

# FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XI - Numero 1 - GENNAIO/FEBBRAIO 2017

## FACILE DIRE "MAL DI TESTA"

Un problema sociale dai tanti volti

Una salute  
migliore  
per un mondo  
migliore

 **Mylan**  
Seeing  
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

*Le più vicine a te.*



# GENNAIO - FEBBRAIO 2017

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

- ◆ La FC 20 (galleria Auchan in corso Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20
- La FC 25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno
- ▼ La FC 29 chiude il sabato mattina alle ore 13.00 e il lunedì apre alle ore 13.00
- La FC42 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 FC 46 chiude il sabato alle ore 13.30
- ▲ 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



di Elisabetta Farina

*Cari Lettori*

## “ANDATE AVANTI, PERCHÉ IL MONDO HA BISOGNO DI SCIENZA E RAGIONE”

È questo il messaggio che Umberto Veronesi ha lasciato alla sua morte dopo una vita di costante impegno nella ricerca sul cancro e nella cura delle persone che ne sono colpite. Apprezzato negli anni per il suo impegno nella lotta al tumore al seno ma anche per le tante battaglie condotte sui temi etici che a più riprese hanno scaldato il Paese, nel 2009 aveva dato vita alla Conferenza mondiale Science for Peace, di cui era presidente.

Un'eredità di pensiero che Veronesi ha lasciato non soltanto ai suoi ricercatori ma a tutti. Un'eredità che rappresenta uno stimolo a contribuire, ognuno nel proprio ambito, al confronto e alla condivisione della scienza affinché questa sia diffusa e partecipata con ricadute concrete, nel piccole sfide del quotidiano come nei grandi scenari internazionali.

Uno dei punti di forza della scienza è proprio la messa in comune dei risultati. Anche il più solitario ricercatore o la più solitaria ricercatrice non possono fare a meno di “respirare” ciò che succede intorno. La ricerca condivisa tra coloro che la praticano accomuna persone di diverse culture, Paesi e formazione facendo dimenticare conflitti e interessi. La condivisione delle intuizioni, dei sogni e dei risultati.

È questo lo spirito con cui si svolge – a Torino al teatro Colosseo – la rassegna “Giovedì scienza” che vuole portare al pubblico storie di scienza attraverso il racconto di donne e uomini che si esprimono attraverso la ricerca scientifica. Le loro idee e i percorsi, i risultati e le speranze. Una serie di racconti di giovani ricercatrici e ricercatori insieme all'esperienza di affermate scienziate e affermati scienziati.

Un appuntamento da segnalare è il 9 febbraio alle 17.45 con l'oncologo Alberto Bardelli che dirige il laboratorio di oncologia molecolare all'Istituto per la Ricerca e Cura del Cancro di Candiolo, è professore ordinario di Medicina all'Università di Torino e presiede l'European Association for Cancer Research.

Recentemente le sue ricerche hanno definito una nuova metodologia, chiamata biopsia liquida, che tramite un prelievo di sangue, utilizzando il DNA tumorale circolante, permette di monitorare la risposta alle terapie dei tumori coloretali. L'appuntamento è alle 17.45 presso il teatro Colosseo: un'occasione per celebrare la Giornata mondiale contro il cancro del 4 febbraio e per essere testimonial del messaggio di Umberto Veronesi.

# La faccia golosa delle vitamine.



NEW



Benegum gusto Junior è una linea di caramelle morbide e gustose che abbinano alla bontà la funzionalità delle vitamine. Completano la linea:

- l'integratore di vitamine, in morbide gelée con 9 vitamine, ideale nei casi di aumentato fabbisogno fisiologico,
- il nuovo integratore di Vitamina C e Ferro, in deliziose gommose al gusto frutta. La vitamina C e il ferro aiutano il regolare funzionamento del sistema immunitario.



SENZA COLORANTI  
CON AROMI NATURALI  
GUSTO **JUNIOR**  
**Benegum**

Bene, Buoni,

IN FARMACIA

HEALTH DIVISION

Perfetti Van Melle Italia s.r.l.



In copertina:  
www.pixabay.com - image free

Direzione, redazione e pubblicità  
**Farmacie Comunali Torino S.p.A.**  
C.so 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  
Alma Brunetto,  
Paola Difino,  
Margherita Perino,  
Erminia Venturino,  
Ilaria Vitulano

Progetto grafico  
e impaginazione  
Futurgrafica S.r.l.

Stampa  
Tipografia Sosso S.r.l.  
Tiratura 16.500 copie  
Registrazione al Trib. di Torino  
N° 114 dell'8 gennaio 2008



## DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Passaggio di testimone alla Direzione Organizzazione e Operatività
- 7 Seguilaterapia in farmacia
- 8 Andiamo a scuola in... farmacia

## LA FARMACIA EXPERTA

- 11 Menopausa e terza età

## I SERVIZI INNOVATIVI EXPERTA

- 14 Per le esigenze della menopausa e della terza età

## SALUTE IN PRIMA FILA

- 15 Appuntamenti nella saletta

## APPUNTAMENTI DAI FREE FOOD

- 19 Free Food in via Orvieto 10/A
- 19 Free Food in via Monginevro 27/B

## CONSULENZA COSMESI

- 21 Il calendario di gennaio e febbraio 2017

## NEWS SANITÀ

- 23 Nuovo reparto neurologia alle Molinette
- 23 Piemonte pronto per screening neonatale esteso
- 23 Novità per la dichiarazione precompilata

## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 25 Facile dire "mal di testa"

## APPROFONDIMENTO

- 29 Il programma innovativo di screening per il tumore del colon retto della Regione Piemonte
- 30 Come stanno i bambini in Italia?

## COSTUME E SOCIETÀ

- 33 Nuove tendenze sportive

## ASSOCIAZIONI

- 38 Servire con lode

## APPUNTAMENTI

- 41 Giovedì Scienza
- 41 A Mirafiori Sud si cammina
- 42 Appuntamenti con Parkinson in Piemonte
- 43 All'Accademia di Medicina
- 43 Al martedì si parla di salute

# PASSAGGIO DI TESTIMONE ALLA DIREZIONE ORGANIZZAZIONE E OPERATIVITÀ

**Entusiasmo e impegno sono gli alleati di sempre**



*Margherita Perino ed Erminia Venturino. Due farmaciste di alta professionalità al servizio delle farmacie comunali e della salute dei torinesi.*

Il passaggio dal 2016 al 2017 rappresenta per l'azienda Farmacie Comunali di Torino, sia per tutti coloro che vi lavorano, sia per le realtà esterne che interagiscono con l'azienda (istituzioni, ASL, associazioni ecc.) un momento di grande transizione: il passaggio di testimone alla direzione Organizzazione e operatività. Dopo 38 anni di grande impegno e dedizione, la dottoressa Margherita Perino ha concluso l'esperienza lavorativa, essendo giunta al traguardo della pensione.

Lo scorso anno, proprio nel primo numero della rivista, aveva tratteggiato in un interessante articolo i 20 anni di storia dell'azienda. In questo numero la incontriamo per raccontare emozioni, ricordi e obiettivi, insieme alla dottoressa Erminia Venturino, che le succede alla guida della Direzione, alla quale facciamo le congratulazioni.

**Dottoressa Perino, che cosa le mancherà dei tanti anni che hanno costruito l'esperienza lavorativa appena conclusa?**

Mi mancheranno l'impegno quotidiano, l'affrontare le sfide piccole o grandi che giornalmente si presentano, il continuo aggiornamento professionale e, soprattutto, il patrimonio intangibile dell'Azienda: il personale costituito da 199 dipen-

denti. Le relazioni umane intrecciate sono state un bene prezioso che non dimenticherò, così come il lavorare alle dirette dipendenze dell'amministratore delegato, il dottor Cavigioli prima, e il dottor Cocirio, da maggio 2015, esperienza che mi ha permesso di crescere umanamente e professionalmente, grazie alla vicinanza di persone di grande valore.

**Da alcuni mesi, con Erminia Venturino avete condiviso l'attività per il passaggio del testimone. C'è ancora un consiglio che desidera darle?**

La dottoressa Venturino è stata per la nostra Azienda una valida farmacista collaboratrice e un'ottima direttrice della farmacia 43 in piazza Statuto e i mesi di affiancamento hanno arricchito anche me, nel tramandare i "segreti" della mansione di direttore operativo.

Un unico suggerimento: non dimenticare mai che i dipendenti di Farmacie Comunali Torino S.p.A. non sono numeri, ma persone, con i loro carismi, le loro specificità, le loro eventuali difficoltà per situazioni particolarmente gravose di salute o in famiglia. Il comporre le squadre migliori per ciascuna farmacia è un compito che trova soddisfazione nel riscontrare risultati positivi per il gruppo e per la clientela, come quello di un allenatore sportivo che deve allestire la squadra con saggezza e alchimia al fine di creare un team vincente e valorizzare le giovani individualità che saranno il futuro.

**Se potesse scattare alcune fotografie, quali sono i momenti che vorrebbe immortalare?**

Tre fotografie rappresentano le tappe dei miei 38 anni di servizio.

I 10 anni trascorsi alla FC 13 come farmacista collaboratore sono stati una palestra e una crescita professionale da farmacista al fianco di una direttrice, la dottoressa Peppa, unica e speciale, che mi insegnò ad andare oltre alla scolastica dispensazione dei farmaci e a prendere in carico il paziente nei tanti risvolti di bisogni espressi e non. Mi sono affacciata alla professione di direttore di farmacia nel 1989 e sino al 1994 ho diretto la FC 24

in via Bellardi, per proseguire sino al 2006 presso la FC 38 in via Vandalino. Tante soddisfazioni e la fortuna di avere al mio fianco farmaciste davvero collaborative: Caterina, Tina e Natalina. Se pur per poco tempo è stato bello e stimolante lavorare con Filomena Franco e Luisa Fabro, ora direttrici delle FC 25 e 22. Ed è stato bello introdurre sin dai primi anni l'omeopatia e la fitoterapia quali complementi dell'automedicazione per coloro che si avvalgono di tali tipologie di cura/prevenzione.

E poi gli ultimi 10 anni, in un ruolo che subito, confesso, mi intimorì e che assunsi per mettermi al servizio dell'Azienda. Peraltro il compito affidatomi mi ha appassionato per la varietà di argomenti e di nozioni da imparare o approfondire, una sfida quotidiana con me stessa. La fotografia comprende i ritratti del Direttore Amministrativo, dottoressa Dassano, del direttore commerciale, dottor Zan, con i quali mi sono rapportata per confronti costruttivi, e i visi dei miei collaboratori della segreteria aziendale, Michele, Anna, Gerarda e Marcello, che mi hanno quotidianamente supportata (spero non "sopportata"!).

C'è una quarta fotografia ed è la copertina del FarmaCom, avventura iniziata nel 2009. Da queste pagine saluto i lettori e li ringrazio per seguire la rivista con interesse e con il medesimo entusiasmo con il quale il direttore Elisabetta Farina ricerca sempre nuovi spunti e nuovi contatti per rendere il FarmaCom uno strumento di informazione scientifica, sanitaria e sociale, poiché il fine di questo progetto è il condividere, con la cittadinanza, cultura e salute e fornire utili elementi all'utenza. D'ora in poi, sarò anche io un'affezionata lettrice.

**Una domanda personale: sappiamo che sta per iniziare una nuova esperienza non meno impegnativa...**

Ebbene sì: farò la nonna. Mi potrete quindi incontrare in compagnia del piccolo Francesco.

**Dottoressa Venturino, dalla direzione della farmacia comunale di piazza Statuto alla direzione dell'organizzazione di tutte le comunali. Un cambiamento carico di responsabilità ed emozioni.**

Ero molto emozionata la prima volta che ho indossato il camice con il caduceo e mi sono emozionata quando otto mesi fa l'ho tolto per intraprendere questo nuovo percorso: emozioni vissute in momenti diversi della mia vita ma molto simili. Nel primo caso, ho vissuto la soddisfazione e l'entusiasmo di esercitare la professione per la quale avevo studiato, nel secondo caso la soddisfazione del riconoscimento dell'impegno profuso quotidianamente dietro il banco della farmacia.

**Due diverse modalità di esercitare la professione, ma un unico obiettivo: un servizio di qualità**

Il filo conduttore di tale percorso è la passione che nutro per questa professione: in farmacia sono stata al servizio dei clienti per soddisfare al meglio le loro richieste, dando il mio piccolo contributo all'immagine di qualità e professionalità che contraddistingue Farmacie Comunali Torino S.p.A.; da oggi lavorerò "a fianco" dei direttori, dei collaboratori e dei magazzinieri di questa Azienda, per continuare a garantire ai cittadini lo stesso servizio di qualità e professionalità finora garantito e per affrontare la nuova sfida "Experta" che vede le Farmacie Comunali di Torino coinvolte in prima fila.

**L'insegnamento più importante che ha ricevuto dalla dottoressa Perino nel corso dell'affiancamento?**

Non c'è dubbio che siano lavori diversi, ma uno dei due è imprescindibile dall'altro: non si può svolgere il ruolo di direttore operativo se non si è vissuta la farmacia, se non si conoscono le sue dinamiche; attorno a questo punto focale si sviluppa tutto il lavoro che compete al ruolo.

Questo è quanto di più importante, al di là degli aspetti tecnici, ho appreso durante i mesi trascorsi in affiancamento alla dottoressa Margherita Perino che ringrazio di cuore per la cura e l'attenzione con cui mi ha trasferito le sue conoscenze.

Non nego di vedere un percorso difficile e impegnativo ma, così come mi ha insegnato Margherita con il suo operare, l'entusiasmo e l'impegno, che non dovranno mai venir meno, saranno i miei alleati nell'affrontare le situazioni più difficili.



Margherita Perino con l'amministratore delegato Davide Cocirio, la direttrice amministrazione Nadia Dassano e il direttore commerciale Alberto Zan e con le tante persone che nei vari ambiti - dalla segreteria di direzione all'amministrazione, dall'ufficio commerciale al servizio informatico - rappresentano, insieme alle farmacie, il cuore pulsante dell'azienda Farmacie Comunali di Torino.



# SEGUILATERAPIA IN FARMACIA

## Il servizio per assistere il paziente nella corretta assunzione dei farmaci



Dalla fine del 2016 è attivo anche a Torino il nuovo servizio per il cittadino Seguilaterapia, dedicato a coloro che vogliono essere sostenuti nella corretta assunzione delle terapie prescritte dal medico curante attraverso messaggi o telefonate che ricordano quando assumere il medicinale ed avvisano quando la confezione del medicinale sta per esaurirsi. Errori di dosaggio, omissioni parziali o totali nell'assunzione per diversi periodi di tempo, interruzioni del trattamento, errori nella frequenza di assunzione sono tutti aspetti che possono compromettere l'efficacia della cura con conseguenze anche gravi sulla morbilità e sulla mortalità dei pazienti. Si tratta di un fenomeno che, secondo i dati dell'AIFA – Agenzia Italiana del Farmaco – riguarda una larga parte della popolazione italiana in cura con i farmaci tra cui il 60% degli 'over 65'.

Oggi c'è un aiuto per affrontare questo problema: il servizio "Seguilaterapia". Uno strumento che, grazie alla collaborazione del medico e del farmacista, permette di guidare il paziente, giorno per giorno, nella corretta assunzione dei farmaci, eliminando le dimenticanze o gli errori.

Aderire al servizio Seguilaterapia è semplice e gratuito: basta lasciare i propri dati nella farmacia di fiducia insieme al piano di cura del medico ed a un numero di telefono. Sarà il paziente a scegliere come essere avvisato: un SMS, un messaggio tramite APP dedicate oppure un messaggio vocale sul telefono di casa (per gli anziani o i pazienti meno avvezzi alla tecnologia). Una volta completato l'inserimento dati, il portale programmerà i "memo" da inviare al paziente all'approssimarsi

di ogni scadenza. Il paziente che aderisce a Seguilaterapia riceverà una segnalazione al momento dell'assunzione del medicinale secondo i tempi e i modi indicati dalla terapia prescritta dal proprio medico. Che siano testo o messaggio vocale, gli avvisi forniranno al malato tutte le informazioni necessarie, compreso l'esaurimento delle scatole e confezioni: «Buongiorno, Seguilaterapia. it le ricorda di assumere (quantità) di (molecola e nome commerciale)»; oppure «Buongiorno, Seguilaterapia.it le ricorda che la confezione di (nome molecola e nome commerciale) si esaurirà tra sette giorni».

“Da tempo - ha affermato Andrea Mandelli, presidente della Federazione degli ordini dei farmacisti (FoFi) - l'aderenza alla terapia è il fronte principale su cui si giocano il miglioramento delle condizioni di salute della popolazione, ma anche la sostenibilità dei servizi sanitari. Anche in questa attività il supporto tecnologico è un tassello fondamentale per aumentare le possibilità di successo terapeutico e per migliorare la comunicazione tra i professionisti della salute”.

Seguilaterapia è un progetto realizzato con il supporto di Mylan, azienda farmaceutica leader a livello mondiale, da sempre impegnata a offrire al paziente l'accesso a farmaci innovativi e dagli altissimi standard qualitativi, e ha il patrocinio di Federfarma, di FoFi (Federazione ordini farmacisti italiani) e della FIMMG (Federazione italiana medici medicina generale).

Tutte le farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese aderiscono al progetto. Inoltre le FC 5 e 25, essendo Farmacie Esperta, propongono anche l'APP Carepy, realizzata appositamente per il controllo dell'aderenza terapeutica e del consumo dei farmaci. L'elenco delle farmacie aderenti è disponibile sul sito [www.seguilaterapia.it](http://www.seguilaterapia.it).

Seguire la terapia significa osservare le indicazioni del medico, a partire dallo stile di vita e da una dieta equilibrata fino alla corretta assunzione dei farmaci prescritti rispettando tempi, dosaggi e modalità raccomandate. Il termine utilizzato da medici e farmacisti per esprimere questo concetto è "aderenza terapeutica", definita dall'organizzazione mondiale della sanità (OMS) come "La misura in cui il paziente segue le raccomandazioni del medico, come ad esempio assumere farmaci, seguire una dieta e/o realizzare dei cambiamenti nello stile di vita".

# ANDIAMO A SCUOLA IN... FARMACIA

## Immagini e pensieri dall'esperienza dello stage degli studenti

### Elena, alla farmacia comunale 1

Eccolo! Il primo giorno da tirocinante è arrivato! Diciamo la verità... mi sono svegliata alle 7:00 per paura di arrivare in ritardo... Subito ci accolgono con molta gentilezza e serenità... forse si vedeva che eravamo dei "bastoncini di legno" ma, dopo poche ore, ci siamo ambientati rompendo il ghiaccio. Da quel giorno è passato così velocemente... Durante l'orario lavorativo settimanale abbiamo intrapreso le procedure per lo smaltimento dei rifiuti particolari, la preparazione dei medicinali con determinate sostanze presenti in farmacia. La cosa che più mi ha colpita e affascinata è stata la sistemazione nei vari cassetti - con tutte quelle lettere dell'alfabeto - dei medicinali! Un lavoro che non è da sottovalutare: sembra semplice ma non lo è! Altra mansione che abbiamo imparato a svolgere è stata l'ordinazione, per via telematica, dei farmaci mancanti; è capitato anche di dover chiamare altre farmacie comunali e il più delle volte ci rispondevano i nostri compagni... motivo in più per confrontarsi sull'esperienza nuova.

Complessivamente mi sono trovata molto bene con la mia tutor, nonché direttrice della farmacia, e con le altre dottoresse, molto gentili e disponibili in ogni momento.

Questa esperienza è stata un'impulso per dare vita ad una nuova "pagina" da mettere nel mio meraviglioso raccoglitore delle avventure che mi accompagna sempre.

### Giulia, alla farmacia comunale 25

L'attività di alternanza scuola-lavoro nella farmacia è stata interessante, offrendo l'opportunità di provare in prima persona il ritmo lavorativo di

una vera farmacia, trovandomi per la prima volta dall'altra parte del bancone.

Sono stata inserita bene tra i farmacisti della comunale 25, che da subito si sono dimostrati molto simpatici e accoglienti, spiegandomi in modo semplice ciò che loro fanno nel lavoro di ogni giorno; anche la mia tutor, la direttrice della farmacia, mi ha seguita nel suo tempo libero mostrandomi le diverse stanze della farmacia dove vengono custoditi i farmaci speciali e i rispettivi documenti da compilare, i medicinali da frigo e i macchinari di autoanalisi.

Se devo trovare un difetto all'esperienza che ho fatto è quello dei "tempi morti": talvolta sono rimasta "con le mani in mano" poiché non potevo aiutare i farmacisti in alcun modo, inevitabile, per la mia inesperienza e per la delicatezza della professione. Con questa esperienza ho dato risposta ad alcune domande che avevo sul mondo delle farmacie e la considero un'attività aggiunta al bagaglio della mia formazione come persona.

### Niccolò, alla farmacia comunale 11

Sveglia presto, colazione al bar e presentarsi in anticipo alle porte scorrevoli della farmacia. Puntualità, rispetto, educazione, danno il via alla giornata.

«Piacere, siamo gli studenti della scuola Santorre di Santarosa, siamo qui per lo stage».

Le prime parole, l'inizio di un discorso mutato in una conversazione piacevole e istruttiva.

"Prendi l'arte e mettila da parte"

«Guardate come faccio e imitatelo anche voi»- spiega la direttrice.

«Non siate timidi e chiedete aiuto nel caso non



Daniele Lo Scalzo alla FC35



Francesco Principato e Anna Germanetto alla FC36



Noemi Rossi, Anda Cristina Purcar, Giovanni Stivala, Miriam Geraci alla FC 19

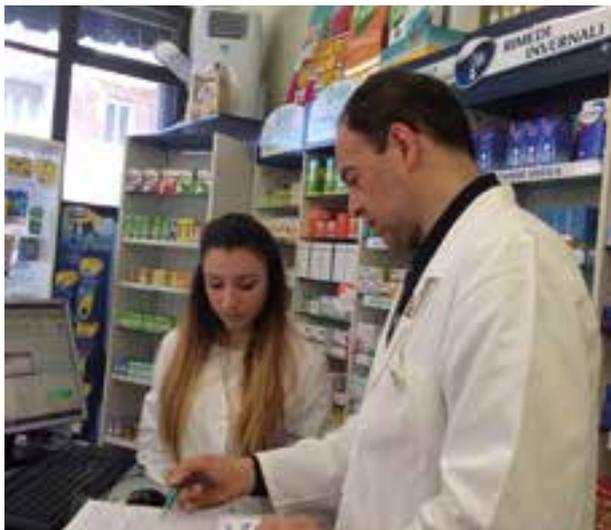
fosse chiaro», la disponibilità e l'assistenza del magazziniere sono un punto d'appoggio fondamentale, una base sulla quale incrementare la conoscenza di nuove esperienze.

“La tecnologia semplifica il lavoro”

Classificare medicinali, acquistarli, venderli, datarli e immagazzinarli tramite un software. Ma il lavoro non è stare seduti su una sedia premendo qualche

“click” del mouse: i medicinali scaduti non si mostrano, né si mettono al loro posto da soli. Controllare la data di scadenza, dopo un efficace ripasso dell'alfabeto, ogni medicina va al suo cassetto.

«Potete tornare a casa, a domani». E la routine si ripete, le facce dei clienti si ripresentano il giorno seguente. Il lavoro non si fa aspettare, accompagnato da imprevisti e nuove esperienze.



Alexia Incognito alla FC5



Andrea Sgalambro e Stefano D'Arcangelo alla FC35



Filippo Operti Carena alla FC8



Uno degli stagisti alla FC22



Martina Fonsato alla FC15



**FARMACI GENERICI:  
UNA**  
*scelta*  
**CHE FA BENE A  
TUTTI**

**Un farmaco più economico libera fondi per la ricerca e per la collettività.**

Dal 1996 abbiamo scelto di specializzarci nel settore dei farmaci generici perché crediamo che i farmaci generici abbiano un valore sociale. Abbiamo scelto di produrre farmaci di alta qualità a prezzi contenuti che permettono di liberare risorse economiche da reinvestire a vantaggio della collettività.

**Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.**



**GENERICI PER *SCELTA***

[www.docgenerici.it](http://www.docgenerici.it) | [facebook.com/docgenerici](https://facebook.com/docgenerici)



# MENOPAUSA E TERZA ETÀ

Paola Difino – farmacista FC 25 Experta

In una Farmacia Experta il cliente troverà sempre da parte del farmacista un consiglio professionale appropriato ed esaustivo per ogni esigenza e sarà facilitato ad individuare ciò di cui ha bisogno grazie anche all'organizzazione degli scaffali espositivi che si adeguano all'obiettivo di mettere in primo piano il cliente e i suoi bisogni.

In quest'ottica la Farmacia Experta si arricchisce di nuovi servizi specifici per patologia e nuovi strumenti tecnologici per diventare sempre più un reale presidio per la salute accessibile a tutti. Iniziamo l'analisi delle innovazioni Experta partendo da due particolari periodi della vita, molto diversi tra loro, ma che essendo caratterizzati da profondi mutamenti richiedono molta attenzione e supporto professionale per poter essere affrontati con serenità e sicurezza: la menopausa e la terza età.

In considerazione del fatto che negli ultimi decenni si è verificato un aumento progressivo dell'aspettativa di vita, sempre più persone si recano in farmacia per ricevere consigli su come affrontare al meglio e gestire i disturbi tipici che si manifestano in menopausa e nell'età più avanzata e per questo motivo il farmacista deve essere professionalmente preparato per dare consigli a 360 gradi anche con possibilità di effettuare indagini strumentali e fornire servizi innovativi (vedi scheda a pagina 14) appositamente studiati e pensati per le esigenze del cliente.

## MENOPAUSA

Questo è un momento molto delicato nella vita di una donna sia fisicamente, per le modificazioni fisiologiche determinate dalla diminuzione della produzione degli estrogeni, sia psicologicamente, per il significato intrinseco che porta con sé il

termine dell'età fertile.

Gli estrogeni esercitano molteplici effetti positivi sulla salute della donna e con la loro progressiva diminuzione cominciano a presentarsi alcuni sintomi e patologie caratteristiche; fondamentale è l'atteggiamento con cui la donna affronta questi cambiamenti ormonali, prendendo consapevolezza dei mutamenti, accettandoli, rapportandosi alla situazione con positività e ottimismo, concentrandosi sul proprio stato di benessere generale. Diventa quindi importante in questa complessa situazione incontrare un professionista capace di saper accompagnare la donna in questa fase non solo consigliando e dispensando i prodotti più idonei ma anche supportando con esami e servizi per la prevenzione. Conosciamo i sintomi principali che si presentano in menopausa.

**Sindrome climaterica:** con questo termine si indica il disturbo caratterizzato da un insieme di sintomi che comprendono vampate di calore, sudorazioni notturne, irritabilità, disturbi del sonno, ansia e palpitazioni. Per ridurre questi sintomi possono essere d'aiuto diversi preparati fitoterapici che contengono fitoestrogeni, in grado di simulare l'azione degli estrogeni umani, in maniera del tutto naturale, perché le loro strutture molecolari sono simili a quelle degli ormoni umani. Le piante maggiormente utilizzate sono:

- la *soia*, contenente isoflavoni;
- la *Cimicifuga racemosa*, attiva soprattutto sui disturbi neurovegetativi in particolar modo sulle vampate di calore; nelle radici sono presenti glicosidi triterpenici che si legano ai recettori della serotonina nell'ipotalamo esercitando quindi un'azione serotoninergica;



www.shutterstock.com/by/Hanna Monika



www.shutterstock.com / by Monkey Business Images

- la *Maca delle Ande*, con attività modulanti sul sistema endocrino, non contiene ormoni vegetali, ma agisce rafforzando il sistema endocrino e stimolando le ghiandole alla produzione di ormoni.

#### **Alterazione del tono dell'umore e irritabilità:**

poiché gli ormoni femminili svolgono un importante ruolo nella trasmissione nervosa rilasciando serotonina e anfetamine, la loro mancanza determina comunemente variazioni del tono dell'umore, nervosismo, ansia, irritabilità e a volte depressione. In realtà non è solo la carenza fisiologica di ormoni a determinare le variazioni di stato d'animo, ma un ruolo importante è determinato anche dalle modificazioni fisiche che accompagnano la menopausa e che non vengono sempre ben accettate. Per alleviare questi sintomi possono essere utili, oltre alla camicifuga, anche il magnesio, gli oli essenziali, i Fiori di Bach e gli oligoelementi:

- il *magnesio* è utilizzato per le sue numerose attività terapeutiche in quanto rilassa il sistema nervoso, agisce come antidepressivo stimolando la produzione di serotonina e stabilizzando il tono dell'umore;
- *oli essenziali di neroli, rosa e salvia*, utilizzati per riequilibrare il sistema nervoso, per combattere depressione, stress, paure, stati di angoscia e inadeguatezza, aumentando l'autostima e l'ottimismo;
- *Honeysuckle* e *Walnut* sono i Fiori di Bach utilizzati per affrontare i cambiamenti, dando sostegno e capacità di affrontare le varie tappe della vita;
- *zinco-rame* e *rame-oro-argento*, sono oligoelementi utili sia nella regolazione del sistema endocrino, sia come adattogeni sia come antidepressivi.

**Osteoporosi:** le ossa sono organi metabolicamente attivi, sottoposti per tutta la vita ad un continuo processo di rinnovamento tramite meccanismi di neo-formazione e riassorbimento, con un importante ruolo esercitato da calcio, fosforo e vitamina D. Con la menopausa si assiste ad una progressiva demineralizzazione ossea, a causa della mancanza dell'effetto di regolazione del calcio presente nelle ossa, esercitato dagli estrogeni: riducendosi il calcio, il tessuto osseo diventa più fragile e poroso e si è maggiormente predisposti a fratture. Per prevenire questi rischi, oltre ad un'attenzione particolare all'alimentazione, si può intervenire con l'integrazione di *calcio* e *vitamina D*.

**Rischio cardiovascolare:** con la menopausa si perde l'effetto protettivo svolto dagli estrogeni sull'apparato cardiovascolare, esponendo così la donna a rischio di aterosclerosi e conseguenti malattie vascolari. Gli estrogeni hanno un effetto vasodilatatore e riducono il colesterolo, per cui in menopausa si assiste comunemente ad aumento di colesterolo totale e LDL, riduzione di colesterolo HDL e ipertensione arteriosa, tutti fattori di rischio per patologie cardiovascolari. L'aterosclerosi è una condizione caratterizzata da deposizione di grassi ed altre particelle all'interno della parete arteriosa, che ostacolano il passaggio del sangue fino a determinarne a volte la completa occlusione, con possibile angina pectoris, infarto o ictus.

Nell'ottica di una corretta prevenzione è importante tenere sotto controllo i principali fattori di rischio per le patologie cardiovascolari, come il fumo e il peso, avere una sana alimentazione a basso contenuto di sale e grassi e svolgere attività fisica regolare.

Associata a problemi vascolari vi è spesso anche un'alterazione della circolazione venosa periferica che porta a dolore e gonfiore alle gambe: in questi casi si possono alleviare i sintomi tramite applicazione locale di creme contenenti sostanze vasoprotettive e assumendo per via orale integratori a base di fitocomplessi, come *centella asiatica*, *meliloto*, *Vitis vinifera* e *ippocastano*, che agiscono rafforzando la parete dei vasi e riducendo il gonfiore.

**Aumento di peso:** durante la menopausa si rallenta il metabolismo basale con conseguente tendenza ad aumento di peso e accumulo di grasso soprattutto a livello addominale. Per mantenere la forma fisica e la salute di tutti gli organi, oltre a seguire una dieta sana e un'attività fisica moderata e regolare, può essere utile un'integrazione con sostanze capaci di aumentare il meta-

bolismo, come l'*acido linoleico* coniugato e il *tè verde*, o in grado di ridurre l'assorbimento intestinale degli alimenti, come le fibre.

### TERZA ETÀ

Per definizione dell'Oms si intendono anziani i soggetti con più di 65 anni di età, anche se oggi l'allungamento della vita media, l'accesso alle cure mediche disponibili e il miglioramento della qualità della vita hanno cambiato l'idea di terza età. Così anche in farmacia è importante avvicinarsi alle esigenze tipiche di questo periodo della vita tenendo in considerazione che spesso ci si trova davanti a persone attive, che non rispondono più al vecchio stereotipo di anziano e che tendono a preservare al meglio la propria autosufficienza.

L'anziano si reca in farmacia non solo per reperire le terapie per le proprie patologie, ma si ferma spesso per avere chiarimenti e chiedere consigli per i vari disturbi associati a questa fase della vita.

**Aterosclerosi:** in età senile si manifesta diminuzione della fluidità del sangue, formazione di placche aterosclerotiche, sclerosi dei principali vasi sanguigni e ipertensione. Fondamentale per prevenire la degenerazione delle placche e possibili ictus e infarti è controllare i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna, aiutandosi anche con complessi fitoterapici e prodotti naturali che hanno dimostrato efficacia confrontabile ad altri prodotti farmaceutici:

- *monacolina K*, presente nel lievito di riso rosso fermentato, che esplica un'azione del tutto simile alle statine di sintesi inibendo la biosintesi del colesterolo;
- *omega 3 e steroli vegetali*, spesso utilizzati in combinazione, abbassano i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue;
- *aglio, biancospino e olivo*, utili per contrastare l'ipertensione.

**Patologie neurologiche:** con l'avanzare dell'età si assiste ad una progressiva degenerazione delle strutture neurologiche con un impoverimento della massa cerebrale associata anche ad un'alterazione del microcircolo, che si manifesta con diverse forme di "demenza senile" alcune molto lievi, altre più gravi e invalidanti. Le prime manifestazioni di queste alterazioni sono la perdita di memoria e la difficoltà a concentrarsi che possono essere contrastate con un'integrazione a base di prodotti naturali:

- *Ginkgo Biloba*, attivo sulla circolazione sanguigna in quanto diminuisce la viscosità del sangue migliorando l'irrorazione dei tessuti cerebrali; in questo modo viene garantita un'adeguata

ossigenazione cellulare che determina un aumento di concentrazione, memoria e vista;

- *olio di germe di grano*, che contiene vitamina E, vitamine del gruppo B, fosforo e magnesio. Il principale beneficio è determinato dalla presenza della vitamina E con azione antiossidante che protegge le membrane cellulari dall'azione dei radicali liberi;
- *Resveratrolo*, con azione antiossidante simile alla vitamina E;
- *omega 3*, acidi grassi essenziali utili per la funzionalità del sistema nervoso centrale in quanto aiutano la riparazione delle cellule danneggiate; per questa loro funzione sono indicati per aumentare la concentrazione, diminuire l'affaticamento e migliorare la memoria.

**Patologie osteo-articolari:** nell'anziano, oltre alla progressiva perdita di densità ossea con rischio più elevato di fratture, si manifesta la degenerazione cronica delle cartilagini articolari con dolore e limitazione funzionale. Per alleviare questi sintomi è opportuno controllare il peso, svolgere regolarmente camminate, assumere cibi ricchi di vitamine C e D e integratori naturali, quali:

- *Msm* (metilsulfonilmetano) allevia i dolori articolari ed è fondamentale per la rigenerazione dei tessuti;
- *glucosamina*, aminoacido presente nel nostro organismo, in grado di contrastare il processo di assottigliamento della cartilagine del ginocchio;
- *artiglio del diavolo*, rimedio naturale derivato da una pianta africana, utilizzato per trattare i dolori articolari in alternativa ai farmaci antidolorifici e antinfiammatori;
- *arnica montana*, con attività antinfiammatorie, usata prevalentemente per applicazione topica.



www.pixabay.com - image free

# PER LE ESIGENZE DELLA MENOPAUSA E DELLA TERZA ETÀ

## Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC)

Rappresenta la metodica di riferimento per la valutazione dell'osteoporosi, indicata specialmente in donne in pre-menopausa e menopausa per monitorare la fisiologica perdita di sali nell'osso (demineralizzazione ossea). Questa tecnica si basa sulla misura della densità ossea tramite ultrasuoni che sono in grado di mettere in evidenza degenerazioni e variazioni di densità minerale in base alla differente capacità di penetrazione nell'osso quando questo risulta più o meno ricco di calcio e fosforo.

- **Come si svolge:** Un procedura diagnostica semplice, innocua e non invasiva, che si effettua a livello del calcagno in circa un minuto.
- **Come leggere il risultato:** Il valore fornito da questo esame è un'indicazione di massima, in quanto al di sotto di certi limiti bisogna rivolgersi al medico curante per iniziare eventuali terapie, ma anche nel caso in cui il valore risultante dall'indagine fosse alto è importante ripetere periodicamente quest'esame per seguirne la variazione nel tempo.
- **Prenotazione:** coloro che sono interessati ad effettuare questa indagine diagnostica devono prenotare un appuntamento recandosi in farmacia o telefonando per conoscere il periodo in cui viene effettuato l'esame dal momento che la strumentazione non è sempre presente in farmacia.

## VenoScreen

È possibile valutare l'efficienza venosa degli arti inferiori e il corretto funzionamento delle relative valvole con il VenoScreen, un dispositivo diagnostico che si basa sulla reografia a luce riflessa, un sistema a luce infrarossa che fornisce informazioni relative al passaggio di sangue nelle vene.

- **Come si svolge:** L'esecuzione dell'esame avviene in pochi secondi senza metodiche invasive, posizionando due sonde che contengono sensori fotometrici all'altezza della parte interna del polpaccio di entrambe le gambe: al passaggio del sangue i sensori misurano la quantità di luce riflessa dalla pelle in funzione del volume presente nelle vene.
- **Come leggere il risultato:** Al termine dell'esame viene rilasciata una scheda riportante i valori rilevati dai quali si può conoscere lo stato di salute delle vene: nel caso di presenza di insufficienza venosa è utile l'assunzione di sostanze vasoattive che aiutano a rafforzare le pareti vascolari ed evitare la degenerazione in patologie più gravi e invalidanti.
- **Prenotazione:** Generalmente quest'esame diagnostico viene eseguito in farmacia su appuntamento, solitamente da maggio ad agosto, mesi in cui il forte caldo determina un maggior affaticamento vascolare.

## Pharmacare

È una piattaforma che permette di mettere in contatto il cliente con un infermiere professionale iscritto alla Federazione Nazionale dei Collegi degli Infermieri (IPASVI).

- **Quali sono i servizi disponibili:** Pharmacare risulta particolarmente utile per gli anziani che spesso necessitano di terapie iniettive, somministrazione di vaccini, medicazioni, prelievi capillari e venosi presso la propria abitazione.
- **Come effettuare la richiesta:** il paziente che necessita di un servizio infermieristico a domicilio ha la possibilità di far compilare dal farmacista una scheda personalizzata che riporta i propri dati, il domicilio, il recapito a cui essere contattato, la prestazione di cui ha bisogno, comprensiva di giorno e ora in cui deve essere effettuata. Terminata la fase di registrazione la scheda del paziente sarà inviata solo a quegli infermieri che hanno dato disponibilità a effettuare la prestazione nella zona e all'orario indicato: a questo punto il cliente verrà contattato dal primo infermiere che accetta la scheda concordando direttamente con lui i termini della prestazione. In questo meccanismo la farmacia interviene favorendo l'incontro tra cliente e professionista, permettendo una più rapida e sicura soddisfazione del bisogno del cliente.

I servizi MOC, Venoscreen e Pharmacare sono proposti presso le farmacie comunali **Experta 5** in via Rieti e **Experta 25** nell'atrio di Porta Nuova.

# APPUNTAMENTI NELLA SALETTA

Saletta conferenze della FC 45 - Via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

Venerdì 3 e venerdì 10 febbraio - ore 17.30

## Alimentazione e salute

**Due incontri con la nutrizionista Shuela Curatola,  
biologa con un master in nutrizione clinica**

*Prenotazione obbligatoria con iscrizione gratuita. I posti disponibili sono 20.*

Redattrice di articoli scientifici per la rivista online "Piemonte Atletica" e per il blog della Turin Marathon sul sito de "La Stampa", la dottoressa Curatola è anche autrice dei testi di alimentazione "Il giusto con gusto", "Nutrigiusto", "Alimentazione consapevole: cibo e salute".

Dal sito [www.nutrigiusto.it](http://www.nutrigiusto.it) pubblichiamo i "Primi passi per iniziare a mangiare più sano, rendendo il cambio di abitudini alimentari più facile". Leggendo questi consigli ci si può preparare a seguire le conferenze che si terranno a febbraio presso la saletta.

- 1) Sostituire durante la settimana un piatto di pasta con uno di riso (meglio se integrale).
- 2) Eliminare il dado, sostituendolo con spezie o con dado granulare privo di glutammato, oppure preparandolo in casa: carote prezzemolo sedano cipolle, aglio (1kg di sale ogni 5 kg di verdura).
- 3) Mangiare la verdura prima di iniziare i pasti.
- 4) Sostituire un piatto di carne con legumi.
- 5) Al posto del ragù mangiare un sugo vegetale.
- 6) Sostituire il formaggio di mucca con uno magro o alla soia.
- 7) Utilizzare nell'insalata: semi di lino, semi di girasole, noci, nocciole, mandorle, orzo, miglio.
- 8) Sostituire un piatto di pasta con altri cereali: kamut, orzo, miglio, segale, farro, riso, avena.
- 9) Consumare 2 caffè al giorno, oltre decaffeinato, oppure tisane o caffè d'orzo.
- 10) Bere almeno 1,5 l di acqua (se non si hanno patologie renali, in tal caso consultare il proprio nefrologo).
- 11) Alzarsi dopo i pasti con una sensazione di non essere del tutto sazi (si ricorda che il senso di sazietà non arriva subito, ma dopo almeno 10', per cui se si è sazi a tavola vuol dire che il pasto è stato troppo abbondante).
- 12) Mangiare uno yogurt vaccino magro (bianco o alla frutta) o alla soia.
- 13) Mangiare la frutta lontano dai pasti.
- 14) Bere acqua naturale almeno dopo 40' dal pasto e fino a 30' prima del pasto, mai durante per evitare di avere gonfiore gastrico.
- 15) Prediligere le cotture:
  - vapore;
  - bollitura in poca acqua se non si perdono le vitamine;
  - microonde;
  - padella antiaderente senza alcun condimento in cottura;
  - forno;
  - griglia senza alcun condimento in cottura;
  - pentola a pressione.
- 16) Prediligere come condimenti: (non bisogna eccedere nei condimenti)
  - olio extravergine di oliva;
  - olio di riso;
  - olio di girasole (solo in bottiglie scure);
  - olio di soia o di lino ottenuto da spremitura a freddo;
  - aceto di vino, di mele, balsamico;
  - succo di limone;
  - spezie;
  - erbe aromatiche;
  - poco sale.

**ANTIPIOL®**

~ dal 1925 ~

La linea completa a base di propoli  
con te da oltre 90 anni



Per combattere i malanni delle prime vie respiratorie



PROPOLI DI ORIGINE EUROPEA DI CUI IL 50% ITALIANA  
TITOLATA IN GALANGINA CON METODO H.P.L.C - MINIMO 12%  
PURIFICATA E SOTTOPOSTA A RIGOROSI CONTROLLI DI QUALITÀ  
IN SINERGIA D'AZIONE CON ESTRATTI SECCHI STANDARDIZZATI



# LICHTENA<sup>®</sup>

## CREMA

Per pelli sensibili

con complesso

### A.I. 3active

**Lenisce** rapidamente

**Ripristina** la barriera cutanea

**Protegge** la pelle sensibile



Lichtena è un trattamento dermocosmetico,  
per questo non contiene cortisone.  
Senza parabeni, nickel tested\*.

Per la pelle delicata, sensibile ed irritabile, la soluzione si chiama Lichtena<sup>®</sup>. La Ricerca Dermatologica Giuliani ha sviluppato per Lichtena<sup>®</sup> l'esclusivo complesso A.I. 3active, dato dall'associazione di 3 famiglie di attivi. Il complesso A.I. 3active è 3 volte efficace: lenisce rapidamente arrossamenti e prurito, ripristina la barriera cutanea e protegge la pelle sensibile.

All'efficacia della sua formula si unisce un'estrema delicatezza che rendono Lichtena<sup>®</sup> Crema ideale per un uso quotidiano sulla pelle sensibile di adulti e bambini.

Lichtena<sup>®</sup> Crema è clinicamente e dermatologicamente testata sulla pelle sensibile.

## La cura della pelle sensibile sulle ali della ricerca.

# Free Food



UN MONDO  
di ALIMENTI  
**SENZA**  
GLUTINE



**Free Food®**

Qualcuno pensa a te!

Via Orvieto 10/A • 10149 Torino • Tel. 011.1978.2044

Via Monginevro 27/B • 10138 Torino • Tel. 011.3852515

Via Torino 36/B, Fraz. Ceretta • 10077 San Maurizio Canavese • Tel. 011.5369540

[www.freefood.it](http://www.freefood.it)

 **FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO**  
*Le più vicine a te.*

# Free Food

in via Orvieto 10/A

# Free Food

in via Monginevro 27/B

**Mercoledì 22 febbraio - dalle 10.00 alle 17.30**

## Il piacere di mangiare senza

Una nuova e interessante iniziativa proposta dal Free Food della farmacia comunale 29 in collaborazione con Nutrition Santé. Si tratta della possibilità di usufruire di una consulenza gratuita per scoprire valide alternative alimentari senza glutine e non solo.

Le consulenze verranno svolte dalla dietista dottoressa Anna Cossovich.

Prenota il tuo colloquio rivolgendoti direttamente in farmacia o telefonando al numero 011.19782044.

**Martedì 28 febbraio - dalle ore 17 alle 18.30**

## Martedì Grasso: altro che le solite bugie!

Un corso pensato per i bambini con l'obiettivo di impastare insieme per imparare a preparare croccanti biscotti, tutto gluten free.

L'appuntamento è presso la sala corsi della FC 45 in via Scalenghe 4.

L'iscrizione è obbligatoria e ha un costo di 5 euro.

## REDAZIONALI

### LICHTENA® CREMA: 3 VOLTE EFFICACE SULLA PELLE SENSIBILE



Ogni giorno la pelle viene aggredita da molteplici fattori che possono compromettere il film idrolipidico di protezione causando ipersensibilità e iperreattività. Per restituirle equilibrio e benessere c'è **Lichtena®** Crema con complesso A.I. 3active. Cuore della formula di Lichtena®, il complesso A.I. 3active è 3 volte efficace nel lenire arrossamenti e prurito, ripristinare la barriera cutanea e proteggere la pelle sensibile grazie all'azione sinergica del brevetto AR-GB11®, dell'Attivo 18  $\beta$ -Glicirretico e di Attivi dermo-affini di origine naturale.

**Lichtena®** Crema può essere usata tutti i giorni da adulti e bambini per garantire alla pelle di viso e corpo protezione e contribuire alla normalizzazione della pelle iper-sensibile. **Lichtena®** Crema è clinicamente e dermatologicamente testata.

### RILASTIL MANI E LABBRA: NUTRE, PROTEGGE E RIPARA



Sono tanti i fattori che danneggiano la pelle delle mani e tendono a seccare le labbra: dall'utilizzo di detergenti aggressivi, ai saponi con pH troppo elevato, ai cosmetici inadeguati, ai radicali liberi e alle avverse condizioni climatiche.

Queste sono le concause che rendono queste due parti del corpo ad altissimo rischio di secchezza, fissurazioni e screpolature.

È proprio dall'esigenza di proteggere e riparare le mani e le labbra soggette a queste problematiche che è nata la nuova linea riparatrice **Rilastil Mani e Labbra**, a base di Burro di Karité, ad alta concentrazione ed elevato nutrimento e arricchita con Estratto di *Schizandra chinensis*.



Abbiamo  
tutti lo stesso  
desiderio.  
Andare dove  
i nostri sogni  
ci portano.

In Mylan ci impegniamo affinché  
ognuno di noi possa vivere i propri  
sogni, fornendo l'accesso a cure  
di qualità a 7 miliardi di persone.  
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori  
informazioni o visita [Mylansalutemigliore.it](http://Mylansalutemigliore.it)

Una salute migliore  
per un mondo migliore  
7MLD:1

 **Mylan**  
Seeing  
is believing



Francesca  
Lo Curto  
vi aspetta



Monica  
Capitanio  
vi aspetta

## Gennaio 2017

## Febbraio 2017

1	D	
2	L	
3	M	<b>FC 4</b> Via Oropa 69
4	M	<b>FC 43</b> P.za Statuto 4
5	G	
6	V	
7	S	<b>FC 20</b> C.so Romania 460
8	D	
9	L	
10	M	<b>FC 9</b> C.so Sebastopoli 272
11	M	<b>FC 46</b> P.za Bozzolo 11
12	G	
13	V	<b>FC 25</b> Atrio Stazione Porta Nuova
14	S	<b>FC SM</b> Via Torino 36/b - S. Maurizio
15	D	
16	L	
17	M	<b>FC 13</b> Via Negarville 8/10
18	M	<b>FC 43</b> P.za Statuto 4
19	G	
20	V	<b>FC 45</b> Via Monginevro 27/b
21	S	<b>FC 22</b> Via Capelli 47
22	D	
23	L	
24	M	<b>FC 12</b> C.so Vercelli 236
25	M	<b>FC 1</b> C.so Orbassano 249
26	G	
27	V	
28	S	
29	D	
30	L	
31	M	<b>FC 21</b> C.so Belgio 151/b

1	M	<b>FC 46</b> P.za Bozzolo 11
2	G	
3	V	<b>FC 45</b> Via Monginevro 27/b
4	S	<b>FC 20</b> C.so Romania 460
5	D	
6	L	
7	M	<b>FC 43</b> P.za Statuto 4
8	M	<b>FC 4</b> Via Oropa 69
9	G	
10	V	<b>FC 25</b> Atrio Stazione Porta Nuova
11	S	<b>FC SM</b> Via Torino 36/b - S. Maurizio
12	D	
13	L	
14	M	<b>FC 13</b> Via Negarville 8/10
15	M	<b>FC 46</b> P.za Bozzolo 11
16	G	
17	V	<b>FC 12</b> C.so Vercelli 236
18	S	<b>FC 22</b> Via Capelli 47
19	D	
20	L	
21	M	<b>FC 43</b> P.za Statuto 4
22	M	<b>FC 9</b> C.so Sebastopoli 272
23	G	
24	V	<b>FC 1</b> C.so Orbassano 249
25	S	<b>FC 21</b> C.so Belgio 151/b
26	D	
27	L	
28	M	<b>FC 45</b> Via Monginevro 27/b

## Gennaio 2017

## Febbraio 2017

1	D	
2	L	
3	M	
4	M	
5	G	
6	V	
7	S	<b>FC 8</b> C.so Traiano 22/e
8	D	
9	L	
10	M	<b>FC 37</b> C.so Agnelli 56
11	M	<b>FC 44</b> Via Cibrario 72
12	G	<b>FC 5</b> Via Rieti 55
13	V	<b>FC 10</b> Via A. di Bernezzo 134
14	S	
15	D	
16	L	
17	M	<b>FC 15</b> C.so Traiano 86
18	M	<b>FC 24</b> Via Bellardi 3
19	G	<b>FC 11</b> P.za Stampalia 7/b
20	V	<b>FC 35</b> Via Cimabue 8
21	S	<b>FC 7</b> C.so Trapani 150
22	D	
23	L	
24	M	<b>FC 40</b> Via Farinelli 36/9
25	M	<b>FC 38</b> Via Vandalino 9/11
26	G	<b>FC 17</b> C.so V. Emanuele II 182
27	V	<b>FC 42</b> Via XX Settembre 5
28	S	
29	D	
30	L	
31	M	<b>FC 36</b> Via Filadelfia 142

1	M	<b>FC 29</b> Via Orvieto 10/a
2	G	<b>FC 28</b> C.so Corsica 9
3	V	<b>FC 23</b> Via G. Reni 155
4	S	<b>FC 8</b> C.so Traiano 22/e
5	D	
6	L	
7	M	<b>FC 44</b> Via Cibrario 72
8	M	<b>FC 35</b> Via Cimabue 8
9	G	<b>FC 37</b> C.so Agnelli 56
10	V	<b>FC 40</b> Via Farinelli 36/9
11	S	
12	D	
13	L	
14	M	<b>FC 5</b> Via Rieti 55
15	M	<b>FC 10</b> Via A. di Bernezzo 134
16	G	<b>FC 15</b> C.so Traiano 86
17	V	<b>FC 24</b> Via Bellardi 3
18	S	<b>FC 7</b> C.so Trapani 150
19	D	
20	L	
21	M	<b>FC 38</b> Via Vandalino 9
22	M	<b>FC 17</b> C.so V. Emanuele II 182
23	G	<b>FC 36</b> Via Filadelfia 142
24	V	<b>FC 19</b> Via Vibò 17
25	S	
26	D	
27	L	
28	M	<b>FC 42</b> Via XX Settembre 5

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

# MENO COLESTEROLO MENO PROBLEMI!



con 10 mg di Monacolina K  
(la statina naturale)

**CONTROLLO FISIOLOGICO  
DEL COLESTEROLO**



esi.it

## NUOVO REPARTO NEUROLOGIA ALLE MOLINETTE

Alla fine di novembre è stato inaugurato il nuovo reparto di Neurologia S della Clinica universitaria dell'ospedale Molinette della Città della Salute di Torino (diretto dai professori Leonardo Lopiano e Maria Teresa Giordana, che ha appena sostituito il professor Lorenzo Pinessi, ora in pensione).

Un vero e proprio gioiellino nel ricordo del maestro della Neurologia piemontese professor Ludovico Bergamini. Ecco alcuni numeri del nuovo reparto centro di riferimento regionale per la Neurologia: 900 metri quadrati per 25 stanze complessive, ogni stanza di degenza ha il proprio bagno, fornito di aria condizionata; 30 posti letto, di cui 18 di degenza ordinaria e 12 di degenza cosiddetta breve o week hospital. Questi ultimi sono indispensabili per approfondimenti clinici, diagnostici e terapeutici anche con forte valenza didattica, utilizzando una corsia rapida per il ricovero dedicato ad una determinata tipologia di pazienti. La peculiarità dal punto di vista dell'umanizzazione è che ha un confort alberghiero, perché il colpo d'occhio è proprio quello delle camere di un albergo. È stato costruito in soli 170 giorni lavorativi ed è costato circa 900mila euro, finanziati dall'Azienda Città della Salute.

Tutto ciò in relazione ed in conseguenza all'enorme e sempre crescente ruolo delle Neuroscienze in campo scientifico ed assistenziale con rilevantissime ricadute socio-sanitarie. La ricerca medica, le nuove ed incalzanti scoperte scientifiche e tecnologiche, le necessità e le programmazioni sanitarie coinvolgono oggi ed ancor più domani la Neurologia e la Psichiatria, in altre parole le Neuroscienze. Per fare buona sanità occorre qualità, innovazione ed eccellenza delle strutture e degli operatori, che consentono sia un miglioramento del benessere dei pazienti, sia un risparmio per il Sistema sanitario regionale e nazionale. Basti pensare solo ai costi derivanti dalla disabilità di patologie squisitamente neurologiche: stroke, Alzheimer e demenze ed altre patologie neurodegenerative, quali la malattia di Parkinson, la SLA, le atassie, per non parlare di altre malattie frequenti e gravi come l'emicrania cronica, la sclerosi multipla, l'epilessia, le malattie neuromuscolari, i tumori cerebrali ecc.

Ebbene questo nuovo reparto raccoglierà le eccellenze neurologiche, liberando altri importanti spazi, oggi compressi nel padiglione di Neurologia, per ambulatori e day hospital, consentendo ai neurologi di lavorare meglio, con competenza e serenità.

## PIEMONTE PRONTO PER SCREENING NEONATALE ESTESO

Un test estremamente semplice e veloce, ma in grado di prevenire e curare per tempo 40 malattie metaboliche ereditarie. E, di conseguenza, salvare da gravi disabilità psico-fisiche almeno 20 neonati ogni anno in Piemonte. Si tratta dello screening neonatale esteso, che la Regione istituirà su tutti i nuovi nati seguendo le indicazioni del ministero della Salute, in particolare del decreto ministeriale del novembre scorso. Nelle prossime settimane, su proposta dell'assessore alla Sanità Antonio Saitta, la Giunta regionale approverà una delibera con cui il Centro screening neonatale della Città della Salute, già in funzione presso il laboratorio analisi dell'ospedale infantile Regina Margherita, sarà individuato come punto di riferimento a livello regionale. L'attivazione è prevista entro il 15 febbraio, secondo quanto richiesto dal Ministero. Lo screening neonatale viene effettuato alla nascita, fra le 48 e le 72 ore di vita, e consiste in un prelievo di poche gocce di sangue dal tallone del neonato. Introdotto a partire dagli anni Settanta, è diventato con il tempo una pratica corrente della pediatria ed è considerato uno strumento fondamentale per la prevenzione di malattie croniche, disabilità fisiche permanenti, ritardo mentale e mortalità infantile. Negli ultimi anni, grazie alla tecnica della spettrometria tandem massa, è stato radicalmente aumentato il numero di patologie diagnosticabili: "Con l'avvio dello screening esteso sui 35mila neonati piemontesi - commenta l'assessore Saitta - potremo salire da 6 a 40 patologie individuabili. Una grande forma di prevenzione, un'innovazione estremamente significativa". Secondo gli studi epidemiologici, un neonato ogni duemila è affetto da una malattia metabolica ereditaria trattabile e dunque l'estensione dello screening neonatale in Piemonte porterà alla prevenzione della disabilità per almeno 20 neonati ogni anno. L'implementazione dello screening neonatale non comporterà alcun costo per la sanità regionale, in quanto i fondi sono previsti da uno stanziamento ministeriale: al centro di riferimento regionale potrebbero arrivare fino a 2 milioni di euro.

### NOVITÀ PER LA DICHIARAZIONE PRECOMPILATA

Publicato alla fine di dicembre in Gazzetta ufficiale il provvedimento del Ministero dell'Economia che modifica i decreti 2 agosto e 16 settembre 2016, concernenti la dichiarazione dei redditi precompilata e le spese sanitarie (Sistema tessera sanitaria). Inserimento dei medicinali per uso veterinario e modifica al fine di consentire l'esatta identificazione dei dispositivi su misura tra le tipologie di spesa sanitaria sostenuta dall'assistito. Sono queste le due principali modifiche contenute nel decreto.



# DISTURBI INTESTINALI? DIFFICILE IGNORARLI.



ENTEROGERMINA può curare le alterazioni della flora in caso di disturbi intestinali.

**ENTEROGERMINA.  
ATTRAVERSO L'INTESTINO SI PRENDE CURA DI NOI.**

[WWW.ENTEROGERMINA.IT](http://WWW.ENTEROGERMINA.IT)

È un medicinale a base di *Bacillus clausii*. 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 14/04/2016.

  
**SANOFI**

# FACILE DIRE “MAL DI TESTA”

## Un problema sociale dai tanti volti

Ilaria Vitulano – farmacista FC 42

Il mal di testa è una patologia molto diffusa: ne soffrono circa 27 milioni di italiani, con episodi che si verificano con una frequenza e un'intensità molto variabile a seconda della tipologia di cefalea.

Il termine generico di cefalea comprende numerosi sottotipi di mal di testa. Principalmente si distinguono due categorie di cefalea, quella **primaria** e quella **secondaria**: nelle *cefalee primarie* rientrano le *cefalee tensive*, l'*emicrania* e le *cefalee a grappolo*, mentre quelle *secondarie* sono le cefalee che dipendono da altre patologie, come vedremo in seguito. Proprio per la loro ampia diffusione e per il loro conseguente aggravamento della qualità della vita, le cefalee sono ormai considerate un problema sociale di grande rilievo. Il mal di testa può in certi casi costituire una condizione fortemente invalidante, la persona può non riuscire a continuare la propria attività, qualunque essa sia, svolgere il proprio lavoro con normalità diventa difficile, sia esso intellettuale o manuale, stare alla guida di un mezzo diventa praticamente impossibile e persino pericoloso. Anche rispondere in modo articolato può divenire difficile, come vedere o sentire in modo preciso, tanto l'interferenza del dolore può essere intensa. Addirittura la WHO (World Health Organization) ha stabilito che l'emicrania da sola è al 19° posto tra le cause di disabilità. Ma vediamo ora nel dettaglio i diversi tipi di “mal di testa”.

La **cefalea tensiva** è la forma più frequente di cefalea: rappresenta circa l'86% della casistica, tende a manifestarsi con attacchi di durata e frequenza variabile, in media di due volte al mese e con durata che può andare da ore a giorni, con intensità lieve o moderata, non si aggrava con l'attività fisica e si manifesta con pochi o nessun sintomo di accompagnamento.

Spesso ne viene descritto il dolore come un “cerchio alla testa” con sintomi correlati tra cui l'aumentata sensibilità alla luce e al rumore, ma fortunatamente quasi mai accompagnato da vomito e nausea. La cefalea tensiva spesso è causata da fattori quali lo stress, l'ansia, la postura scorretta; essa infatti è dovuta alla continua e involontaria contrazione dei muscoli della nuca, delle tempie, della fronte, del collo e delle spalle. Proprio per questo con il movimento si allevia il disturbo e in genere questo tipo di mal di testa non condiziona in maniera significativa le attività quotidiane del paziente. Il dolore correlato a questo tipo di emicrania è bilaterale, cioè colpisce entrambi gli emisferi, e viene generalmente descritto come gravativo, costrittivo, a fascia, a casco. In alcuni casi la cefalea di tipo tensivo può evolvere in emicrania.

Nell'**emicrania** invece il dolore è molto diverso; viene descritto di natura pulsante, con intensità maggiore rispetto alla cefalea tensiva. Esso solitamente coinvolge un solo emisfero, quindi un solo lato della testa, inizia lentamente, coinvolgendo sia la regione frontale sopra l'occhio sia la tempia, si manifesta con attacchi di frequenza molto variabile e con durata dalle 4 ore ai 3 giorni. L'emicrania colpisce una persona su 8, con una percentuale tra il 15 e il 18% nel sesso femminile mentre si presenta, nel sesso maschile, con percentuali variabili dal 6 al 12%. La prevalenza di casi femminili è dovuta a fattori ormonali, che svolgono un ruolo di rilievo tra le condizioni predisponenti. Le crisi possono essere scatenate da una serie di fattori: tra questi alcuni alimenti (cioccolato, alcuni additivi presenti negli alimenti, vino, formaggi stagionati), squilibri ormonali, mancanza di sonno, fumo, alcolici, cause ambientali.

Spesso al dolore si associano nausea, vomito, sensibilità alla luce, ai suoni, agli odori e può manifestarsi **con o senza “aura”**.



www.pixabay.com - image free

Con il nome “**aura**” si definisce una serie di sintomi neurologici transitori e reversibili, a livello visivo, sensoriale e della parola, che, in maniera transitoria, possono essere presenti in alcune forme di emicrania. Le cause precise dell’emicrania sono ancora poco chiare, ma la teoria maggiormente avallata è quella di un’origine neurovascolare del dolore.

L’emicrania può assumere un andamento “evolutivo” divenendo quasi quotidiana e in tal caso si inizia a parlare di emicrania cronica.

La **cefalea a grappolo** è la più rara, ma anche la più invalidante. Gli episodi possono durare da 15 minuti a 3 ore con frequenza variabile e, a differenza dell’emicrania, non si accompagnano quasi mai a nausea e vomito. Le cefalee a grappolo sono caratterizzate da un grande dolore, di origine vascolare, dovuto all’alternanza di vasocostrizione e vasodilatazione dei vasi sanguigni cerebrali. Accanto al dolore possono presentarsi alcuni sintomi tra i quali arrossamento congiuntivale, rinorrea, congestione nasale e lacrimazione. Questo tipo di mal di testa è sempre unilaterale, con un dolore di tipo trafittivo e lancinante, da “sbattere la testa contro il muro”.

Le *cefalee secondarie* possono essere causate da diverse condizioni patologiche. In questi casi il dolore è causato da una patologia sottostante di cui la cefalea può costituire un sintomo di esordio ed è di solito associata ad altri sintomi della malattia di base.

Possono essere associate a infezioni, a patologie vascolari intra ed extra craniche, a neoplasie, a disturbi intracranici non vascolari, a disturbi metabolici; queste cefalee possono essere causate da dolori legati alle strutture facciali (cranio, collo, occhi, orecchie, naso...), da farmaci, da traumi, dall’uso di una sostanza e/o dalla sua sospensione, da disturbi psichiatrici, da patologie quali ipertensione, diabete, rinosinusite, glaucoma ecc.

## LA TERAPIA

L’avvento dei triptani alla fine del secolo scorso ha costituito una svolta nel trattamento dell’emicrania. Questi composti del tutto nuovi hanno rappresentato un salto di qualità importante: tra questi in primis il *sumatriptan*, il prototipo dei cosiddetti agonisti recettoriali specifici della serotonina, che agiscono a livello cerebrale selettivamente su alcuni sottotipi di recettori della serotonina e sui vasi coinvolti nella crisi emicranica. Non sono quindi degli antidolorifici, ma vanno a

risolvere il problema alla radice. Altri triptani molto utilizzati sono lo *zolmitriptan* e il *rizatriptan*. I triptani sono indicati per il trattamento di crisi di intensità moderata e grave, e spesso aiutano anche sugli altri sintomi che accompagnano l’attacco (nausea vomito, foto e fonofobia). Negli attacchi di emicrania è fondamentale ridurre l’intensità del dolore e dei sintomi associati il prima possibile, in modo da permettere la ripresa delle attività quotidiane. Farmaci molto utilizzati sono i FANS (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei) e tra questi l’*ibuprofene*, il *naproxene*, il *diclofenac*, l’*indometacina*, il *flurbiprofene* e l’*acido acetilsalicilico*.

Essi offrono un buon profilo di efficacia e sicurezza e bloccano rapidamente l’evolversi della cefalea. In sostanza quindi come trattamenti per le cefalee vengono principalmente usati i FANS, successivamente per i casi più gravi i triptani e, nei casi che non rispondono alle precedenti terapie, si ricorre all’uso dei derivati dell’ergotamina, che però per il loro profilo di sicurezza vanno utilizzati per attacchi che si presentano non più di una o due volte al mese (per il potenziale rischio di abuso).

Una piccola curiosità: talvolta il caffè può aiutare nella remissione del dolore, perché, grazie alla sua natura vasocostrittiva, va a compensare la vasodilatazione che è alla base della cefalea, migliorando la sintomatologia.

La medicina complementare offre un valido aiuto nella gestione dei sintomi correlati all’emicrania: i braccialetti *sea-band* sono delle fascette che posizionate a livello dei polsi permettono un’ottima gestione dei sintomi di nausea e vomito. I centri cefalee inoltre utilizzano tanto la medicina complementare (per esempio l’agopuntura) per mettere in atto strategie di prevenzione, studiate e condivise volta per volta con il paziente.

## IL MAL DI TESTA E LA FARMACIA

La farmacia ha un ruolo determinante in tutto ciò. Proprio per questo è nato il “Progetto Nazionale Cefalee e Farmacia di Comunità”, grazie alla collaborazione di FoFi (Federazione degli Ordini dei Farmacisti Italiani) con il Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco dell’Università di Torino, l’Ordine dei Farmacisti della Provincia di Torino, l’Asl TO3 e la Fondazione Italiana Cefalee.

Lo scopo di questo progetto è proprio quello, dopo una formazione uniforme dei farmacisti, di individuare tra i pazienti della farmacia coloro i quali non riescono ancora a inquadrare i propri sintomi all’interno della patologia emicranica e che si curano perciò in autonomia, non sempre in modo adeguato, spesso ignorando l’esistenza



di trattamenti preventivi. I farmacisti, in quanto sentinelle sul territorio, costituiscono e costituiranno sempre di più quell'ascolto di prima istanza che è fondamentale. Basteranno infatti poche semplici domande per dare al farmacista di comunità la possibilità di capire se la persona che in quel momento sta chiedendo un rimedio per il mal di testa, in realtà possa nascondere problemi di cefalea o emicrania, e in tal caso, indirizzare il paziente al centro cefalee, dove potrà poi essere fatta l'eventuale diagnosi e studiate le giuste terapie. I dati per il progetto sono stati raccolti dall'inizio dell'estate tramite un breve questionario e la raccolta si concluderà il 31 gennaio 2017. Se qualcuno ha desiderio e necessità di chiarire i propri sintomi siamo noi tutti farmacisti a completa disposizione!

Il farmacista spesso è il primo, se non talvolta l'unico, riferimento della catena sanitaria che un paziente cefalalgico consulta. Quest'incontro paziente-farmacista è un passaggio da non perdere, sia per uno scambio di informazioni adeguate sulla patologia, sia nelle cefalee occasionali per un aiuto sulle terapie più appropriate, sia per far sì che un soggetto emicranico possa avere un'adeguata diagnosi grazie al reindirizzamento verso uno specialista o il centro cefalee. È fondamentale non trascurare l'episodio del mal di testa, bisogna intervenire immediatamente sul dolore al primo sintomo perché lo "speriamo che passi" raramente fa il suo effetto e nella maggior parte dei casi più si aspetta più il dolore diventa forte e intenso.

L'emicrania resta una delle malattie più diffuse al mondo e purtroppo crea un peggioramento generale della qualità della vita del paziente, talvolta di vero e proprio pericolo per sé e per gli altri per la condizione, seppur temporanea, di invalidità e di rallentamento delle facoltà di vigilanza sensoriali: proprio per questo è sempre più importante e necessaria la collaborazione tra medico, sia specialista sia di medicina generale e farmacista, anche a fronte della necessità in molti casi di far emergere l'abuso indiscriminato di analgesici che può portare, come spesso abbiamo verificato, non a una risoluzione del dolore, ma a una sua inevitabile cronicizzazione.

#### **Bibliografia**

- *Linee guida per la diagnosi e la terapia delle cefalee primarie, SISC, Società italiana per lo studio delle cefalee,*
- *rivista Farmacista 33*
- *rivista Tema farmacia*
- *Age.na.s, Cefalea nell'adulto, Linee guida nazionali di riferimento per la prevenzione e la terapia*
- *Sito AIC, Associazione Italiana Cefalee*

#### **CENTRI CEFALÉE A TORINO**

- **Ospedale Mauriziano**  
via Magellano n. 1, 10128 Torino
- **Dip. di Discipline Ginecologiche e Ostetriche**  
Via Ventimiglia 3, 10126 Torino
- **Presidio Ospedaliero Gradenigo**  
Struttura Semplice di Neurologia  
C.so Regina 10, 10153 Torino

# EAU THERMALE Avène



## Soins Antirougeurs

La mia pelle lenita non arrossisce più

Per informazioni visita il sito  
[www.avene.it](http://www.avene.it)



Laboratoires dermatologiques  
**Avène**  
PARIS



Pierre Fabre

# IL PROGRAMMA INNOVATIVO DI SCREENING PER IL TUMORE DEL COLON RETTO DELLA REGIONE PIEMONTE

A fine anno si è tenuto a Torino, presso l'Aula Magna della Dental School al Lingotto, il workshop sui risultati del **Programma di screening della Regione Piemonte per il tumore del colon-retto**, organizzato dalla Epidemiologia, Screening e Registro Tumori - CPO della Città della Salute di Torino.

La Regione Piemonte ha adottato un protocollo di screening innovativo che prevede l'invito a tutta la popolazione residente ad effettuare una *sigmoidoscopia*\*(Fs) all'età di 58 anni. Coloro che rifiutano possono optare per l'esecuzione di un test per la *ricerca del sangue occulto fecale* (FIT) ogni due anni fino all'età di 69 anni. «Questo approccio consente ai cittadini invitati allo screening di esercitare una scelta tra due modalità, in base alle proprie preferenze personali. Questa possibilità di scelta favorisce, ad esempio, il raggiungimento in Piemonte di livelli di partecipazione simili tra uomini e donne, contrariamente ad altre regioni italiane che adottano un unico protocollo di screening» ha dichiarato il dottor Carlo Senore del CPO.

## I RISULTATI DELL'ATTIVITÀ NEL 2015

Nel periodo 1 gennaio - 31 dicembre 2015, 49.133 residenti in Piemonte con 58 anni di età (82,2% della popolazione bersaglio) sono stati invitati ad effettuare una Fs. Il 32,3% delle persone invitate ha eseguito una Fs (24%) o ha scelto di sottoporsi al FIT (8,3%) entro il giugno 2016. Occorre però considerare che, per il tipo di organizzazione adottata (l'offerta del FIT ai non aderenti al primo invito alla Fs e due successivi re-inviti a 1 e

2 anni alle persone che non rispondono neanche a questa seconda proposta di screening), **la proporzione di aderenti al programma tende ad aumentare nel tempo.**

Nello stesso periodo, 131.320 persone nella fascia di età 59-69 anni (83,3% della popolazione bersaglio) sono state invitate da Prevenzione Serena ad eseguire un FIT e l'adesione all'invito è stata del 46,3%. Tra le 62.457 persone esaminate (11.108 con Fs e 51.349 con FIT) 4.585 sono risultate positive (1.127 Fs positive, pari al 10% delle persone esaminate, e 3.458 FIT positivi, pari al 7% delle persone esaminate). L'adesione all'indicazione ad effettuare la colonscopia di approfondimento è stata pari a 85% tra le persone con Fs positiva e a 81% tra le persone con FIT positivo.

**Complessivamente sono stati diagnosticati 146 tumori invasivi e 1.270 adenomi avanzati** (lesioni benigne che hanno un'elevata probabilità di trasformarsi in cancro nel corso di 5-10 anni).

Più del 50% dei tumori invasivi sono diagnosticati in stadio I: ciò è importante perché la prognosi dei tumori piccoli è decisamente favorevole ed il trattamento può essere meno invasivo. La quota di tumori di queste dimensioni, al di fuori dello screening, non raggiunge il 25%. Infine, l'asportazione di un gran numero di adenomi avanzati indica che verosimilmente il programma otterrà anche una riduzione di incidenza di questi tumori, come già documentato in diversi studi sperimentali. Questi risultati confermano l'elevata qualità del programma.

I dati del programma e gli interventi dei relatori del workshop sono consultabili sul sito del CPO.

## CHE COS'È?

### La sigmoidoscopia

È un esame che permette di vedere direttamente le pareti dell'intestino. È finalizzato all'esplorazione visiva dell'ano, del retto e del tratto terminale del colon, chiamato sigma o colon sigmoide. In questa parte si sviluppano circa il 70% dei polipi e dei tumori. L'esame si effettua introducendo attraverso l'ano una piccola e flessibile sonda, collegata all'estremità con una telecamera.

### Il CPO

Dal 1995 il Centro di Riferimento per l'Epidemiologia e la Prevenzione Oncologica (CPO) Piemonte svolge attività di ricerca e analisi sulla prevenzione e la diffusione delle patologie tumorali, di monitoraggio e promozione della qualità dell'assistenza oncologica, di valutazione dei rischi di cancerogenicità legati all'ambiente, agli stili di vita e ai luoghi di lavoro. [www.cpo.it](http://www.cpo.it)

# COME STANNO I BAMBINI IN ITALIA?

Un atlante ce lo racconta

Elisabetta Farina



ESTRATTO

## ATLANTE DELL'INFANZIA A RISCHIO 2016 BAMBINI E SUPEREROI

A cura di Giulio Cederna  
Foto di Riccardo Venturi



L'Atlante è scaricabile dal sito [www.savethechildren.it](http://www.savethechildren.it)

In Italia vivono 1.131.000 bambini (11%) in condizione di povertà assoluta e 2.100.000 (21%) in condizioni di povertà relativa. È quanto emerge dal settimo **Atlante dell'Infanzia (a rischio) 2016**

### ISTRUZIONE È SALUTE

Numerose ricerche sottolineano come sembri esistere un'associazione positiva tra istruzione e benessere fisico, misurato attraverso indicatori di diversa natura. Una più elevata istruzione appare correlata ad una minore presenza di malattie croniche e acute; è correlata inoltre a una maggiore aspettativa di vita e quest'associazione non può essere compresa soltanto alla luce di uno stile di vita più adeguato che può essere dettato da una maggiore conoscenza.

Il legame tra istruzione e salute, infatti, non è facilmente spiegabile, soprattutto per via dell'in-

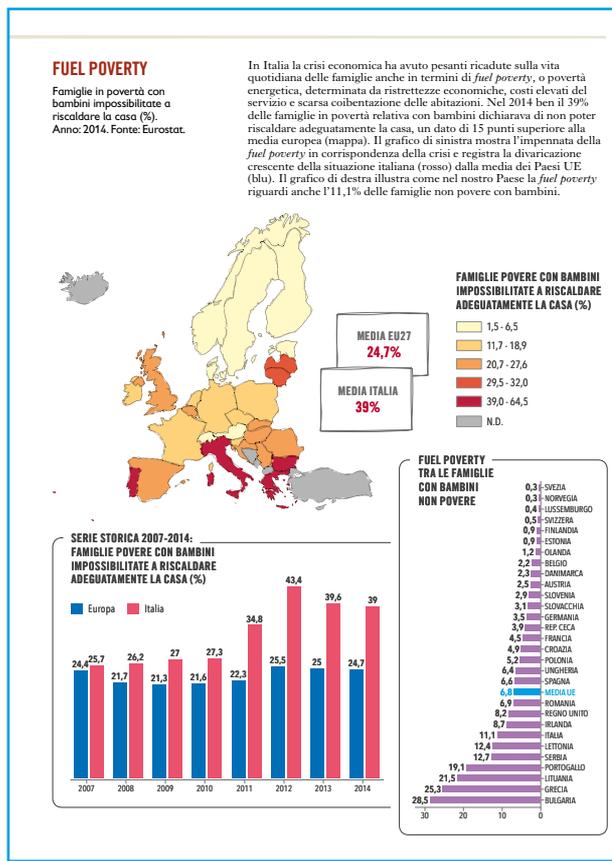
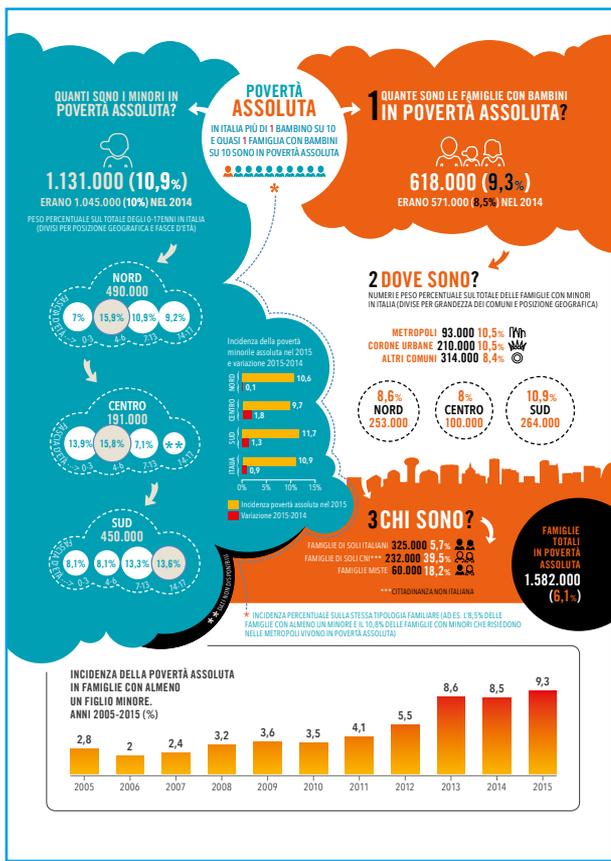
“*Bambini e Supereroi*” di Save the Children, pubblicato quest'anno per la prima volta da Treccani e disponibile nelle librerie italiane da inizio dicembre.

L'Atlante è la fotografia impietosa di un Paese in cui quasi 1 minore su 3 è a rischio povertà ed esclusione sociale, mentre i bambini di 4 famiglie povere su 10 soffrono il freddo d'inverno perché i loro genitori non possono permettersi di riscaldare adeguatamente la casa. Più di 1 minore su 4 abita in appartamenti umidi, mentre l'abitazione di oltre 1 bambino su 10 che vive in famiglie a basso reddito non è sufficientemente luminosa.

Un viaggio nell'Italia dei bambini e con i bambini per portare alla luce la dura realtà dell'infanzia a rischio ma che, allo stesso tempo, valorizza le risorse e le capacità di resilienza dei minori, veri e propri “Superpoteri” per resistere a situazioni di precarietà e superare condizioni di vita difficili. Come Jeeg Robot, anch'essi sono outsider, underdog, sfavoriti alla nascita dalle circostanze della vita: in un mondo caratterizzato da condizioni di vita e di salute immensamente migliori rispetto al passato, in uno dei Paesi più industrializzati e ricchi del mondo, questi ‘bambini senza’ – come sono stati definiti nell'Atlante del 2015 – devono fare i conti fin da piccoli con contesti e situazioni di oggettivo svantaggio: povertà economiche, abitative, di salute ed educative. Sono gli esponenti di quell'infanzia ‘a rischio’ protagonista di questo Atlante, nati e cresciuti in una situazione di privazione ben descritta dal vocabolo *absentia*, che non si contrappone semplicemente a quanto viene indicato dalla preposizione *con*,

tervento di variabili demografiche che attonano al reddito, allo status occupazionale, al contesto socioeconomico complessivo. Nonostante ciò, anche quando questi fattori vengono tenuti sotto controllo, permane lo stretto rapporto tra istruzione e salute. Tale rapporto trova conferma anche rispetto agli studi realizzati nel nostro Paese: secondo una stima, un anno in più di istruzione diminuisce la probabilità di essere in cattiva salute di circa il 4% della probabilità media.

[Rossi Doria 2014, p. 20]



Fonte: Atlante dell'infanzia a rischio 2015

ma serve a sottolineare la mancanza di ciò che normalmente dovrebbe esserci.

Essere un "bambino senza" significa: non disporre di due paia di scarpe, non mangiare pasti proteici almeno una volta al giorno, non possedere giochi, non poter indossare abiti nuovi, non poter vivere in una casa ben riscaldata e ben illuminata, non partecipare a gite scolastiche, non frequentare attività sportive o ricreative extra-scolastiche, non possedere libri extra-scolastici adeguati alla propria età. E non è solo un problema di avere o meno beni materiali perché la condizione di povertà espone a condizioni di esclusione affettiva e sociale. Il bambino povero non può festeggiare il suo compleanno e di solito non partecipa ai compleanni dei compagni, non può invitare i suoi amici a casa. Fin da piccolo è segnato dallo stigma della propria appartenenza sociale e sperimenta con vergogna la propria "diversità". Il bambino povero finisce per essere percepito come "diverso" dai suoi stessi amici, finisce per essere emarginato dai giochi e a volte rischia di essere oggetto di bullismo in classe.

La povertà materiale di una generazione, quella dei genitori, si traduce spesso nella privazione di possibilità educative per quella successiva, determinando nuova povertà materiale e di rimando altra povertà educativa.

Nell'Atlante si parla di povertà croniche ma anche di "nuove povertà", famiglie che fino a pochi anni

fa erano lontane dalla soglia critica e che a causa di disoccupazione o di ridotta intensità lavorativa (poche ore al mese) sono ricadute nei confini della povertà economica. Famiglie impreparate e disorientate, imbarazzate e incapaci a muoversi nella rete dei servizi sociali o delle associazioni di aiuto, anche per un forte sentimento di vergogna. L'Atlante è stato curato da Giulio Cederna, consta di 280 pagine che toccano aspetti diversi dell'infanzia di oggi e contiene analisi, dati geolocalizzati rappresentati in mappe, esperienze e buone prassi.

**RISCHIO**

Mentre la parola pericolo ha a che fare con la prova (stessa etimologia di peritus, «colui che ha fatto esperienza») ed è prevalentemente utilizzata per indicare la fonte o la causa di un danno possibile, il rischio (dal greco rhizikò) ha una stretta parentela con concetti quali «sorte» o «destino» e definisce prevalentemente la «probabilità» di subire un danno in seguito all'esposizione ad un dato pericolo; in altre parole, descrive una «eventualità», una «condizione di possibilità».

Nel caso di una condizione di svantaggio alla nascita determinata da molteplici fattori (economici, sociali, politici) il rischio è di compromettere il pieno potenziale di sviluppo di un bambino o di un ragazzo.

OGGI È ARRIVATO IN FARMACIA

# Kiločal MAGRA

Con CAPTOAPPETIT® complex

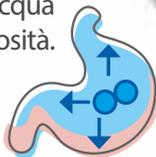
**CAPTOAPPETIT® complex**, complesso che caratterizza la formulazione di **Kilocal MAGRA**, è costituito da un'associazione tra una fibra vegetale, e una componente ad alto potere tensioattivo e antischiuma.

## La fibra vegetale

### Nello stomaco

Assorbe un'elevata quantità d'acqua formando soluzioni ad alta viscosità.

Induce una precoce sensazione di sazietà.



### Nell'intestino

Il gel che si forma spinge sulle pareti intestinali e stimola meccanicamente la peristalsi.

Riduce l'assorbimento dei nutrienti

Riduce i picchi glicemici postprandiali

(conseguenza indiretta del ridotto assorbimento di zuccheri)



## La componente tensioattiva

Contrasta il gonfiore addominale dovuto all'accumulo di gas gastrointestinali, riducendo il girovita.

Utile per combattere il **SOVRAPPESO** e ridurre la **CIRCONFERENZA ADDOMINALE**.



Per perdere peso

**Kilocal Magra.**  
**Più magri, più in forma, più sani.**

## FASTIDIO CISTITE?

In Farmacia una nuova "sinergia naturale" per il tuo benessere.

Circa il 30% delle donne tra i 20 e i 40 anni hanno sperimentato almeno un episodio di infiammazione della vescica urinaria. Ciò dipende sia dalla conformazione anatomica femminile, sia da qualche leggerezza nell'igiene quotidiana e nello stile di vita.

<<Ho la cistite, devo correre e ogni volta... che bruciore!>>

Il fastidio si presenta più frequentemente con il passare degli anni e anche l'uomo può esserne interessato, soprattutto in concomitanza di "problemi di prostata".

In genere, se opportunamente contrastati, i fenomeni si superano rapidamente, senza adeguate precauzioni però ricaderci è un attimo: anche 5/6 volte l'anno!



Quando serve può essere d'aiuto **UROGERMIN RAPID** il nuovo integratore dalla formula esclusiva frutto della ricerca **Pool Pharma**.

**UROGERMIN RAPID** è utile per il benessere delle vie urinarie, grazie all'originale sinergia di **Mirtillo Rosso (Cranberry)** e **Ibisco**, più **Uva Ursina**, **Zinco**, **Selenio** e **Vitamina C**.

**UROGERMIN RAPID**, che contiene tutte queste sostanze attive, può costituire un valido aiuto naturale e completo per il benessere delle vie urinarie come supporto al trattamento antibiotico in fase acuta e alla prevenzione delle ricadute, nella donna e nell'uomo.

Via libera al benessere delle vie urinarie con **UROGERMIN RAPID**, disponibile in confezione da 15 capsule.

Da Pool Pharma in Farmacia

**POOL PHARMA**  
MEDICAL DIVISION

È un dispositivo medico CE 0426.  
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.  
Aut. Min. del 06/04/2016.

# NUOVE TENDENZE SPORTIVE

## Tra salti, skate e giocolerie

Alma Brunetto – giornalista sportiva, collabora con la rivista *Camminare* e con *La Stampa*

Sedentarietà e abbandono sportivo sono due fenomeni che accompagnano molto spesso gli adolescenti. Qual è il modo migliore per combatterli, se non utilizzando lo stesso linguaggio dei giovani?

A questa conclusione ci è arrivata la Uisp, che attraverso un progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali tramite la Legge 383, si è ispirata alle nuove tendenze sportive.

È nato così nel 2013 *Percorsi Indisciplinati*, che ha coinvolto 10 città italiane, tra cui Torino. Inizialmente sono stati realizzati laboratori sperimentali basati su attività destrutturate, sport di strada, quali parkour, l'urban dance, l'hip hop, gli sport della glisse (variegate attività che rimandano a una comune matrice culturale: l'idea di scioglimento) praticati con gli skate, i monopattini, lo snowboard, le giocolerie.

Tutte attività ludiche accomunate dal divertimento, che si basano sull'uso giocoso del corpo in antitesi allo sport agonistico moderno e si sono affermate in Italia negli anni '80.

Sono attività codificate da simboli e comportamenti ben precisi e identificabili (fonte il libro di Raffaella Ferrero Camoletto "Oltre il limite. Il corpo fra sport estremi e fitness"), quali spirito libertario e contestatore, esigenza nomade e ribelle, enfaticizzazione dell'individuo, particolarità



del look, valorizzazione della dimensione emozionale e sensoriale, stile di vita alternativo al modello sociale esistente. Un modello culturale che si afferma anche attraverso l'abbigliamento e le attrezzature e il particolare linguaggio con un ritmo musicale alternativo e uno stile umoristico, ironico, clownesco.

Il progetto, dopo una fase sperimentale e una partecipazione interessata ed entusiastica, è diventato il punto di partenza per gruppi di giovani organizzati, che hanno promosso eventi e ridisegnato spazi urbani in modo alternativo e socializzato. Gli *Indisciplinati* torinesi sono diventati una realtà importante, iniziando dal Parkour Torino, la più grande associazione presente in regione e molto conosciuta a livello nazionale. Questa rivista fu tra le prime a descriverne lo spirito nell'editoriale del direttore nel numero 1 del 2015.

### PARKOUR PER SPOSTARSI CON ARTE

Ahmed Laoukili è il presidente e ci racconta cos'è il parkour, la cosiddetta arte dello spostamento, e in che modo viene promossa «Il nostro obiettivo è promuovere questa disciplina con svariate attività, come workshop in ogni città in cui abbiamo la possibilità di lavorare, laboratori nelle scuole e corsi indoor in strutture attrezzate.

Il parkour è una disciplina che nasce in Francia verso la fine degli anni '80, con lo scopo principale di spostarsi da un punto A ad un punto B all'interno di un percorso, nel modo più veloce e sicuro adattando il proprio corpo all'ambiente che ci circonda. Questa disciplina trae ispirazione dal metodo naturale di Georges Hébert, un militare francese della fine '800, che ha formalizzato un metodo di allenamento per l'addestramento delle truppe.

Il suo pensiero era che il miglior modo per allenare un uomo, è quello di esercitare i movimenti





naturali come saltare, arrampicare, correre, nuotare, camminare su una superficie instabile, tutti gesti che nel parkour sono essenziali e fondamentali e vanno allenati con grande dedizione e costanza. Da questa teoria nasce il parkour come vero e proprio percorso di preparazione atletico/fisico/mentale, per rendere l'individuo in grado di muoversi con disinvoltura ed efficienza nell'ambiente urbano e naturale».

È evidente, che secondo questa formulazione tutto quello che è spettacolo, coreografia e acrobatica non è parkour. È una pratica che non comprende acrobazie e punta unicamente sull'efficacia e la velocità dei movimenti. «Parkour Torino organizza molti eventi come MOVE FOR PASSION, in cui centinaia di persone partecipano ogni volta per confrontarsi e seguire gli allenamenti proposti dagli istruttori.

Esiste anche una valida alternativa agli allenamenti outdoor, con i corsi indoor in palestre in cui molte persone di qualsiasi età dagli 8 ai 60 anni preferiscono praticare e avvicinarsi alla disciplina in modo sicuro e assistito.

Per praticare parkour non serve avere notevoli abilità: è una disciplina alla portata di chiunque, il movimento sta alla base di tutto e ogni individuo ha un suo modo di muoversi unico e personale. L'abbigliamento è il classico modello sportivo, tuta e scarpe da ginnastica comode».

### IN STRADA CON UNA TAVOLA DA LONGBOARD

Non è nuova disciplina in assoluto, ma è un parente stretto dello skate e prende spunto dalla tavola da surf.

Una caratteristica che lo rende un mezzo di trasporto cittadino, adatto a sfide in velocità e con cui si può ballare. «Peccato che in Italia come in Spagna non sia legale», evidenzia Lucio Cottafava, presidente di Longboard Crew Torino. «L'articolo 190 del Codice della strada li considera "acceleratori di andatura" (anche lo skate) e non possono circolare sulla carreggiata stradale e per questo le varie associazioni si stanno attivando perché tutte queste discipline siano normate e in sicurezza. Ormai molte città riconoscono questa pratica, pur in contrasto con il Cds, valorizzando le piste ciclabili come zone di allenamento».

«È uno sport meno traumatico rispetto allo skate – spiega Cottafava – perché senza grandi salti. Il longboard si articola su tre specialità: downhill con la tavola si affrontano grandi discese e si raggiungono ragguardevoli velocità, fino a 60 km/h; il dancing praticato su un breve percorso, alternando gli spostamenti ad una danza acrobatica su tavole di grosse dimensioni e infine, l'hippie jump dove si salta con una cordicella, sempre con la tavola, che viene progressivamente alzata, il record italiano è di 1,55 metri. Non è uno sport per pazzi e pericoloso, viene praticato anche da over50 e quando si impara diventa un mezzo di trasporto che può essere equiparato a una bicicletta, difficilmente te lo rubano ed è giocoso e divertente. Un'attrezzatura per principiante che consiste in casco, protezioni, longboard e scarpe suola liscia si aggira intorno ai 100 euro».

### DALLA TERRA ALL'ARIA: LO SLACKLINING

Una sfida che affascina da sempre, la necessità di rimanere in equilibrio, ma anche sconfiggere le vertigini! Forse è per questo motivo che lo slacklining attira sempre più persone, bambini e adulti. Sotto la Mole, i protagonisti dello sport che consiste nel camminare sospesi sono i ragazzi di *Torino sul filo* e Federico Furriolo ci racconta come un nastro aiuti a trovare concentrazione, equilibrio e bilanciamento dinamico. «Per praticare lo slacklining sono fondamentali gli ancoraggi – in genere sono 2 alberi – che devono essere ben solidi e tra i quali si stende un nastro elastico in poliesteri che va dai 2,5 ai 5 cm di larghezza, che si muove lateralmente e oscilla in alto e in basso. Lo sport, nato dagli arrampicatori negli anni '70, si pratica possibilmente scalzi o con scarpe piatte e in tutta sicurezza perché si svolge in un





parco e si inizia anche con un'altezza veramente minima. Anche qui ci sono varianti per tutti i gusti: la longline, lunga distanza e grande concentrazione; la trickline, mix di evoluzioni e figure ad alta difficoltà; l'highline vera quintessenza dello slacklining dalle forti emozioni, a molti metri di altezza dal suolo».

#### 4 RUOTE E UNA TAVOLA: SKATEBOARD

Nato sulle strade delle California negli anni '50 per imitare i surfisti, a Tokyo nel 2020 sarà disciplina olimpica. Da noi è arrivato a fine anni '70 ed ha acquistato visibilità e rispetto, tanto che è difficile quantificare gli skater praticanti.

Nel capoluogo subalpino *Skateboarding Torino* e *011 Skateboarding* sono gli attori del progetto Indysciplinati. Luca Fiora di *Skateboarding Torino* sottolinea quanto sia importante l'approccio didattico con questo sport, adatto a tutti, ma praticato in strutture adeguate e l'obiettivo è quello di realizzare, come in altre città, uno skatepark coperto. «La Asd ha strutturato dei veri e propri corsi con istruttori qualificati "Skateboard school" per tutti i livelli e il principale si tiene ogni sabato mattina al parco Dora dalle 10.30 alle 12.30».

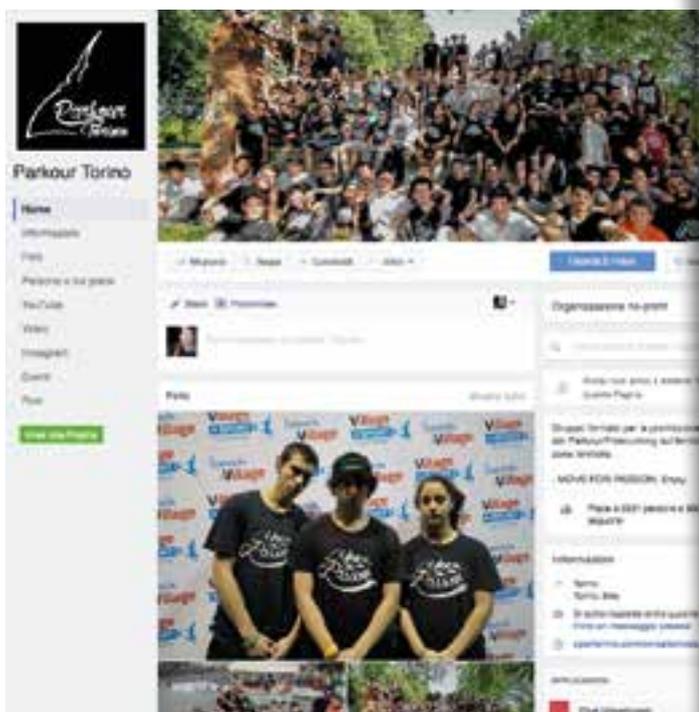
Per info sulle varie discipline:

- [www.facebook.com/Parkour-Torino-172687522750877/?fref=ts](http://www.facebook.com/Parkour-Torino-172687522750877/?fref=ts)
- [www.facebook.com/Longboard-Crew-Torino-807787172599801/?fref=ts](http://www.facebook.com/Longboard-Crew-Torino-807787172599801/?fref=ts)
- [www.facebook.com/torinosulfilo/?fref=ts](http://www.facebook.com/torinosulfilo/?fref=ts)
- [www.facebook.com/ridersacademytorino/?fref=ts](http://www.facebook.com/ridersacademytorino/?fref=ts)

#### STREETBALL: 3 CONTRO 3

E tra i tanti sport di strada non manca la palla rappresentata a Torino da WeGotGame nato con la finalità di costruire e ripristinare aree pubbliche con campi da gioco per la pallacanestro 3 contro 3. La streetball è una passione che vede in Lorenzo Pompei, presidente del sodalizio e grande promotore di questa disciplina. Dopo 3 anni sono riusciti ad ottenere il rifacimento di un campo di Nichelino e ben 15 coloratissimi e divertenti tornei organizzati, un successo concretizzato con la presenza di 70 team.

Per chi li volesse conoscere meglio e vedere all'opera, il loro riferimento sui social è [www.facebook.com/wegotgame3vs3/?fref=ts](http://www.facebook.com/wegotgame3vs3/?fref=ts)



# 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 05/07/2016

  
**A. MENARINI**

# Supradyn® ricarica

## La ricarica di energia efficace e completa.

Integratore alimentare con 13 vitamine  
e 9 minerali con **Coenzima Q10**.



Leggere le avvertenze.



# SERVIRE CON LODE

## Il Poli e gli Atenei “laureano” il volontariato



www.pixabay.com - image free

Si chiama “Servire con lode” ed è un progetto che riunisce mondo universitario, organizzazioni del volontariato e pubblica amministrazione per offrire agli studenti delle università torinesi l’opportunità di arricchire la propria formazione culturale sperimentandosi in attività centrate sull’aiuto nei confronti di soggetti che vivono in situazioni di fragilità, povertà o di emarginazione. Promotori e firmatari nel 2016 dell’intesa per la condivisione del progetto – inizialmente nato dall’Arcidiocesi di Torino – sono stati Città metropolitana, Diocesi di Torino, Università di Torino, Politecnico di Torino, Istituto universitario salesiano Torino Rebaudengo-Iusto e Centro servizi per il volontariato-Vol.To.

Il periodo dell’università non è fatto solo di aule, sale studio e sessioni d’esame.

La crescita umana e la formazione della persona passano anche attraverso il servizio ai più fragili. Lo sapevano bene due dei santi sociali della nostra città, don Bosco e Piergiorgio Frassati, e lo

ha ricordato papa Francesco durante la sua visita a Torino, nel giugno del 2015.

Il punto di partenza di “Servire con lode” è – appunto – il riconoscimento da parte di tutti i firmatari dell’importanza, per una formazione completa dei giovani, delle relazioni tra le persone, e in particolare delle relazioni di aiuto nei confronti delle persone in stato di bisogno, in modo che queste esperienze si affianchino al curriculum accademico contribuendo alla maturazione personale degli studenti e all’accrescimento del loro senso civico e comunitario.

L’obiettivo condiviso è che gli studenti, attraverso il volontariato, capiscano l’importanza di apprendere non solo in aula, ma anche grazie al contatto con le persone in difficoltà, per diventare adulti capaci, cittadini consapevoli e solidali e professionisti ricchi di passione e di compassione.

“La partecipazione a questo progetto è un segno di attenzione e sensibilità – spiega l’arcivescovo Nosiglia – che dimostra come le nostre università

puntino all'eccellenza non solo nella ricerca, ma anche nella didattica, intesa a tutto tondo come formazione integrale della persona. Gli studenti torinesi, stando accanto ad altre persone, potranno ricevere importanti lezioni di vita che li aiuteranno a diventare adulti. Stare accanto a un povero, a un malato, a un anziano è arricchente e formativo”.

Un esempio è la *responsabilità sociale* dell'Università di Torino, inserita a dicembre 2015 nelle linee strategiche, che prevede tra l'altro la formazione degli studenti non solo negli ambiti disciplinari scelti, ma anche nei principi etici e morali per una maggiore attenzione alle necessità del 'prossimo', oltre qualsiasi barriera di ceto, lingua, razza e religione.

“Il volontariato è un'esperienza formativa sotto molti punti di vista” aveva sottolineato in occasione della firma del protocollo il vicepresidente vicario di Vol.To Luciano Dematteis. “Non si tratta, infatti, soltanto della realizzazione di un bisogno personale di donarsi, ma anche della possibilità di acquisire nozioni fondamentali per la propria attività lavorativa, quali il lavoro di squadra, la capacità di risolvere i problemi, di reagire correttamente a situazioni inaspettate.

A tutto questo si aggiunge il valore inestimabile della relazione umana con l'altro, con il bisogno, con la difficoltà”.

## COME ISCRIVERSI

Per scegliere i progetti più adatti, gli studenti aspiranti volontari hanno a disposizione il sito internet [www.servireconlode.it](http://www.servireconlode.it) progettato dagli studenti di architettura e design del Politecnico di Torino. Usando diversi criteri di ricerca (tra cui il settore di intervento, la fascia oraria e la zona cittadina) è possibile avere un'idea dei tanti progetti proposti. Una volta indicate le preferenze di massima, gli interessati vengono contattati da un orientatore e poi indirizzati al volontariato vero e proprio.

Gli ambiti di intervento tra i quali scegliere sono:

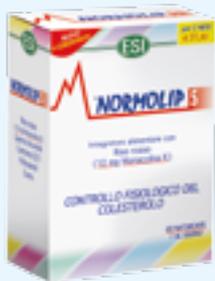
- anziani;
- famiglie;
- povertà;
- salute.
- carcere;
- migranti;
- ragazzi;

Per ciascuno di essi è disponibile una lista di enti accreditati e di attività da proporre agli studenti. Nell'ambito salute, ad esempio, si va dal Banco Farmaceutico al CEPIM Centro persone Down, dalla Piccola Casa del Cottolengo all'AVAM Associazione Volontari Amici dei Malati.

**A inizio gennaio 2017, il rendiconto quantitativo dei patti educativi concordati con i volontari è di 914 ore.**

## REDAZIONALI

### NORMOLIP 5 LA GIUSTA SINERGIA CONTRO IL COLESTEROLO!



**NORMOLIP 5** è l'integratore ESI che presenta un contenuto in monacolina K molto elevato: ben 10 mg al giorno. La monacolina K, una sostanza naturale contenuta nel riso rosso fermentato, contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. Ad essa sono associati altri quattro componenti: cromo, per il mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue, gamma orizanololo e policosanoli, utili per il controllo del colesterolo, e coenzima Q10, poiché l'avanzare dell'età e l'assunzione di farmaci a base di statine possono ridurre i livelli di questo importante elemento.

**NORMOLIP 5** è in confezione da 30 naturcaps ad Euro 22,00 e in confezione risparmio da 60 naturcaps a soli Euro 31,90. [www.esi.it](http://www.esi.it) - [info@esi.it](mailto:info@esi.it)

### SPECIALE PELLI SOGGETTE A ROSSORI



Freddo, stress, capillari visibili?

Viene in aiuto **Antirougeurs**, il trattamento lenitivo di **Eau Thermale Avène** 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.



**RILASTIL**<sup>®</sup>  
LABORATORI MILANO

Sana, elastica, fantastica.

## PELLI SENSIBILI

Senza vaselina ed olio di vaselina • Senza coloranti •  
Senza parabeni • Senza derivati del grano • Ipoallergenici\*  
• Clinicamente e dermatologicamente testati • Testati  
per Nickel, Cobalto, Cromo, Palladio, Mercurio\*\*

## RILASTIL MANI E LABBRA SECCHIE, MOLTO SECCHIE E ROVINATE



\* Prodotti formulati per ridurre al minimo il rischio di allergie.

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



# GIOVEDÌ SCIENZA

La scienza in diretta settimana per settimana



Ogni settimana il Teatro Colosseo, e dalla scorsa edizione, anche l'Aula Magna della Cavallerizza Reale dell'Università di Torino e l'Aula Magna "Giovanni Agnelli" del Politecnico di Torino, si trasformano in un grande laboratorio scientifico. Da **novembre a marzo** non solo conferenze ma dimostrazioni, esperimenti di laboratorio, spettacoli teatrali e filmati per portare il sapore della ricerca al grande pubblico.

La partecipazione è aperta a tutti, l'appuntamento è il giovedì alle **17.45**, **l'ingresso è gratuito**.

La diretta streaming delle conferenze è disponibile ogni giovedì qualche minuto prima della conferenza stessa dal sito [www.giovediscienza.it](http://www.giovediscienza.it) sulla pagina del calendario.

Le registrazioni video delle conferenze saranno disponibili qualche giorno dopo la conferenza stessa.

Tra le prossime conferenze, due sono dedicate ai temi della salute.

## Giovedì 9 febbraio 2017

Teatro Colosseo - Via Madama Cristina 71

### **CANCRO, PERCHÉ?**

**Dai geni alle nuove terapie**

**Alberto Bardelli**, professore ordinario di Medicina - Università di Torino, presidente dell'European Association for Cancer Research, direttore del laboratorio di oncologia molecolare al IRCC Candiolo

## Giovedì 23 febbraio 2017

Aula Magna "G. Agnelli" Politecnico di Torino  
Corso Duca degli Abruzzi, 24

### **IL GRANDE GIOCO DELLA RIABILITAZIONE**

Oltre il videogioco, i percorsi interattivi della realtà virtuale verso nuove pratiche terapeutiche

**Dalila Burin**, Dipartimento di Psicologia - Università di Torino, *Premio GiovedìScienza 2016*.

# A MIRAFIORI SUD SI CAMMINA

## Gruppi di cammino per over 65

Camminate all'aria aperta su percorsi pedonali facili accompagnati da un istruttore per fare movimento, stare insieme e sentirsi meglio. È questa la proposta per le persone di 65 anni o più residenti a Mirafiori sud, organizzata in collaborazione con UISP Torino nell'ambito del progetto "Essere anziani a Mirafiori sud". I Gruppi di cammino formati sono due e hanno iniziato a gennaio l'attività.

**I prossimi appuntamenti:**

**I gruppo di cammino:**

lunedì 9 -16 -23 -30 gennaio; 6-13 -20 - 27 febbraio dalle 9.30 alle 11.00

**Il gruppo di cammino:**

venerdì 13 -20 -27 gennaio; 3 -10-17 -24 febbraio; 3 marzo dalle 9.30 alle 11.00

**Luogo:**

Parco Colonnetti e Parco del Sangone -Torino.

**Punto di ritrovo:**

ore 9.30 di fronte al Mausoleo della Bela Rosin

(strada Castello di Mirafiori 148/7). In caso di pioggia, il punto di ritrovo è alle 9.30 a LaCasa nel Parco in via Panetti 1 angolo via Artom (all'ingresso del Parco Colonnetti).

**Consigli per l'abbigliamento:**

Indossare scarpe comode e abbigliamento adatto a svolgere attività motoria. Non portare borse a mano. Per chi necessita di avere con sé i propri effetti personali, usare un marsupio o zainetto o borsa a tracolla.

**Contributo per la partecipazione:**

5 euro a persona una volta a settimana per l'intero percorso, 10 euro a persona due volte a settimana per l'intero percorso.

**Informazioni e iscrizioni:**

telefonare al 331.3899523, dal lunedì al venerdì, dalle 10.00 alle 12.00 o recarsi direttamente al punto di ritrovo. Non è necessario presentare il certificato medico di idoneità all'attività motoria non agonistica.

# APPUNTAMENTI CON PARKINSON IN PIEMONTE



## Appunti di fisioterapia e consulenza riabilitativa

Tre incontri pratici, dedicati ai pazienti e ai loro caregiver, sulle problematiche della malattia di Parkinson e articolati secondo il seguente programma:

- 1° incontro: **il cammino, il freezing, le cadute;**
- 2° incontro: **postura e mobilizzazione;**
- 3° incontro: **salvaguardare il benessere di tutti, strategie.**

Gli incontri saranno condotti dalla dott.ssa Simonetta Massola, fisioterapista.

A conclusione delle tre giornate, verrà organizzato un ultimo incontro, aperto a tutti, sul tema degli ausili.

Poiché i posti per la prima edizione di incontri di gennaio e febbraio sono andati immediatamente esauriti, pubblichiamo le date della seconda:

**giovedì 23 marzo, 30 marzo e 6 aprile 2017** - primo gruppo dalle 9.30 alle 11.00, secondo gruppo dalle 11.00 alle 12.30

La sede degli incontri è la succursale AIP-AAPP, Associazione Amici Parkinsoniani in Piemonte, in corso Cincinnato 233/A a Torino.

**Prenotazione obbligatoria.** Per adesioni contattare il Numero Verde 800884422.

## La speranza in un caffè

Si tratta di uno spazio in cui le famiglie che hanno parenti affetti da Alzheimer o Parkinson, possono recarsi periodicamente con i propri cari, in un ambiente accogliente e non giudicante, per condividere le difficoltà del percorso che stanno vivendo e per ricevere indicazioni e supporto per gestire al meglio la malattia.

**GIOVEDÌ 2 FEBBRAIO 2017**  
**DALLE 15.30 ALLE 17.30**

Incontro di confronto su problematiche della quotidianità, rivolto ai parenti, gestito da Roberta Grasso, Psicologa dell'Associazione Amici Parkinsoniani.

**GIOVEDÌ 2 MARZO 2017**  
**DALLE 15.30 ALLE 17.30**

Incontro di confronto su problematiche della quotidianità, rivolto ai parenti, gestito da Roberta Grasso, Psicologa dell'Associazione Amici Parkinsoniani.

**GIOVEDÌ 16 MARZO 2017**  
**DALLE 15.30 ALLE 17.30**

Io non ricordo. Il malato di Alzheimer e la sua famiglia

Intervento di: Dottoressa Gisella Riva, Alzheimer Piemonte.

La Speranza in un Caffè ha sede presso la sede del Circolo Acli Nichelino Centro, via Spadolini 6.

### PER INFORMAZIONI:

Acli Torino: 011/5712810 [torino@aclit.it](mailto:torino@aclit.it)

Segreteria AAPP-AIP: 011/3119392

Numero Verde AAPP-AIP: 800884422

**Per informazioni sull'associazione Amici Parkinsoniani in Piemonte e sul ricco programma di iniziative, consultare il sito [www.parkinsonpiemonte.it](http://www.parkinsonpiemonte.it)**

# ALL'ACCADEMIA DI MEDICINA

## Calendario delle Sedute scientifiche



Un nuovo interessante calendario proposto dall'Accademia di Medicina per incontrare i professionisti della salute che in qualità di medici e di ricercatori operano quotidianamente nella nostra città. La riconosciuta esperienza in una specifica materia e le relazioni a più voci, che coinvolgono anche giovani medici, assicurano scientificità e brillantezza. Una formula rivela vincente anche verso il pubblico esterno che sta intervenendo con sempre maggiore entusiasmo. Le sedute sono pubbliche e hanno luogo alle ore 21.00 nell'Aula Magna dell'Accademia, in via Po 18 a Torino.

**Martedì 14 febbraio**

### **Malattia di Alzheimer: nuove acquisizioni**

Introduce: Giancarlo Isaia

Relatori: Maria Consuelo Valentini, Angelina Cistaro e Massimiliano Massaia

**Venerdì 24 febbraio**

### **Omeopatia**

Introducono: Francesco Di Carlo e Alessandro Bargoni

Relatori:

**Roberto Fantozzi - Aspetti farmacologici**

**Guido Giustetto - Aspetti normativi**

**Alberto Manietti - La pratica omeopatica**

**Venerdì 10 marzo**

### **I perché del crimine**

Introduce: Roberto Mutani

Relatori:

**Paolo Tamponi - L'incontro con il male**

**Ugo Fornari - I buoni lo sognano, i cattivi lo fanno**

**Martedì 21 marzo**

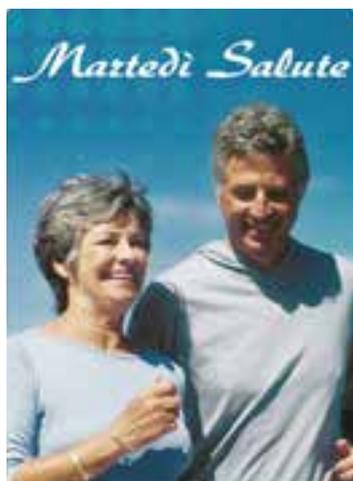
### **La chirurgia dell'obesità: moda o necessità?**

Introduce: Mario Morino

Relatori: Graziella Bruno e Mauro Toppino

## AL MARTEDÌ SI PARLA DI SALUTE

**Il 14 febbraio riparte il programma**



Ritorna il tradizionale appuntamento torinese per parlare di salute: Martedì salute.

Il primo ciclo del 2017 si apre con la tavola rotonda del **14 febbraio** dedicata a un tema di frontiera per la ricerca medica **Nuove terapie per i tumori: l'immunoterapia**. Ne parleranno Dario Sangiolo, Loredano Giorni, Silvia Novello, Massimo Aglietta, Oscar Bertetto e Mario Boccado.

L'appuntamento è alle ore 10.00 alla sala conferenze della Galleria d'Arte Moderna in corso Galileo Ferraris 30 a Torino.

A febbraio, il programma prosegue con le conferenze:

### **È possibile curare il mal di schiena? Approccio multidisciplinare** **21 febbraio**

Modera Alessandro Ducati

Relatori: Alfonso Luigi Parigi, Francesco Zenga, Luca Tomaello

### **Qual è il paziente ad alto rischio di ictus ed infarto?**

**28 febbraio**

Modera Maria Rosa Conte

Relatori: Maria Elena Rovere, Daniela Demarie, Paolo Cerrato

**LINEA ANTIROUGEURS**



Con l'acquisto di 1 prodotto sconto **20%**  
 Con l'acquisto di 2 prodotti sconto **30%**

**ASPIRINA C**  
 400 mg  
 10 compresse effervescenti



**-20%**

~~€ 4,95~~  
**€ 3,96**

**RILASTIL**



**-20%**

~~€ 7,50~~  
**€ 6,00**

**-10%**

~~€ 11,90~~  
**€ 10,70**

**-10%**

~~€ 3,90~~  
**€ 3,50**

**-15%**

~~€ 13,90~~  
**€ 11,80**

**VIVIN C**  
 330 mg + 200 mg  
 20 compresse effervescenti



**-11%**

~~€ 7,80~~  
**€ 6,94**

**VICKS MEDINAIT**  
 Sciroppo  
 flacone 90 ml



**-20%**

~~€ 8,15~~  
**€ 6,52**

**VICKS SINEX ALOE**  
 0,05%  
 Soluzione da nebulizzare  
 spray 15 ml



**-20%**

~~€ 8,95~~  
**€ 7,16**

**RIMEDI STAGIONALI**

**TONIMER LAB**  
 Hypertonic  
 125 ml

Hypertonic  
 Baby



**-20%**

~~€ 12,90~~  
**€ 10,32**

**TONIMER LAB**  
 Aerosol  
 18 flaconcini monodose



**-20%**

~~€ 6,90~~  
**€ 5,52**

**VOLTADVANCE**  
 25 mg polvere  
 per soluzione orale  
 20 bustine



**-10%**

~~€ 9,50~~  
**€ 7,60**

**VOLTAREN**  
 Emulgel 1% gel  
 150 mg



**NOVITÀ**

**€ 14,90**

**SWISSE**  
 Multivitaminico Uomo-Donna  
 30 compresse



**-20%**

~~€ 14,90~~  
**€ 11,92**

**CEBION**  
 1 g  
 10 compresse effervescenti



**-20%**

~~€ 5,90~~  
**€ 4,72**



**-20%**

**ENTEROGERMINA**  
 2 miliardi/5ml  
 20 flaconcini

~~€ 14,00~~  
**€ 11,20**

**MAALOX PLUS**  
 200 mg+200 mg + 25 mg  
 30 compresse



**-20%**

~~€ 6,90~~  
**€ 5,50**

# RIMEDI STAGIONALI

## FLUIMUCIL MUCOLITICO

600 mg - 10 bustine



**-10%**

## FLUIMUCIL MUCOLITICO

600 mg/15 ml - Sciroppo - 200 ml



**-10%**



**LEVOTUSS**  
60 mg/10 ml  
Sciroppo  
10 bustine  
da 10 ml

**-20%**

~~€ 9,90~~  
€ 8,90

~~€ 11,00~~  
€ 9,90

~~€ 9,50~~  
€ 7,60

**SUPRADYN RICARICA**  
Integratore alimentare  
35 compresse rivestite



**FLUIFORT**  
2,7 g - 10 ml  
Sciroppo  
6 bustine da 10 ml

**-15%**

~~€ 9,00~~  
€ 7,65

**TIOCALMINA**  
Sciroppo  
200 g



**-20%**

~~€ 8,20~~  
€ 6,56

## RESPIRA BENE

Bretelline nasali  
10 cerotti



**-18%**

~~€ 8,45~~  
€ 6,90



**-15%**

~~€ 13,70~~  
€ 11,66

Offerte valide dal 1° Gennaio al 28 Febbraio 2017 o fino ad esaurimento scorte  
I prodotti in offerta non sono cumulabili con la tessera fedeltà salvo particolari promozioni

## JUNIOR BENEGUM

40 caramelle gommose

50 gelée gusto frutta



**-20%**

~~€ 5,90~~  
€ 4,72



~~€ 7,50~~  
€ 5,99

## LINEA ALOVEX



**-20%**

## EMOFORM ALIFRESH

DENTIFRICO  
75 ml



€ 3,10



**NEO EMOFORM**  
DENTIFRICO  
100 ml

€ 3,95

## KUKIDENT PLUS

Crema adesiva  
doppia azione  
40 g



**-20%**

~~€ 9,32~~  
€ 7,46

# LE PROMOZIONI DI FARMACOM

*pensate per te*



€ 9,90

**GEL ARNICA 30%**  
Decongestionante e lenitivo  
100 ml



€ 4,70

**KAMILLA**  
Lozione Detergente Viso-Occhi  
100 ml



€ 7,00

**GOLAPIOL PROPOLI**  
Spray  
15 ml



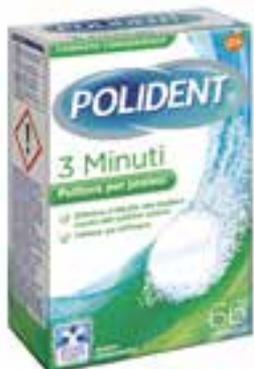
€ 15,90

**VOLTAREN**  
Emulgel 2% gel  
100 g



€ 8,90

**POLIDENT**  
Azione Totale  
70 g



€ 6,90

**POLIDENT 3 MINUTI**  
Pulitore per protesi  
66 compresse



€ 16,90

**VOLTADOL**  
140 mg Cerotto medicato  
10 cerotti



€ 7,70

**FROBEN GOLA**  
0,25% collutorio flurbiprofene  
160 ml



€ 7,40

**FROBEN GOLA**  
0,25 spray per mucosa orale flurbiprofene  
15 ml