriam Giambrone^{2b)}
^{1a)} Docente del Master in Scienza e Tecnologia Cosmetiche, Università degli Studi di Ferrara; ^{2b)} Farmacista, Farmacie Comunali Torino

INTRODUZIONE E SCOPO DEL LAVORO

Tra le varie forme cosmetiche le emulsioni olio in acqua (O/A) risultano particolarmente indicate come coadiuvante cosmetico nella terapia locale delle grandi ustioni. Si tratta di sistemi termodinamicamente instabili costituiti da due fasi immiscibili, fase acquosa e fase oleosa, in cui l'olio si trova disperso sotto forma di piccole gocce in una fase continua acquosa la quale è presente in percentuale superiore nella preparazione^{1).} L'obiettivo dello studio è trovare una formulazione di emulsione O/A da utilizzare con successo in dermatologia e nei casi di grandi ustioni, radiodermiti e ricostituzioni epidermiche.

MATERIALI E METODI

Tra le emulsioni O/A si mettono in evidenza le nanoemulsioni e le emulsioni a cristalli liquidi. Si tratta di sistemi dispersi a bassissima viscosità in cui almeno una fase risulta dispersa sotto forma di nanoparticelle nella fase continua^{2).}

Si riportano due esempi formulativi:

NANOEMULSIONE

Nome Commerciale	NomeINCI	%
1 SENSOCREAM	POTASSIUM LAURYL SULFATE, AMMONIACO, SUNFLOWER SEED OIL, DECYLIUM GLUCOSIDE, CAPRYLGLYCOL	5,00
2 CETYL DE	DECAPYL ETHER	5,00
3 OLIVENE	DLEA EUROPEA OIL UNSAPONIFIABLES	2,00
4 ALFA BIASOLLO	BISABOLOL	1,00
5 FENOSSITANOLO	PHENOKSYETHANOL	0,30
7 TOCOPHERIL ACETATO	TOCOPHERYL ACETATE UREA	0,20
7 ACQUA PURIFICATA W	ACQUA	30,00
8	ACQUA PURIFICATA W	90,00

METODO DI PREPARAZIONE DELLA NANOEMULSIONE PERFLUIDA

A Dosare 1, 2, 3, portare a 60°C, a massa fusa unire 4, 5 e 6.
B Dosare in un altro recipiente il componente 7 e portare a 60°C e unire lentamente alla fase A, sotto continua agitazione (continuare la miscelazione sino ad osservazione dell'effetto Tyndall).
C Unire lentamente il componente 8 la freddi sotto agitazione.

EMULSIONI A CRISTALLI LIQUIDI

Nome Commerciale	Nome INCI	%
1 PHYTOCREAM	POTASSIUM PALMITOYL HYDROLYZED WHEAT PROTEIN, GLYCERYL STEARATE, CETEARYL ALCOHOL	10,00
2 CETYL SM	DIETHYL SECONONANATE	15,00
3 SF. 18/390	CETEMFICIONE	0,50
4 FENOSSITANOLO	PHENOKSYETHANOL	0,50
5 ACQUA DEPURATA	ACQUA	68,100
6 GRAM 1	IMIDAZOLIDINYL UREA	0,30
7 POTASSIO SORBIATO	POTASSIUM SORBATE	0,25
8 ACQUA DI DILUZIONE	ACQUA	5,00
9 GILBERINA	GILBERIN	2,00
10 AZEOLICINA	POTASSIUM AZEOLYL DIGLYCINATE	1,00
11 PROFUM	PARFUM	0,50

METODO DI PREPARAZIONE DELL'EMULSIONE A CRISTALLI LIQUIDI

A Dosare 1, 2, 3 e portare a 70°C, a massa fusa unire 4.
B Dosare in un altro recipiente il componente 5 e portare a 70°C.
C Unire la fase A in B e agitare velocemente per 2 minuti evitando l'incorporazione dell'aria.
D Raffreddare sotto agitazione e a 30°C unire 6 e 7 prescinti in 8 e successivamente unire i componenti 9, 10 e 11, miscelare sino a sistema omogeneo.

RISULTATI

Entrambe le formulazioni si presentano fini ed omogenee con pH 5,5-6. La nanoemulsione risulta iperfluida con viscosità inferiore a 100 mPa s, mentre l'emulsione a cristalli liquidi ha una viscosità maggiore di 12.000 mPa s.

CONCLUSIONI

L'emulsioni a cristalli liquidi e le nanoemulsioni presentano numerosi vantaggi:

- sono dermomonimetiche e dermocompatibili. La struttura di tali emulsioni, infatti, risulta essere simile a quella dello strato corneo dell'epidermide. Ne conseguono, un maggiore potere di penetrazione e veicolazione dei componenti funzionali e un'ottima capacità di assorbimento dell'emulsione stessa;
- consentono di accrescere notevolmente la ritenzione di acqua a livello cutaneo e favoriscono un rilascio idrico graduale e protratto nel tempo con conseguente miglioramento dell'attività idratante sulla pelle, anche dopo molte ore dall'applicazione;
- ripristinano la funzione di barriera della cute grazie alla presenza all'interno dell'emulsione di composti lipidici identici a quelli cutanei;
- forniscono un'elevata biodisponibilità delle sostanze contenute in quanto è possibile veicolare sostanze di differente lipofilia a seconda delle esigenze della cute compromessa.

Questi sistemi conciliano i suddetti vantaggi con la facilità di allestimento e possono quindi essere considerati un veicolo molto promettevole per l'applicazione topica anche nei casi delle grandi ustioni.

REFERENCES

¹⁾ Louden J, Poulin P. Liquid Crystal Emulsions, *Journal of Dispersion Science and Technology*, 2010, 23, 143-154.
²⁾ Ajam M, Anwarak K. Liquid crystal Based Emulsion: Progress and Prospects, *Journal of Oral Science*, 2014, 43 (2): 97-108

Il poster presentato da Farmacie Comunali Torino al XXI Congresso SIUST

Le indicazioni generali prevedono la detersione accurata della ferita, asportando i detriti estranei. In seguito, è consigliata una terapia antimicrobica locale e/o sistemica secondo la gravità dell'ustione.

Le procedure di disinfezione insieme all'uso di una crema antimicrobica per almeno tre giorni, nelle situazioni meno gravi, sono generalmente sufficienti a prevenire l'insorgenza di un'infezione. Tuttavia, è importante esaminare la ferita con regolarità.

I principali sintomi d'infezione includono: calore e rossore intorno alla ferita, gonfiore, aumento del dolore e dell'essudato con odore sgradevole e pus dal sito d'infezione.

FARMACI E MEDICAZIONI

In farmacia, il numero di prodotti in commercio per soddisfare le esigenze del paziente ustionato

è molto elevato e non vi sono considerevoli evidenze scientifiche che dimostrino un vantaggio significativo di uno di questi rispetto a un altro. Le ustioni superficiali possono essere trattate con successo con l'applicazione di creme antimicrobiche. Il trattamento di prima scelta è rappresentato dalla sulfadiazina argentica da applicare nelle prime 72 ore dopo l'ustione anche come trattamento preventivo di una successiva colonizzazione batterica.

È opportuno consigliare al paziente di proseguire la terapia topica oltre le 72 ore se si sospetta o è presente una contaminazione microbica e, al contrario, di evitare l'uso prolungato su ustioni non infette.

Il farmaco è controindicato nei pazienti con ipersensibilità ai sulfamidici, in gravidanza o allattamento e nei neonati. In queste categorie di persone viene valutato il rapporto rischio/beneficio, nei casi meno gravi possono comunque essere consigliati gel lenitivi a base di aloe oppure calendula.

La somministrazione topica di corticosteroidi non è in grado di ridurre la reazione infiammatoria; vanno pertanto sconsigliati nel trattamento delle ustioni superficiali come le scottature solari. In caso di dolore, è possibile consigliare un analgesico per via orale.

Dopo l'iniziale applicazione di sulfadiazina argentica è raccomandato l'utilizzo di medicazioni che promuovano la guarigione della ferita in ambiente umido.

In questi casi si possono consigliare le medicazioni avanzate a base d'idrocolloidi che garantiscono il costante mantenimento del corretto ambiente umido nel letto della lesione. In questo modo, la riparazione tissutale avviene in tempi più rapidi. L'ambiente umido, infatti, è necessario per favorire la crescita di nuove cellule e costituisce una situazione ideale per le funzioni del sistema immunitario nel diminuire il rischio d'infezione.

Le medicazioni a base d'idrocolloidi sono costituite da particelle idrofile inserite in una matrice polimerica adesiva con un film esterno di copertura per evitare l'ingresso dei microrganismi dall'ambiente esterno e garantire l'isolamento termico. Assorbono medie quantità di essudato e promuovono la crescita di tessuto di granulazione, tessuto che si forma sui bordi della ferita durante il processo di guarigione.

Queste medicazioni possono essere rinnovate ogni tre giorni fino a un massimo di cinque giorni per ferite poco essudanti.

In alternativa alle medicazioni avanzate, per le

ustioni di lieve entità, è sufficiente medicare la lesione con un doppio strato di garza paraffinata e ricoprire tale medicazione con una garza sterile. Fasciare la zona con una benda autobloccante di cotone senza comprimere eccessivamente la parte colpita. Tale medicazione dovrà inizialmente essere rinnovata quotidianamente per valutare l'andamento dei processi riparativi; in seguito, ogni 3-4 giorni sino alla guarigione che avviene generalmente in due settimane. Non è indispensabile disinfettare tutti i giorni la lesione.

In alcuni casi si possono manifestare delle vescicole il cui trattamento è spesso controverso. Esistono però indicazioni secondo le quali le vescicole di piccole dimensioni devono essere lasciate intatte mentre quelle grosse con pareti sottili e quelle che impediscono i normali movimenti articolari vanno eliminate tramite l'ausilio di personale esperto. Tali lesioni, infatti, presentano un elevato rischio di rottura spontanea e conseguente possibilità d'infezione.

ESPOSIZIONE AL SOLE E IDRATAZIONE

Il consiglio del farmacista è molto importante in altri due aspetti, l'esposizione ai raggi solari e l'idratazione della cute ustionata. Le ferite da ustioni richiedono, infatti, maggior accuratezza quando esposte al sole poiché i raggi UV rallentano il processo di cicatrizzazione e possono causare pigmentazione della cicatrice. È opportuno sconsigliare l'esposizione diretta ai raggi solari e raccomandare l'uso della crema solare con SPF 50+ anche nelle stagioni invernali. Nel periodo estivo è raccomandabile l'assunzione d'integratori a base di antiossidanti a partire da 20 giorni prima dell'esposizione al sole. Porre particolare attenzione ai bambini quando giocano all'aria aperta.

L'idratazione cutanea è un concetto fondamentale per prevenire la xerosi che può causare lesioni e infezioni secondarie. Il prurito, infatti, si presenta frequentemente ed è persistente in circa il 15% delle ustioni. Il consiglio del farmacista deve essere orientato sull'utilizzo di creme basi idratanti e prodotti per la detersione di pelli sensibili, meglio se privi di profumo.

Queste sono le indicazioni principali in caso di piccole ustioni, poco profonde e poco estese. Ovviamente occorre rivolgersi al proprio medico o pronto soccorso per ustioni gravi, che interessano zone delicate come viso e addome e in fasce di età particolari quali i bambini sotto i tre anni e gli anziani soprattutto se portatori di malattie croniche.

Kiločal

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è Dimalosio Complex il regolatore dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALKAMED In Farmacia

AMA la tua LINEA



Kilocal Brucia Grassi

Aiuta a mantenere l'equilibrio del peso corporeo. (E.s. Guarana, Coleus Forskohlii)



Kilocal Pancia Piatta

Naturalmente in linea senza fastidiosi gonfiori, aiuta la digestione.



Kilocal Armonia Donna
Ritrovare l'equilibrio psico-fisico per il bene della coppia. (E.s. Damiana, Maca)

Kilocal e sei di nuovo tu!

Kiločal drenante forte

NUOVA FORMULA

11 estratti erboristici in 2 gradevoli gusti, per un'azione drenante e depurante "forte".

Gusto Tè Verde



Gusto Ananas

CONSIGLIATO DA dietagenetica.it

Da **POOL PHARMA IN FARMACIA**

www.kilocalprogram.it

I prodotti devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico. Leggere le avvertenze sulle confezioni.

VIVIN C

AGISCE CONTRO LA FEBBRE E
I SINTOMI INFLUENZALI. **DI TUTTI.**

VIVIN C, grazie alla sua formula effervescente a rapido
assorbimento, agisce sui **SINTOMI DELL'INFLUENZA.**



FEBBRE

**CONGESTIONE
NASALE**

**DOLORI
INFLUENZALI**



È un medicinale a base di acido acetilsalicilico
che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Autorizzazione del 14/07/2014

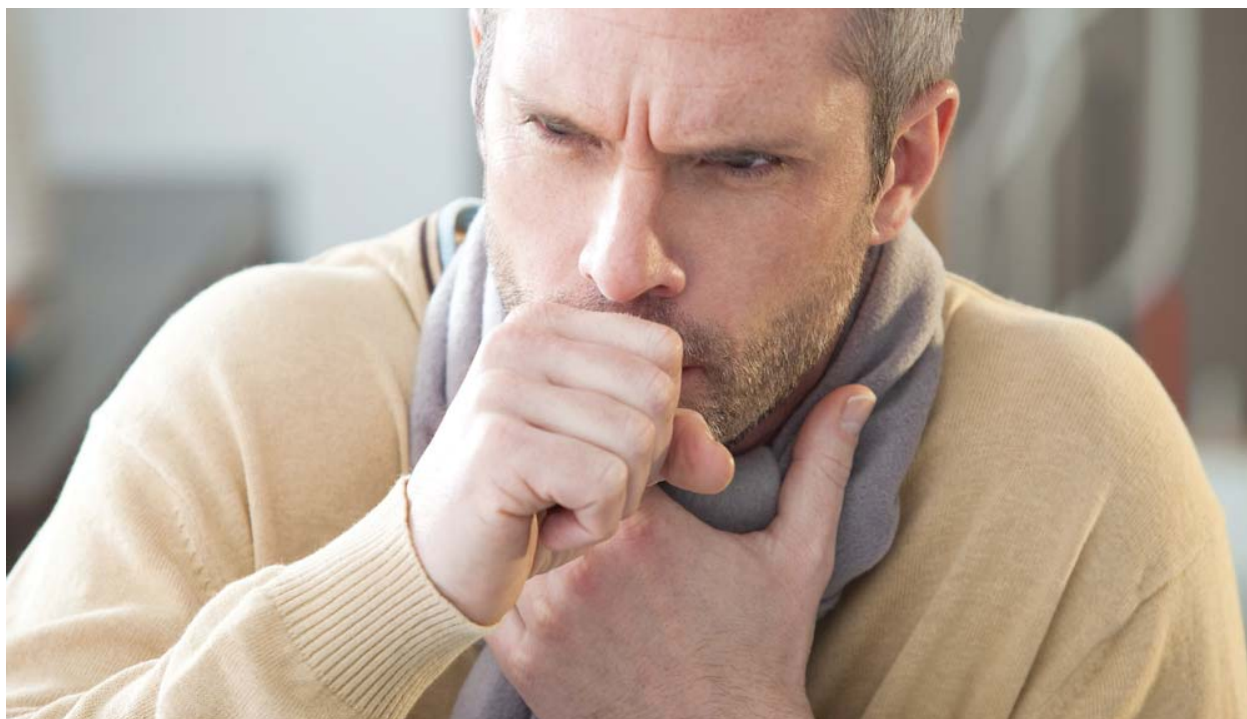


A. MENARINI

ADERENZA TERAPEUTICA E ASMA BRONCHIALE

La FC 7 partecipa al progetto nazionale I-MUR

Paola Difino – farmacista e direttrice FC 7



Oggi sempre più la farmacia sta andando verso un modello di farmacia di comunità che non dispensa solo farmaci e singoli servizi al cittadino, ma prende in carico il paziente cronico in concertazione con il medico curante e lo aiuta nella comprensione della patologia e nell'aderenza alla terapia. Viene così introdotta una nuova visione, ribaltando il concetto di farmacia dei servizi in farmacia di comunità in cui la dispensazione del farmaco è solo una delle peculiarità, integrata in un'insieme di attenzioni date al cittadino e di presa in carico del paziente, lavorando in rete con il medico curante, per garantire la corretta assunzione della terapia prescritta. Dunque non l'offerta di un singolo servizio su cui gioca l'impegno e la buona volontà del singolo farmacista, ma un sistema integrato di assistenza sulle patologie croniche con significative ricadute sulla qualità di vita del cittadino e sul contenimento dei costi in termini di prevenzione e aderenza alle terapie.

Dopo gli ottimi risultati del progetto diabete, le Farmacie Comunali di Torino tornano ad essere

attrici principali nell'attenzione alla salute del cittadino aderendo al **progetto I-Mur** patrocinato dalla Fofi (Federazione Ordini Farmacisti Italiani) che ha come obiettivo migliorare la conoscenza da parte del paziente dei medicinali che sta assumendo, identificare eventuali effetti collaterali e, se possibile, indicare delle soluzioni, migliorare l'aderenza del paziente alle indicazioni del medico e ridurre gli sprechi che inevitabilmente si producono quando i farmaci vengono usati male. Si tratta di un'attività specifica del farmacista quale esperto del farmaco, in quanto interviene su eventuali errori commessi dal paziente nella gestione del farmaco (dimenticanza delle dosi, eccessivo ricorso ai farmaci al bisogno, uso di medicinali da banco che interferiscono con la cura prescritta), non intervenendo sulle scelte del curante (scelta del medicinale, dei dosaggi e della via di somministrazione), ma segnalando allo stesso eventuali anomalie. L'obiettivo finale è quindi l'educazione del cittadino sull'uso corretto dei farmaci e, in particolare, sull'importanza dell'aderenza terapeutica.

IL PROGETTO I-MUR

Questo progetto nasce per valutare la trasposizione nella farmacia italiana di una prestazione, la Medicine Use Review (in italiano "revisione dell'uso dei farmaci") introdotta in Inghilterra nell'aprile 2005 e testata con uno studio pilota italiano terminato nel gennaio 2013, che ha coinvolto complessivamente 898 pazienti affetti da asma bronchiale, con risultati molto interessanti, che possono suddividersi in sei aree:

1. caratteristiche demografiche dei pazienti e medicinali prescritti;
2. conoscenza dei farmaci e aderenza alla terapia dei pazienti;
3. problemi nell'uso dei medicinali rilevati dai farmacisti;
4. indicazioni fornite ai pazienti, comprese quelle relative allo stile di vita;
5. segnalazioni rivolte dal farmacista al medico curante;
6. percezione dei farmacisti della prestazione che hanno erogato.

Ne è emerso un difficile rapporto tra pazienti e farmaco, con danni per la salute e costi assistenziali più alti a carico dello stato. La successiva fase del progetto prevede la condivisione dei risultati ottenuti con i medici al fine di mettere a fuoco criticità e benefici con l'obiettivo di affinare ulteriormente una pratica professionale condivisa che sia vantaggiosa per tutti: il farmacista, il medico e soprattutto il paziente. Lo schema introdotto in Italia ha sicuramente preso spunto dal modello inglese, ma è stato implementato introducendo alcuni elementi essenziali che facilitano e guidano il farmacista nella conduzione dell'intervista strutturata, la raccolta sistematica dei dati, l'analisi e il feedback. Inoltre in Inghilterra l'intervista è su base cartacea mentre il nostro sistema è costruito su una piattaforma web che consente di fare una prima analisi in tempo reale dei dati raccolti utilizzando la statistica descrittiva per poi consentire un'analisi più dettagliata. Fatto tesoro dell'esperienza e del know how che l'Inghilterra ha mostrato in questo ambito, si è cercato di costruire uno strumento su misura per la farmacia italiana.

ALCUNE DELLE CRITICITÀ RILEVATE:

- i pazienti assumono i farmaci in dosaggi o eccessivi o insufficienti;
- interrompono le terapie senza il consenso del medico o prendono farmaci senza l'indicazione di un professionista;
- non conoscono gli effetti dei farmaci che assumono né i rischi di reazioni avverse derivanti dall'interazione con altri medicinali.

L'ESPERIENZA DELLA FARMACIA COMUNALE 7

Una delle farmacie scelte per essere coinvolte in questa seconda fase dello studio è la farmacia comunale 7, presso la quale sono stati reclutati entro novembre i 5 pazienti asmatici che verranno seguiti nell'arco temporale dei prossimi 9 mesi.

Nella pratica come si articola il progetto I-MUR? Ogni farmacia aderente al progetto, in cui opera un farmacista adeguatamente formato, individua 5 soggetti maggiorenni affetti da asma bronchiale che accettano di prendere parte allo studio e sottopone ad essi, previa compilazione del modulo di consenso informato, un'intervista scritta progettata per evidenziare eventuali problemi legati alla terapia in corso. Oltre ad assistere il paziente nel corretto accesso alla terapia il farmacista evidenzia criticità, ostacoli od altri aspetti di interesse relativi alla terapia: il colloquio, di cui il cittadino potrà avvalersi in forma volontaria, avrà lo scopo di migliorare la conoscenza del paziente verso il farmaco che assume, di fare emergere eventuali effetti avversi, di aumentare l'aderenza alla terapia, di ridurre ed eliminare eventuali comportamenti scorretti di assunzione del farmaco prescritto per la patologia in esame o di altri farmaci. Essendo uno studio che fa riferimento a un modello esistente, la patologia oggetto di indagine è la stessa di quella del modello inglese: l'asma, una malattia polmonare cronica caratterizzata da sintomi respiratori ricorrenti come la mancanza di respiro, il respiro sibilante, l'oppressione toracica e la tosse, che pur non essendo ugualmente diffusa sul territorio italiano, è una delle malattie respiratorie croniche più diffuse nel mondo, presente in tutti i paesi anche se con livelli molto variabili e rappresenta quindi un consistente problema di sanità pubblica.

Anche se l'asma non si può guarire, può essere trattata efficacemente e, con il trattamento adeguato, quasi tutti i pazienti ne possono realizzare e mantenere un buon controllo, potendo frequentare normalmente la scuola, il lavoro e avere un normale stile di vita.

L'IMPORTANZA DELL'ADERENZA TERAPEUTICA

Nonostante queste possibilità, come si evince da molteplici studi, nel 50% dei casi i pazienti non seguono correttamente o interrompono le terapie, sbagliano i dosaggi, fanno pericolosi cocktail di farmaci con danni che a volte possono essere davvero gravi. Il farmacista, con il sistema I-MUR ha gli strumenti per una corretta educazione del cittadino all'uso dei farmaci e permetterà di raggiungere tre traguardi: quello di salute per il cittadino, quello di risparmio per lo stato e quello



EAU THERMALE Avène



Soins Antirougeurs

La mia pelle lenita non arrossisce più

Per informazioni visita il sito
www.avene.it



Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS



Pierre Fabre

new

Un rapido sollievo
per le vie respiratorie



Granulato con N-ACETILCISTEINA (600 mg)
in pratiche bustine subito solubili in acqua calda o fredda

- ✓ Fluidificante delle secrezioni bronchiali (*Drosera*)
- ✓ Effetto balsamico ed emolliente (*Grindelia*)



di valorizzazione e riconoscimento professionale per il farmacista: i farmaci non sono merce, i farmacisti dispensano prodotti che comportano rischi e la farmacia è un importante presidio del Ssn sul territorio con un livello di attenzione sempre maggiore alla salute del cittadino.

FISIOLOGIA DELL'ASMA

Durante la normale respirazione, l'aria entra ed esce liberamente dai polmoni ma nel soggetto asmatico le vie aeree si infiammano, diventano eccessivamente sensibili ai cambiamenti ambientali e si può scatenare facilmente i cosiddetti "attacchi d'asma", cioè episodi di crisi respiratorie, respiro sibilante, senso di costrizione toracica e tosse. Durante questi attacchi, improvvisi o gradualmente, la mucosa delle vie aeree si gonfia, i muscoli intorno alle vie aeree si contraggono e il muco blocca le vie aeree più piccole nei polmoni, rendendo difficoltosa la respirazione. I sintomi variano di ora in ora, di giorno in giorno, di settimana in settimana, peggiora di solito di notte e nelle prime ore del mattino e la gravità varia da individuo a individuo. Contemporaneamente anche la funzionalità respiratoria registra un peggioramento che, se non trattato in modo adeguato, può portare a conseguenze addirittura fatali. In anni recenti si è individuato nell'infiammazione cronica il punto chiave della patologia e ciò ha avuto importanti ricadute sia a livello diagnostico che di trattamento dell'asma.

FATTORI DI RISCHIO

Nonostante il ruolo dei diversi fattori genetici e ambientali non sia ben definito, esistono indicazioni precise relative ad alcuni di essi, primo fra tutti l'esposizione al fumo di tabacco, attivo e passivo. Un ruolo molto importante è giocato anche dall'inquinamento ambientale, sia in ambienti chiusi che all'aperto (dalla polvere agli acari, dal particolato ai pollini), da insetti e animali domestici (cani e gatti), dalla presenza di muffa nell'ambiente in cui si vive, da un eccesso di umidità ambientale, da un basso peso alla nascita, dalla presenza di infezioni polmonari precoci. Oltre a cause di tipo ambientale e sanitario, il livello nutrizionale, di educazione e attenzione igienica e le condizioni economiche sono tutti elementi che influenzano profondamente l'andamento della malattia.

DIAGNOSI E TRATTAMENTO

Non esiste oggi alcun trattamento risolutivo, ma è possibile controllarne il decorso, riducendo gli attacchi d'asma e le loro conseguenze, come i

MANIFESTAZIONI DELLA MALATTIA

Risposta infiammatoria. Un ruolo importante nella risposta infiammatoria è svolto dai linfociti T e dalle cellule "strutturali" delle vie aeree (fibroblasti, cellule epiteliali ed endoteliali), entrambi produttori di citochine, proteine secretorie che fungono da mediatori infiammatori. Questi mediatori causano la contrazione del muscolo liscio delle vie aeree e inducono numerose alterazioni a livello del tessuto su cui agiscono. In risposta alle lesioni infiammatorie, l'epitelio delle vie aeree tende a reagire producendo un ispessimento della membrana basale, con altre alterazioni strutturali, come l'ipertrofia e l'iperplasia delle cellule muscolari lisce delle vie aeree e l'aumento di volume delle ghiandole della sottomucosa bronchiale.

Atopia. L'asma è spesso associata a un fenomeno noto come atopia, cioè una iperproduzione di immunoglobuline E dirette contro i comuni allergeni ambientali, come i pollini di fiori e piante, le spore dei funghi, gli acari della polvere, i peli degli animali, le muffe e alcune proteine animali. In seguito all'esposizione ad allergeni, gli anticorpi già sensibilizzati danno il via alla risposta infiammatoria. L'atopia è il maggior fattore di rischio noto per lo sviluppo di asma bronchiale e di altre forme allergiche.

Iperresponsività bronchiale. In seguito a stimoli interni (infiammazione delle vie aeree) ed esterni il muscolo liscio della parete bronchiale reagisce contraendosi in modo eccessivo e troppo frequente. Portando a una variabilità della funzionalità respiratoria e un aumento del tono muscolare delle vie aeree. La relazione tra iperresponsività e altre caratteristiche della malattia rimane complessa, e non sempre i trattamenti che riducono l'infiammazione hanno effetto sulla iperresponsività, forse a causa delle alterazioni strutturali dovute all'infiammazione cronica.

Broncoostruzione. Può essere il risultato di quattro meccanismi: la contrazione del muscolo liscio delle vie aeree, l'edema della parete bronchiale, la formazione di tappi di muco che occludono il lume e diverse alterazioni strutturali della parete delle vie aeree.

sibili e la tosse, e le difficoltà respiratorie. Per effettuare un piano di controllo adeguato è **importante che la malattia sia diagnosticata precocemente**, per evitare gli effetti dannosi di una infiammazione cronica, anche se la diagnosi non è semplice, soprattutto nei bambini piccoli. I sintomi più frequenti della malattia sono problemi e crisi respiratorie, tosse, soprattutto di notte, sibili, raffreddori di lunga durata, senso di oppressione al torace e i test della funzionalità pol-

monare, come la spirometria, contribuiscono a effettuare una diagnosi corretta.

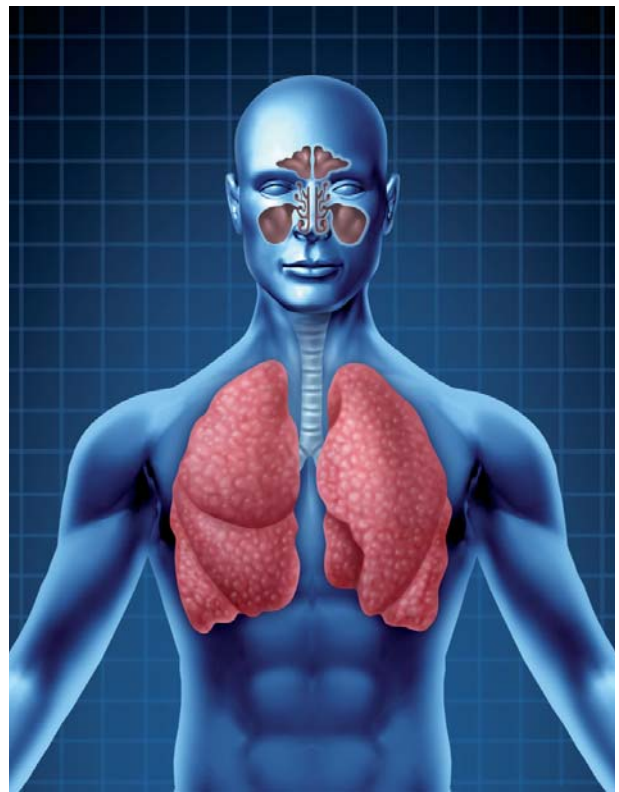
L'infiammazione determina il livello di gravità dell'asma ed è anche il fattore che meglio risponde alla terapia con farmaci antinfiammatori somministrati per via inalatoria, anche in assenza di altri sintomi. La broncoostruzione causata da contrazione della muscolatura liscia dei bronchi può essere trattata con inalazione di farmaci broncodilatatori. I farmaci possono essere somministrati in forme diverse, dallo spray alle pillole, ma la corretta terapia è necessariamente individuale e quindi un piano di controllo dell'asma va messo a punto a seconda del tipo e della ricorrenza degli attacchi nei diversi pazienti.

L'obiettivo della terapia asmatica è quello di indurre la remissione della malattia e prevenzione degli attacchi acuti e di salvaguardare la funzionalità respiratoria ricorrendo ad uno o più farmaci che riescano a coniugare efficacia e sicurezza. Poiché adattando la terapia farmacologica all'andamento dell'asma è possibile ottenere il controllo della malattia in una percentuale elevata di pazienti, la rivalutazione periodica del paziente asmatico diventa quindi un aspetto fondamentale del trattamento dell'asma.

Inoltre, poiché può presentare caratteristiche differenti a seconda della presenza di comorbidità (rinite, reflusso gastroesofageo, obesità), di abitudini comportamentali (fumo), di fattori scatenanti (asma da sforzo), del tipo di infiammazione (asma eosinofila o neutrofila), le diverse tipologie di asma richiedono interventi terapeutici mirati per mantenere sotto controllo la malattia permettendo al paziente una qualità di vita soddisfacente, soprattutto per categorie "deboli" come i bambini e gli anziani.

L'asma bronchiale può essere classificata in base al grado di controllo che si riesce ad ottenere con la terapia (asma controllata, poco controllata, non controllata) e in base alla gravità della malattia che dipende da un insieme di fattori quali presenza di sintomi nelle ore diurne e notturne, limitazioni delle attività quotidiane, frequenza delle riacutizzazioni, funzionalità polmonare. Sulla base di questi parametri si classifica l'asma secondo 4 gradi di gravità crescente (intermittente, lieve persistente, moderato persistente e grave persistente) che vanno da una frequenza di sintomi diurni e notturni sporadici (rispettivamente meno di una volta alla settimana e di due volte al mese) nel grado più lieve fino a sintomi diurni continui e sintomi notturni frequenti nel caso di pazienti con asma grave.

La terapia prende quindi in considerazione tre



aspetti fondamentali: la sintomatologia (tipo e frequenza dei sintomi), l'aderenza alla terapia (compliance), la presenza di altre patologie (comorbidità) o di fattori che possano influenzare negativamente la malattia.

FARMACI

- corticosteroidi (beclometasone, budesonide, flunisolide, fluticasone)
- beta2-agonisti a breve durata d'azione (salbutamolo, terbutalina, fenoterolo)
- beta2-agonisti a lunga durata d'azione (salmeterolo, formoterolo)
- antagonisti dei leucotrieni (montelukast, zafirlukast)
- anti IgE (omalizumab)
- metilxantine a lento rilascio (teofillina, aminofillina, bamifillina)
- cromoni (cromoglicato di sodio, nedocromile)
- anticolinergici (ipratropio, oxitropio).

I **corticosteroidi** per inalazione in monoterapia o in associazione ai **beta2-agonisti** a lunga durata d'azione e gli antagonisti dei leucotrieni sono indicati per il controllo dell'asma; i beta2-agonisti a breve durata d'azione, i glucocorticoidi per via sistemica e gli anticolinergici sono indicati per il trattamento dell'attacco acuto dell'asma; l'omalizumab, i glucocorticoidi orali, la teofillina e i cromoni sono indicati per specifici sottogruppi di pazienti.

RILASSATI



Il farmaco equivalente è sottoposto agli stessi **rigorosi test di qualità** condotti sul medicinale di riferimento*

Il farmaco equivalente contiene la **stessa quantità di principio attivo** del medicinale di riferimento*



CONTACI



FIDATI

Ogni giorno in Italia vengono venduti **1.000.000 di farmaci equivalenti****

Il farmaco equivalente deve avere un costo di **almeno il 20% inferiore** rispetto al corrispondente medicinale di riferimento***

SORRIDI



*Fonte AIFA – Agenzia Italiana del Farmaco. **Fonte IMS sell out – dati a volume MAT Apr 2014
***Fonte AIFA http://www.agenziarfarmaco.gov.it/sites/default/files/statement_equivalenti_o_generici_3.pdf Riferito al prezzo al momento del lancio del medicinale equivalente rimborsato dal SSN.



Mylan

Seeing
is believing

I corticosteroidi per inalazione (beclometasone, budesonide, flunisolide, fluticasone) sono i farmaci di prima linea per il trattamento del paziente con sintomi asmatici persistenti, indipendentemente dalla gravità della malattia, sono farmaci antinfiammatori e immunomodulanti, riducono l'infiammazione delle vie aeree e migliorano la funzione polmonare.

Nei casi più gravi di asma bronchiale si somministrano glucocorticoidi per via sistemica e ossigeno terapia.

I beta2-agonisti a breve durata d'azione (salbutamolo, terbutalina, fenoterolo) rappresentano la categoria di farmaci indicati in caso di urgenza (attacco asmatico), eventualmente in associazione ad anticolinergici a rapida azione e il più utilizzato è il salbutamolo somministrato per via inalatoria.

Gli **antileucotrieni** (montelukast, zafirlukast) sono particolarmente indicati nell'asma in età pediatrica, nell'asma da sforzo e in quella di recente insorgenza e nell'asma in associazione a rinite.

Gli **anticolinergici** (ipratropio e oxitropio) sono utilizzati nel trattamento dell'asma come farmaci broncodilatatori. Derivano dall'atropina (impiegata nel passato come spasmolitico in caso di asma), possiedono una durata d'azione

di 4-8 ore e possono essere utilizzati da soli o in associazione ai beta 2 agonisti a breve durata d'azione.

Opzioni terapeutiche alternative al trattamento sono rappresentate dagli antileucotrieni o dai cromoni in monoterapia oppure in associazione ai corticosteroidi a basso dosaggio.

Poiché molti dei farmaci utilizzati **per il trattamento** dell'asma sono somministrati per via inalatoria bisogna considerare che la quantità di farmaco che raggiunge l'albero tracheobronchiale dipende da diversi fattori quali la dimensione delle particelle inalate, il dispositivo di inalazione utilizzato e la manualità del singolo paziente. Il dispositivo per l'inalazione del farmaco deve essere scelto in base all'età del paziente, alla presenza di eventuali problemi motori o cognitivi; l'erogazione del farmaco può avvenire tramite aerosol dosati con attivazione manuale o con l'atto respiratorio, inalatori per polveri o nebulizzatori. Gli aerosol dosati pressurizzati possono essere utilizzati con dei dispositivi aggiuntivi, gli spaziatori, che servono a rallentare la velocità di inalazione dell'aerosol per favorire l'evaporazione del gas propellente e far depositare nello spaziatore le particelle di farmaco più grandi che altrimenti si fermerebbero nella cavità orofaringea.

Avène risponde all'SOS delle pelli soggette a rossori



Freddo, stress, capillari visibili? Arriva **Antirougeurs** - Speciale pelli soggette a rossori.

Il trattamento lenitivo **Antirougeurs** di Eau Thermale Avène è stato sviluppato per lenire e attenuare i rossori del viso. Una linea completa per proteggere la pelle dai rossori temporanei causati da fattori esterni e un trattamento d'urto per lenire i rossori permanenti. Un'azione efficace grazie alla formulazione unica che mette in campo 4 principi attivi sinergici dalle proprietà lenitive, protettive e decongestionanti.

Oggi un **kit speciale**, con l'indispensabile **Crema idratante protettiva in omaggio il trattamento SOS**: la **Maschera lenitiva ristrutturante** e lo **Spray Eau Thermale Avène** nei formati prova. Per informazioni visita il sito www.avene.it

Più forza alle difese immunitarie con MGK VIS IMMUNO PIÙ!



Come ogni anno, già a partire dall'autunno, il fisiologico adattamento alle temperature che si abbassano e alla riduzione delle ore di luce può toglierci preziose energie. Ci sentiamo spossati e fiacchi e facciamo fatica a concentrarci. Questa condizione, unita a stress e ad un'alimentazione spesso scorretta, può indebolire le nostre difese. Durante l'inverno e nei cambi di stagione può aiutarci **MG.K VIS IMMUNO PIÙ**, integratore alimentare a base di magnesio, potassio, estratti vegetali, zinco e vitamina C.

Grazie all'azione dei suoi componenti, **MG.K VIS IMMUNO PIÙ** è un nuovo alleato che contribuisce a stimolare le naturali difese dell'organismo e a sostenere l'organismo quando serve di più. **MG.K VIS IMMUNO PIÙ** è disponibile in confezione da 14 bustine monodose senza zucchero, al gusto arancia.



ANCHE PER SINTOMI PIÙ INTENSI.

In caso di primi sintomi influenzali, sai già che un'Aspirina C può essere una soluzione. Ma anche quando i sintomi diventano più intensi e pensi di aver bisogno di un rimedio diverso, la soluzione può essere la stessa: puoi provare una o due compresse di Aspirina C, per un'azione antifebbrile e antinfiammatoria anche contro sintomi più intensi.

 **ASPIRINA**

PER SEMPLIFICARTI LA VITA.

Scopri tutti i sintomi per cui è indicata Aspirina su www.aspirina.it

È un medicinale a base di acido acetilsalicilico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 21/02/2014.

LA PELLE SENSIBILE NON PUÒ ASPETTARE

DAL PROBLEMA A LICHTENA®

ARROSSAMENTO



2 giorni

PRURITO



poche ore

IRRITAZIONE LIEVE*



1 giorno

Anche in tubo



LICHTENA® TRATTAMENTO ATTIVO LENITIVO

è la risposta dermocosmetica rapida ed efficace alle numerose reazioni tipiche della pelle sensibile, che si manifestano con arrossamento, prurito o irritazioni lievi.

Lichtena® è adatta per gli adulti e ideale per i bambini.

*Irritazione causata da depilazione, rasatura o da altre azioni meccaniche.



Lichtena: quando la sua pelle chiede di più

LICHTENA®. E la pelle sensibile se ne innamora.

Scopri la linea Lichtena® su www.lichtena.it

GIULIANI

GEORGE BEST...DIECI ANNI DOPO



Una sola sfida persa: quella con l'alcol

Onorato Arisi - presidente del Museo dello Sport di Torino



Cominciamo dalla fine.

Belfast 2 dicembre 2005

Cinquecentomila persone, avvolte nel verde dell'Irlanda, salutano il figlio prediletto, scastrato e sfortunato, che ha fatto impazzire il mondo.

Il Regno Unito, negli anni '60, aveva una Regina e tanti Principi indiscussi che, ognuno per la propria attività, hanno cambiato il modo di essere di una intera generazione e sconvolto le precedenti: i Beatles nella musica, Mary Quant nella moda, George Best nel football.

Non c'era ragazzo che non si sentisse ammalato e rapito dalla sua personalità in campo, e fuori, non c'era ragazza che non si sentisse attratta dalla sua non convenzionale bellezza e originalità.

"In quel periodo la stampa nazionale iniziò davvero ad occuparsi di me. Credo che mi avessero notato perché ero diverso dagli altri.

I calciatori di allora non portavano i capelli lunghi e non giocavano con la maglia fuori dai



calzoncini. Ti insegnavano a non toglierti mai i parastinchi. Ma le regole sono fatte per essere infrante e io le infrangevo tutte, non perché fossi un ribelle o perché stessi cercando di dimostrare qualche cosa. Ero semplicemente fatto così. Niente di più."

Oggi George avrebbe una forza mediatica impressionante, ma riuscì ugualmente in quell'epoca a cambiare il volto del calcio. Tecnicamente un vero fenomeno (assist, gol, dribbling), parliamo di un campione tra i primi al mondo di tutti i tempi.

Uno straordinario talento oscurato dagli eccessi che però l'hanno reso immortale.

"Io avrei giocato sette giorni su sette ...quando scendevo in campo non avrei mai voluto sentire il fischio finale".

Quelle cinquecentomila persone ricoperte di verde amavano George perché ribelle, fedele irlandese, per l'uomo forte e fragile, per il "martirio" dovuto alla sua grande debolezza:

"L'alcol è l'unico avversario che non sono riuscito a battere, anche se avevo provato con gli Alcolisti Anonimi, con l'astinenza e un paio di volte addirittura mi ero fatto cucire capsule di Antabuse nello stomaco: durano tre mesi e ti fanno stare malissimo se provi solo ad assaggiare un sorso di bumba. Ma nemmeno così ero riuscito a smettere".

George era la notizia, l'imprevedibilità, era la voglia di correre contro vento, era la voglia di essere quello che poi nessuno sarebbe riuscito a diventare. "I giornali avevano iniziato a seguirmi dopo la partita col Chelsea, ma la vittoria contro il Benfica (coppa dei campioni 1968) mi fece fare un salto di qualità. Tutti sembravano impazzire per me. Ebbi pure una rubrica tutta mia sul "Daily Express" e la gente voleva sapere tutto di me. Non solo di calcio, ma anche dei vestiti che portavo, che musica ascoltavo, quali locali frequentavo, all'improvviso tutto ciò che facevo era diventato in". Ma tutto questo non gli è bastato, neanche vincere tanto con i suoi Red Devils di Manchester: titoli e coppe inglesi, la coppa campioni, il pallone d'oro, classifiche di capocannoniere, 706 gare ufficiali e 256 gol (di cui 6 in una sola partita, ancora record in Inghilterra per un match di coppa). Quel suo spirito ribelle, ormai diventato congenito, gli ha ostacolato irreparabilmente la vita, i rapporti, il futuro, come anche la parte finale della sua carriera sportiva, quasi un calvario fino al 1982, tra America e squadre di seconda o terza fascia inglese. Da quel giorno è gossip e cronaca tra matrimoni, eccessi, operazioni chirurgiche e ricoveri, fino all'ultimo il 2 ottobre 2005 per una infezione polmonare... Ancora una volta sembrava in grado di superare la prova, ma le condizioni si aggravano improvvisamente e poche ore prima di morire compie un atto ancora forte e come sempre imprevedibile. Chiama al suo capezzale un fotografo ed un giornalista del tabloid News of the World e 'consegna'

al suo pubblico la sua ultima immagine ormai morente e le sue ultime parole "Don't die like me" (non morite come me). Muore il 25 novembre 2005 a soli 59 anni dopo avere spiazzato ancora tutti come i suoi dribbling, come un suo gol, come una sua folle corsa contro vento. Da quelle parole, l'ultima compagna ha trovato lo spunto per creare una Fondazione di sostegno a tossicodipendenti ed alcolisti.

L'Irlanda è ancora oggi ai suoi piedi e tra le tante iniziative fatte a suo nome, gli è stato dedicato l'aeroporto di Belfast e la ULSTER BANK, nel 2006, ha diffuso in Irlanda e in parte in Inghilterra, un milione di banconote da 5 sterline col suo volto, naturalmente andate a ruba. Ma George Best fu soprattutto un grande calciatore e per lui rimangono, sintesi delle sue enormi capacità, le parole che spesso pronunciava il suo allenatore, Mat Busby, negli spogliatoi prima della partita: "Appena potete date la palla a George".

Le citazioni in questo articolo sono tratte dall'autobiografia di George Best "The Best", ed. Baldini e Castoldi



Museo dello Sport
Tel. 011.1978 56 17
www.olympicstadiumturin.com
www.facebook.com/MuseoSportTorino



LISONATURAL, UNA NUOVA SOLUZIONE CONTRO LA TOSSE.

Lisonatural è un prodotto a base di Miele, Piantaggine e Timo che contrasta la tosse secca e grassa. Non contiene glutine, conservanti o coloranti. È disponibile sia nella formulazione per **adulti** che per **bambini**. Infatti, il gusto molto gradevole ne facilita l'assunzione soprattutto nei più piccoli a partire da 1 anno.

Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut, Min, del 20/12/2013.



UNA PISTA DI PATTINAGGIO SU GHIACCIO PER TUTTI

Nell'elegante piazza Carlo Alberto sino al 22 febbraio



La pista è aperta al pubblico sino al 22 febbraio con il seguente orario: feriali 14.00 – 23.00; festivi e prefestivi 8.00 – 24.00. Info: piemonte.ice@gmail.com

Piemonte Ice, in collaborazione con FISG (Federazione Italiana Sport Ghiaccio), Comitato Regionale Piemonte e Città di Torino, realizza con successo il progetto "Una Pista per Tutti", che prevede l'installazione di piste temporanee di pattinaggio su ghiaccio. Negli anni il progetto si è rivelato un modello riproducibile per diffondere sempre più la passione e la fruizione delle attività sportive e di tempo libero sul ghiaccio. Si tratta di un progetto pilota di rilevanza regionale già sperimentato nel corso delle ultime stagioni invernali nelle piazze auliche di Torino. Nella stagione invernale 2010/2011, in occasione del 150° anniversario dell'Unità d'Italia e per la promozione delle discipline sportive praticate sul ghiaccio, eredità dell'evento Olimpico che la città di Torino ha ospitato, è stata installata in Piazza Vittorio una pista temporanea di pattinaggio su ghiaccio di notevole impatto visivo. Dalla stagione invernale 2011/12 sono stati realizzati eventi con piste di pattinaggio di grande charme in una delle piazze più suggestive della Città di Torino, ovvero piazza Carlo Alberto.

Il pattinaggio, inteso come attività adatta ad ogni fascia di età, rappresenta realmente un'occasione per trascorrere in modo sano il tempo libero, sia come semplice spettatore, che come praticante, in impianti aperti al pubblico sette giorni su sette. La filosofia sottesa al progetto è innanzitutto quella di consentire la fruizione dell'impianto a tutti. Infatti, negli orari a pagamento vengono applicati prezzi di ingresso ridotti che permettono la fruizione della pista di pattinaggio su ghiaccio anche alle fasce più deboli, soprattutto ai giovani con età inferiore ai 14 anni, agli studenti fino a 25 anni, agli over 65 ed alle famiglie. Nel pieno spirito dell'iniziativa "Una pista per tutti" sono previsti momenti di

accesso gratuito al pubblico, al fine di consentire una fruizione aperta e libera e promuovere la conoscenza degli sport legati al ghiaccio. In questa stagione sta trovando maggiore attuazione il progetto sperimentale "Ghiaccio senza barriere", attraverso il quale l'Associazione sportiva dilettantistica (A.S.D.) Piemonte Ice, con il patrocinio della Fisg-Comitato Regionale Piemonte, avvia gratuitamente al pattinaggio soggetti non vedenti e portatori di handicap non motori, con l'ausilio di un protocollo tecnico calibrato e predisposto appositamente da istruttori federali. Enorme successo riscuote il "Progetto scuola", attraverso il quale, in collaborazione con le scuole del Piemonte, viene data la possibilità di frequentare gratuitamente corsi di avvio al pattinaggio per bambini e ragazzi, sotto la guida di istruttori federali. Questa attività di conoscenza e avvio agli sport del ghiaccio è considerata di fondamentale importanza e è tra i fini precipui dello statuto. È indubbio che la presenza dell'impianto di pattinaggio nei luoghi centrali delle città, trattandosi di luogo di aggregazione "positiva", rappresenta una valida alternativa per il tempo libero e lo sport. Ma non va sottovalutata la funzione "sociale" che la pista di pattinaggio può svolgere anche indirettamente con la sola presenza dell'impianto, assicurando una maggiore vivacità della location. Guardando le grandi capitali europee si può facilmente osservare come le piste di pattinaggio diventino luoghi di aggregazione centrali. Le piste della Torre di Londra, della Tour Eiffel di Parigi, della Piazza Rossa di Mosca, della Postdamer Platz di Berlino, di Hielo di Madrid, per non parlare delle piste di New York, di Salisburgo e tante altre, dimostrano l'importanza e la portata di tali eventi.

PRIMO STUDIO CLINICO SULL'E-CIG, CONDOTTO DAL CENTRO ANTIFUMO DEL SAN GIOVANNI BOSCO

Un fumatore su due può abbandonare l'uso della sigaretta tradizionale con una significativa riduzione del danno respiratorio grazie a un uso guidato della sigaretta elettronica. È la conclusione a cui sono giunti i ricercatori dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga dell'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con il Centro Antifumo dell'Ospedale San Giovanni Bosco Asl TO 2 di Torino che hanno monitorato l'uso dell'e-cig in 34 forti fumatori resistenti ad ogni tipo di intervento di cessazione al fumo.

“Per prendere decisioni sulla sigaretta elettronica studi come questi sono importanti e necessari perché consentono di comprendere i limiti e le opportunità offerte da questo strumento - afferma Walter Ricciardi - commissario straordinario dell'Istituto Superiore di Sanità. Questo studio mostra in particolare l'importanza di usare la sigaretta elettronica come strumento di disassuefazione in ambito sanitario. La sua efficacia, infatti, è legata al suo corretto uso che permette, nei forti fumatori, di assimilare la giusta quantità di nicotina per evitare nel paziente tossicità da eccesso o crisi di astinenza”.

Lo studio ha riguardato 18 uomini e 16 donne, di età media di 40 anni, che consumavano circa 20 sigarette al giorno da almeno venti anni, reclutati al centro Antifumo dell'ospedale San Giovanni Bosco di Torino. I partecipanti allo studio venivano visitati esaustivamente e veniva misurato il monossido di carbonio nell'espriato quale marcatore dell'assorbimento dei prodotti di combustione della sigaretta. A tutti è stato proposto l'uso della sigaretta elettronica in sostituzione delle normali sigarette. L'equipe sanitaria forniva ai partecipanti un kit completo con il device elettronico, i caricabatterie per ricaricare il device e una serie di liquidi contenenti nicotina, scelti dal fumatore in base alle sue preferenze sugli aromi e insegnava il corretto utilizzo del device, cioè 'come si assorbe nicotina dalla sigaretta elettronica' senza incorrere in crisi di astinenza o iperdosaggi.

“Già dopo il primo mese di studio, il 74% dei partecipanti utilizzava la sola sigaretta elettronica, un 18% fumava sia la sigaretta elettronica che una/cinque sigarette normali e solo un 8% dei partecipanti continuava a fumare le normali sigarette - spiega Fabio Beatrice, direttore Centro Antifumo San Giovanni Bosco di Torino. Chiaramente i fumatori di elettronica e i fumatori misti presentavano un valore di monossido di carbonio nell'espriato significativamente più basso, raggiungendo i livelli cosiddetti normali (0,3-0,5%) presenti nella popolazione non fumatrice”.

“Con questo studio abbiamo dimostrato inoltre che il metabolita plasmatico della nicotina, la cotinina, aveva concentrazioni simili a quelle di partenza nei tre gruppi, indicando che i fumatori di “elettronica” erano capaci di assumere tutta la nicotina necessaria per evitare il fenomeno di “craving” ossia la crisi di astinenza - spiega Roberta Pacifici direttore dell'Osservatorio Fumo Alcol e Droga dell'ISS. Dopo quattro mesi dall'inizio dello studio, un 50% dei partecipanti allo studio usava esclusivamente la sola sigaretta elettronica, un 24% si dichiarava fumatore misto ed un 26% tornava ad essere fumatore di sole sigarette di tabacco. Tuttavia in questi ultimi due gruppi è presente una riduzione significativa del numero di sigarette quotidiane con una conseguente diminuzione significativa, anche nei fumatori puri, del monossido di carbonio nell'espriato e pertanto una significativa riduzione dell'indicatore di danno polmonare”.

Il prossimo passo dello studio, attualmente in preparazione, prevede la riduzione scalare della quantità di nicotina assunta, sotto la guida del personale sanitario, al fine di arrivare ad una riduzione significativa anche del danno a carico del sistema cardiovascolare.

Per approfondire il tema, è disponibile sul sito della Asl TO 2 (www.aslto2.piemonte.it) l'intervento integrale di Roberta Pacifici e di Fabio Beatrice relativo allo Studio.

PARTE DA TORINO LO SCREENING MAMMOGRAFICO IN 3D

A dicembre, presso il primo Centro di screening mammografico di Torino, in via San Francesco da Paola, sono stati effettuati i primi esami nell'ambito dello studio clinico randomizzato **Proteus Donna** che metterà a confronto la tomosintesi con la tradizionale mammografia digitale. La tomosintesi è una mammografia a tre dimensioni per la quale si stanno accumulando prove rispetto al fatto che sia più sensibile (trova più cancro) e più specifica (consente di richiamare meno donne per un approfondimento) della mammografia 2d al costo di una maggiore dose di radiazioni, che rimane comunque ampiamente nei limiti di accettabilità previsti dalla normativa e dalle linee guida europee. Lo studio, che tra gli obiettivi principali ha la valutazione del significato prognostico dei tumori trovati con la tomosintesi, coinvolgerà oltre a Torino diversi altri Dipartimenti di screening piemontesi.

Lo studio fa parte di "Prevenzione Serena", il programma di screening attivo a Torino dal 1992. Dal 1996, per volontà della Regione Piemonte, sono stati attivati nove Dipartimenti Interaziendali di Screening, che coprono l'intera regione provvedendo ad invitare ogni due anni tutte le donne che rientrano nella fascia della 'popolazione bersaglio'. Alle donne invitate vengono inviate lettere contenenti la proposta di un appuntamento prefissato, modificabile, e le principali informazioni utili per una decisione consapevole sull'accettare o meno di sottoporsi al test, una mammografia bilaterale. Nel

programma sono coinvolti i medici di medicina generale.

Le mammografie di screening effettuate in Piemonte nel 2013 sono state complessivamente 200.000. Nello stesso anno sono state invitate da **"Prevenzione Serena" ad eseguire una mammografia di screening il 70% della popolazione di età 50-69, un livello leggermente inferiore all'anno precedente e purtroppo lontano dalla desiderabile copertura completa della popolazione bersaglio.**

Sulla base dei dati forniti dai trial randomizzati sullo screening mammografico, il programma "Prevenzione Serena" può aspirare ad evitare 150 decessi per cancro della mammella all'anno, se esteso all'intera popolazione bersaglio.

Quasi settanta donne su cento aderiscono all'invito ad effettuare il test. Nel 2013 sono stati diagnosticati a seguito di una mammografia di screening più di 1100 tumori maligni in donne di età 45-75 anni. Dei 891 carcinomi invasivi, l'80% era di dimensioni pari o inferiori a 2 cm. e quasi un terzo di dimensioni pari o inferiori a 1 cm. La quota di tumori di dimensioni superiori a 2 cm. è, al di fuori dello screening, di poco superiore al 50%. La prognosi dei tumori piccoli è decisamente favorevole ed il trattamento può essere meno traumatizzante per la donna. In più del 90% di questi casi il trattamento chirurgico è stato conservativo, cioè risparmiando la maggior parte della mammella con esiti estetici generalmente soddisfacenti.

Rilastil Elasticizzante Olio per la salute della tua pelle



La perdita di elasticità porta ad una maggiore vulnerabilità della pelle, accelerando i processi di invecchiamento e rilassamento ed aumentandone la sensibilità. Pertanto, al fine di mantenere la pelle in buona salute è fondamentale favorirne l'elasticità con trattamenti specifici che idratino e nutrano l'epidermide e che proteggano e favoriscano il metabolismo delle strutture di sostegno del derma. Solo un trattamento specifico può contrastare efficacemente le problematiche derivanti dalla mancanza di elasticità. Dai nostri Laboratori di Ricerca nasce **Rilastil Elasticizzante Olio** che, grazie alla presenza di selezionati oli vegetali ed arricchito con vitamina E, vitamina F, omega 3, 6 e 9, risulta essere un vero e proprio attivatore cosmetico di elasticità altamente emolliente e restituivo.

“PROX EXPERIENCE”: ADOLESCENTI E NUOVE TECNOLOGIE

Una mostra dell'Asl To2 sul rischio da dipendenza da nuove tecnologie

Si chiama “Prox experience - Un Viaggio sul Rischio da Dipendenza da Nuove Tecnologie” la proposta dell'èquipe Area Promozione della Salute del Dipartimento Dipendenze 1 dell'Asl TO2, in collaborazione con la Cooperativa Stranaidea, rivolta agli studenti delle scuole nella fascia d'età compresa tra i 12 e i 16 anni sul territorio della Asl TO2, per esplorare in modo critico la relazione dei giovani adolescenti con le nuove tecnologie.

Si tratta di un'esposizione interattiva dal carattere esperienziale che offre uno spazio di riflessione, condivisione ed espressione sul tema delle nuove tecnologie, focalizzando l'attenzione su alcuni obiettivi educativi: aumentare la conoscenza e la comprensione sull'utilizzo dello strumento “nuove tecnologie”; migliorare la consapevolezza di rischi ed opportunità connessi al loro utilizzo; favorire la riflessione su scelta e modalità d'uso rispetto al tema in oggetto; offrire uno spazio di relazione con l'altro ed il gruppo.

Le installazioni e le attività proposte hanno un carattere di forte interattività, in modo che gli studenti visitatori dell'esposizione ne siano anche i protagonisti e contribuiscano con le proprie suggestioni, idee e riflessioni critiche all'ampliamento contenutistico delle proposte.

La possibilità di interagire con le installazioni e quindi di lasciare un proprio segno (scrivere, disegnare, costruire, dire ecc.) offre inoltre uno scambio comunicativo tra i partecipanti alla esposizione, per favorire la condivisione tra pari di idee e opinioni su rischi e vantaggi di uno strumento ormai fondamentale nella vita dei giovani.

L'esposizione è strutturata in diverse stanze e spazi definiti, attraverso ambientazioni specifiche caratterizzate da installazioni interattive e attività educative che interagiscono con gli spazi creati. Gli spazi sono suddivisi in varie sale dai nomi rappresentativi:

- sala 'Museo della tecnologia'
- sala del 'Mondo reale'
- sala del 'Mondo Digitale' (o Virtuale)
- sale dedicate alla 'Chat'



IL PERCORSO DI VISITA

Il percorso parte dalla visita alla sala 'Museo', ove si inizia con il confronto della timeline della storia della comunicazione con la propria legata al personale rapporto con le tecnologie (es. il primo cellulare, la prima consolle, l'iscrizione a FB...), per poi proseguire nelle sale del 'Mondo reale' e del 'Mondo digitale' e concludersi con attività in sottogruppi nelle sale dedicate alle chat.

Concluso il percorso si propone un momento di chiusura della visita cui vengono raccolti vissuti ed impressioni e durante il quale è assegnato un “compito” da realizzare per il prossimo incontro.

I partecipanti vengono infatti invitati ad osservare e notare i propri comportamenti rispetto all'uso delle tecnologie sulla base di quanto notato durante la visita, delle curiosità emerse e della verifica delle percezioni che hanno dichiarato di avere rispetto all'utilizzo delle nuove tecnologie.

Queste riflessioni saranno riprese e discusse nel successivo incontro in classe..

Info per visitare la mostra

Attiva dal 26 novembre 2014, la mostra permanente è a disposizione delle scolaresche su prenotazione al numero 320.4397445 (attivo in orario 14.30-16.30 dal lunedì al venerdì).

Il Centro di Promozione della Salute dell'Asl To2 è in via Pietro Cossa 280/e (sopra BioBottega/fronte Mc Donalds)



“LeBestieSiamoNoi”

Cure e affetto per ridare futuro agli amici a 4 zampe



Charlie prima e dopo. Proprio guardando la prima fotografia di Charlie non è difficile capire perché è stato scelto il nome 'LeBestieSiamoNoi'



“Se state leggendo queste righe è perché amate i cani come noi e come noi avete voglia di fare qualcosa di veramente concreto per loro”.

Con questo incipit su un volantino LeBestieSiamoNoi nasce nel 2010 come gruppo di sostegno, ovvero un gruppo di persone che versano mensilmente una quota libera, per affittare dei box presso un rifugio e salvare 32 cani provenienti dal canile lager di Marigliano (NA) chiuso in seguito a denunce di maltrattamenti. I cani di Marigliano, ed altri che sono arrivati in seguito da altre realtà difficili, sono stati ospiti presso un rifugio in Piemonte a spese del gruppo e successivamente quasi tutti adottati.

In questi 4 anni di attività il gruppo si è anche occupato di salvare alcuni cani in condizioni disperate, pagandone il ricovero in cliniche specializzate e trovando loro successivamente adozione. A ottobre 2014 il gruppo è diventato Associazione LeBestieSiamoNoi con l'iscrizione alla Agenzia delle Entrate.

L'associazione ha per scopo di contribuire:

- al trasporto nazionale ed internazionale di cani e gatti bisognosi, provenienti da rifugi lager o associazioni di volontariato, destinati ad adozione, con il servizio Service Staffette;
- alla consegna alle famiglie per conto di rifugi dai quali il cane è stato adottato, con controllo pre e post affido;
- al recupero ed alla gestione di cani e gatti in condizioni di salute critiche;
- al recupero comportamentale di cani e gatti;
- alla riabilitazione di cani e gatti problematici

con relativo reintegro nelle famiglie;

- alla custodia temporanea di cani e gatti in conseguenza a situazioni di disagio familiare;
- al servizio di trasporto di cani e gatti dal veterinario per proprietari in situazioni di temporanea difficoltà;
- al sostegno finanziario per cibo e cure veterinarie per famiglie in situazioni di difficoltà economica;
- al servizio di dog sitter per persone anziane o con disagi;
- all'organizzazione di eventi finalizzati alla raccolta fondi per promuovere il benessere degli animali.

LA STORIA DI CHARLIE COME ESEMPIO

Tra i tanti cani che il gruppo ha salvato c'è Charlie Brown, la mascotte del gruppo. Le condizioni in cui Charlie Brown è stato recuperato nell'estate 2012 a Siderno (RC) dalle fondatrici del gruppo erano spaventose tanto che è stato necessario trovare uno stallo casalingo, dopo il ricovero in clinica, perché in rifugio non sarebbe sopravvissuto debilitato e senza peli com'era.

Oggi Charlie vive con le persone che lo hanno salvato ed è diventato un cane bellissimo.

ASSOCIAZIONE LEBESTIESIAMONOI NON PROFIT

Cod. Fiscale 94571190019

Viale De Amicis, 67 - 10062 Luserna San Giovanni (TO)

Tel. 335.8137329

Mail : lebestiesiamonoi@gmail.com

Facebook : Associazione “Lebestiesiamonoi”

I LUNEDÌ POMERIGGIO SULLA PREVENZIONE

Prosegue anche durante il 2015 il programma del ciclo di incontri dedicato alla prevenzione, organizzato dalla Circostrizione 8 con il patrocinio di Regione Piemonte, Città di Torino e Asl TO1 e in collaborazione con l'associazione 'Amici del Cuore', la S.S. Diabetologia distretti 8-9-10, la S.C. Cardiologia 2 - Città della Salute e della Scienza e le Biblioteche Civiche Torinesi.

L'argomento scelto come tema conduttore di tutti gli incontri è il diabete mellito in relazione alle varie forme di prevenzione, alle problematiche connesse e alle sue complicanze cardiovascolari.

Saranno illustrati le dimensioni e l'approccio preventivo e terapeutico della patologia e delle sue complicanze, la tipologia e l'articolazione dell'assistenza garantita dalla struttura diabetologica di riferimento, con la descrizione dei percorsi diagnostico-terapeutici attivati con le strutture della S.S. Medicina dello Sport, dei Consultori dell'Asl TO1 e del percorso della Gestione Integrata attivato con i Medici di Medicina Generale dell'Asl TO1.

Le conferenze si svolgono dalle ore 17.00 alle 19.00 presso la sala Molinari Lombroso 16 in via Lombroso 16 (sopra la Biblioteca Natalia Ginzburg). L'ingresso è libero fino a esaurimento posti.

12 gennaio

Patologia cardiovascolare: segni, sintomi, intervento e riabilitazione

Relatore: dottor Luca Checco (Cardiologia 2 - Città della Salute e della Scienza)

26 gennaio

L'esercizio fisico come strumento terapeutico nel diabete mellito

Relatori: dottoressa Giuliana Petraroli, dottor Riccardo De Luca (Diabetologia Distr. 8-9-10); dottor Giuseppe Parodi (Medicina dello Sport)

9 febbraio

Il percorso del paziente diabetico cardiopatico dalla diabetologia territoriale alla cardiologia**ospedaliera e ritorno**

Relatori: dottor Riccardo De Luca (Diabetologia Distr. 8-9-10); dottor Pierluigi Sbarra (Cardiologia 2 - Città della Salute e della Scienza)

23 febbraio

Gruppi "BASE": nozioni di base di educazione alimentare

Relatori: Angela Pace, dietista; Katia Sinato, infermiera; dottoressa Elena Mularoni; dottor Riccardo De Luca (Diabetologia Distr. 8-9-10)

9 marzo

Il diabete gestazionale: percorso condiviso tra ginecologi e diabetologi

Relatori: dottoressa Elena Mularoni dottoressa Giuliana Petraroli e Patrizia Sancasciani, coordinatrice infermieristica (Diabetologia Distr. 8-9-10); dottoressa Francesca Barletta, dottoressa Patrizia Nicolaci (Consultori)

Il programma dettagliato è consultabile sul sito: www.comune.torino.it/circ8

Per informazioni rivolgersi a: Informa8

Via Ormea 45 (piano terra) Torino

Tel. 011.4435837 - 011.4435895 - 011.4435883

lunedì, mercoledì, giovedì negli orari: 9.30 - 12.30 / 14.30 - 16.30;

martedì e venerdì negli orari: 9.30 - 12.30

e-mail: informa8@comune.torino.it

I VENERDÌ AL CONSULTORIO

Cinque incontri, rivolti agli adolescenti, per scoprire i legami tra corpo, emozioni e sessualità. Organizzati da CCM (Comitato Collaborazione Medica), Asl TO1 e 'La Cicogna' e con il sostegno della Compagnia di San Paolo, proseguono sino a maggio con orario 14.30 - 16.30.

La contraccezione. Come proteggersi?

23 gennaio - via Silvio Pellico 28

L'energia sessuale. Poter chiedere e saper dire di no

27 febbraio - via Silvio Pellico 28

Innamorarsi. Le piaccio? Gli piaccio?

16 gennaio - via Avigliana 13 e 27 marzo - via Silvio Pellico 28

Specchio, specchio delle mie brame. Il corpo, i cambiamenti, la bellezza

20 febbraio - via Avigliana 13 e 17 aprile - via Silvio Pellico 28

Rosa, azzurro, arcobaleno... Identità di genere, pregiudizi e stereotipi

20 marzo - via Avigliana 13 e 22 maggio - via Silvio Pellico 28

info: pervoi@aslto1.it



In montagna o al mare **SEMPRE PROTETTI** anche in inverno **SU TUTTI I SOLARI 30% di sconto**



OLIO ELASTICIZZANTE
80 ml

-20%

~~€ 15,00~~
€ 12,00



CREMA ANTIROUGEURS
40 ml

-20%

~~€ 21,50~~
€ 17,20



MULTIBETIX
Integratore alimentare
60 cps

-36%

~~€ 12,95~~
€ 8,25

RIMEDI STAGIONALI

DOLIPROKID
SOSPENSIONE ORALE
100 mg/5 ml



Gusto Arancia



Gusto Fragola

-31%

~~€ 8,50~~
€ 5,90

NIROLEX
TOSSE E CATARRO
4 mg/5 ml
Sciroppo



-38%

~~€ 7,90~~
€ 4,90

NIROLEX
TOSSE SECCA
30 mg/10 ml
Sciroppo



-35%

~~€ 8,50~~
€ 5,50

VOLTAREN
EMULGEL 1%
60 gr



-20%

~~€ 8,80~~
€ 6,90

VOLTADOL
5 CEROTTI MEDICATI
140 mg



-20%

~~€ 11,3~~
€ 9,90

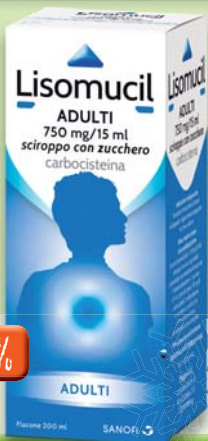
20 compresse
effervescenti
400+240 mg



-20%

~~€ 8,21~~
€ 6,55

LISOMUCIL
ADULTI
750 mg/15 ml



-20%

~~€ 8,80~~
€ 7,05

LINEA FLORVIS
12 bustine

-42%



~~€ 11,90~~
€ 6,90

ENTEROGERMINA
2 miliardi/5ml
20 flaconcini

-20%



~~€ 13,30~~
€ 10,65

INOLACT
bustine e compresse



~~€ 12,00~~
€ 9,90



FLORETRIX
Integratore alimentare probiotico
10 bustine da 3 g

-20%



~~€ 13,20~~
€ 10,55

LINEA ALOVEX



-20%

TIOCALMINA
SCIROPPO
200 g

-32%



~~€ 7,20~~
€ 4,90

AFTA COL
COLLUTORIO
120 ml



AFTA GEL
GEL
8 ml



-20%

EMOFORM
ACTISENS
DENTIFRICIO
75 ml



€ 2,95

EMOFORM
ALIFRESH
DENTIFRICIO
75 ml



~~€ 2,95~~
€ 2,50



-20%

KUKIDENT
DOPPIA AZIONE
40 g

~~€ 9,36~~
€ 7,48

I PRODOTTI IN OFFERTA NON SONO CUMULABILI CON LA TESSERA FEDELTA' SALVO PARTICOLARI PROMOZIONI

Offerte valide dal 1° Gennaio al 28 Febbraio 2015 o fino ad esaurimento scorte