



# FARMACOM

ZENTIVA  
GRUPPO SANOFI

## **Defibrillatore semiautomatico: presente in tutte le 34 Farmacie Comunali di Torino per assicurare la tempestività di intervento**



**Alcuni argomenti di questo numero:**  
**Screening respiratorio - Appuntamenti in farmacia**  
**Cucina & salute per adolescenti - Prevenzione e cura in veterinaria**



# MARZO - APRILE 2012

ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI

F.C.	INDIRIZZO	TELEFONO	ORARIO	
			MATTINA	POMERIGGIO
1	c.so Orbassano 249	011.39.00.45	9:00-12:30	15:00-19:30
2	via Slataper 25/bis/b	011.73.58.14	8:30-12:30	15:30-19:30
4	via Oropa 69	011.899.56.08	8:30-12:30	15:30-19:30
5	via Rieti 55	011.411.48.55	9:00-12:30	15:00-19:30
7	c.so Trapani 150	011.335.27.00	8:30-19:30	
8	c.so Traiano 22/e	011.61.42.84	9:00-19:30	
9	c.so Sebastopoli 272	011.35.14.83	9:00-12:30	15:00-19:30
10	via A. di Bernezzo 134	011.72.57.67	9:00-12:30	15:00-19:30
11	str. Lanzo 98/g	011.226.29.53	8:30-12:30	15:00-19:00
12	c.so Vercelli 236	011.246.52.15	9:00-12:30	15:00-19:30
13	via Negarville 8/10	011.347.03.09	8:30-19:00	
15	c.so Traiano 86	011.61.60.44	9:00-12:30	15:00-19:30
17	c.so V. Emanuele II 182	011.433.33.11	8:30-12:30	15:30-19:30
19	via Vibò 17/b	011.21.82.16	8:30-12:30	15:00-19:00
20	via Ivrea 47/49	011.262.13.25	9:00-12:30	15:00-19:30
21*	c.so Belgio 151/b	011.898.01.77	9:00-12:30	15:00-19:30
22	via Capelli 47	011.72.57.42	8:30-12:45	15:15-19:30
23	via G. Reni 155/157	011.30.75.73	8:30-12:30	15:30-19:30
24	via Bellardi 3	011.72.06.05	9:00-13:00	15:30-19:30
25**	stazione Porta Nuova	011.54.28.25	7:00-19:30	
28	c.so Corsica 9	011.317.01.52	8:30-12:30	15:00-19:00
29	via Orvieto 10/a	011.221.53.28	8:30-19:30	
33	via Isernia 13/b	011.739.98.87	8:30-12:30	15:30-19:30
35	via Cimabue 8	011.311.40.27	9:00-12:30	15:00-19:30
36	via Filadelfia 142	011.32.16.19	8:45-12:30	15:15-19:30
37	c.so Agnelli 56	011.324.74.58	8:30-19:00	
38	via Vandalino 9/11	011.72.58.46	9:00-13:00	15:30-19:30
40	via Farinelli 36/9	011.348.82.96	8:30-19:00	
41	via degli Abeti 10	011.262.40.80	8:30-12:30	15:00-19:00
42	via XX Settembre 5	011.54.32.87	9:00-19:30	
43	p.zza Statuto 4	011.521.45.81	9:00-19:00	
44	via Cibrario 72	011.437.13.80	8:30-19:30	
45	via Monginevro 27/b	011.385.25.15	9:00-19:30	
46	p.zza Bozzolo 11	011.663.38.59	8:30-19:30	
FreeFood	via Orvieto 10/a	011.1978.2044	8:30-19:30	

\* la Farmacia Comunale n. 21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19,30 alle ore 9,00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

\*\* la Farmacia Comunale n. 25, sita nella Stazione di Porta Nuova, è aperta tutti i giorni dell'anno, festivi compresi



 FARMACIE COMUNALI TORINO

*La più vicina a te.*

Gli Orari delle tue Farmacie sul cellulare!

# CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

**L'**articolo di apertura e la copertina di questo numero sono dedicati al tema dell'importanza dell'utilizzo del defibrillatore.

Perché tale scelta?

La risposta è contenuta nei risultati degli studi clinici che hanno dimostrato che le persone colpite da arresto cardiaco, se soccorse tempestivamente entro pochissimi minuti, hanno buone probabilità di ripresa. L'arresto cardiaco improvviso è un evento che colpisce ogni anno milioni di persone nel mondo occidentale: un caso ogni mille abitanti e tra le 60.000 e 70.000 persone in Italia.

Ma cosa può fare ognuno di noi nel caso si trovi a dovere soccorrere una persona colpita da arresto cardiaco?

Soprattutto avere la prontezza di riconoscere la situazione di emergenza, chiamare il 118 e, in attesa dell'arrivo dell'ambulanza, agire con semplici manovre che sostituiscono le funzioni vitali interrotte e, se disponibile, utilizzare il defibrillatore per ripristinare il battito cardiaco. Per intervenire non serve una preparazione medica, basta avere frequentato un corso sulle manovre salvavita e il corretto utilizzo del defibrillatore semiautomatico che, una volta acceso e posizionato, guida tutte le azioni del soccorritore.

Da quanto espresso si evince l'importanza della presenza di tale strumento nei luoghi di aggregazione, nelle scuole, nei centri sportivi ecc.

Anche in tale situazione le farmacie comunali di Torino non sono venute meno alla loro *mission* di prevenzione e sin dal 2007 sono tutte dotate di defibrillatore e di personale in grado di utilizzarlo. **Diffusione e capacità di utilizzo sono**, infatti, **gli aspetti fondamentali** al fine di aumentare la percentuale di sopravvivenza delle persone colpite da arresto cardiaco.

Il racconto del dottor Enrico Ambrogio, direttore della FC1, descrive a pagina 7 in maniera efficace il vissuto di chi, grazie alla capacità di utilizzo e alla presenza del defibrillatore, è potuto intervenire con prontezza e fare la differenza per la sopravvivenza di una persona.

L'importanza di questi temi è anche contenuta e comunicata dalla campagna dell'Associazione Trenta ore per la vita onlus che, con lo slogan *A un arresto cardiaco si può sopravvivere. A un soccorso in ritardo no*, promuove la diffusione della conoscenza delle pratiche di rianimazione e la presenza capillare di defibrillatori semiautomatici nelle scuole e nei centri sportivi pubblici.

Buona lettura,

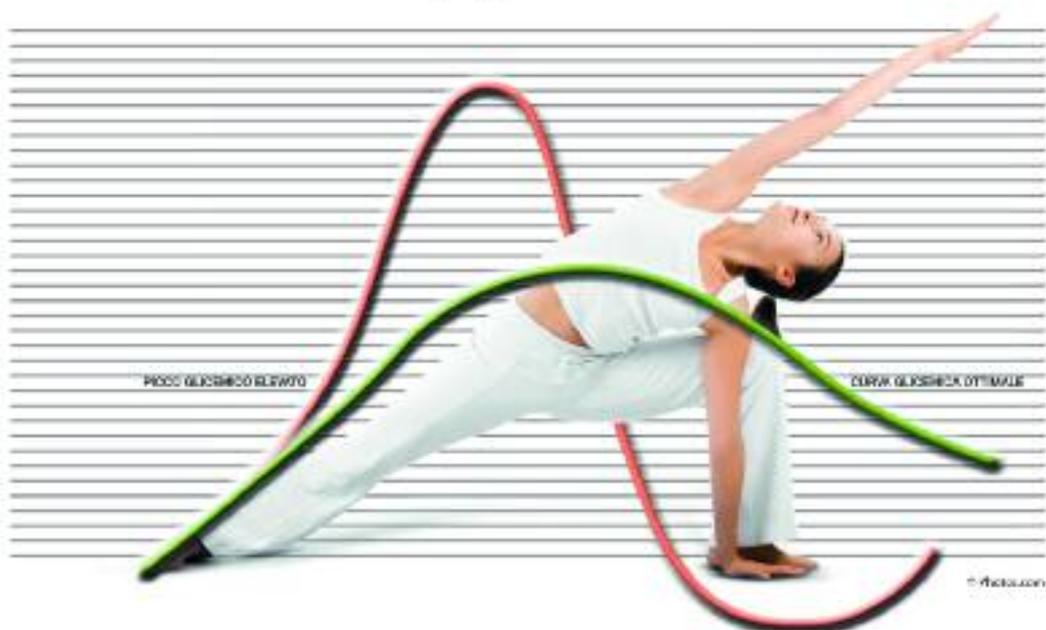
Elisabetta Farina



NOVITÀ

# LibraMed

regola il **picco glicemico**  
contro **sovrappeso e obesità**



## libraMed <sup>Fitomagra</sup>

- riduce l'accumulo dei grassi
- riduce la circonferenza ombelicale
- riduce il senso di fame



Con **Policaptil®**  
GEL RETARD

Complesso  
molecolare  
brevettato  
da Aboca

Indicato anche  
per bambini  
da 8 anni di età

Senza Glutine - Gluten free

**Libramed**, grazie al suo complesso brevettato Policaptil Gel Retard®, agisce controllando i picchi glicemici, riducendo l'accumulo dei grassi e il senso di fame. Grazie a questo meccanismo d'azione **Libramed**, in associazione ad una dieta equilibrata e ad una regolare attività fisica, **favorisce la riduzione del peso e della circonferenza ombelicale.**

È UN DISPOSITIVO MEDICO **CE** 0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
Aut. Min. del 20-12-2011



# SOMMARIO

## DALLE FARMACIE COMUNALI



La tempestività salva la vita	p. 5
Voucher Bonus Bebè	p. 7
Screening coloretale	p. 9
Screening respiratorio	p. 11
Aria nuova alla FC 23	p. 13
Novità buoni pasto FreeFood	p. 13
L'intervista: Dall'università alla professione	p. 16
Ancora un successo di solidarietà per la raccolta del farmaco	p. 17

## SALUTE & SOCIETÀ

La distribuzione "per conto"	p. 19
---------------------------------	-------

## PSICOLOGIA & BENESSERE



Siamo genitori: una sfida  
entusiasmante (p.1<sup>a</sup>) p. 21

## ALIMENTAZIONE



Adolescenti:  
consigli speciali  
per persone speciali p. 27

## IN CUCINA E IN SALUTE



Sfiziose idee  
per ragazzi p. 29

## VETERINARIA



Prevenire è meglio  
che curare p. 31

## COSMESI

Consulenza cosmesi p. 37

## APPUNTAMENTI

8 marzo  
di sensibilità p. 15

La qualità della vita  
con il Parkinson  
e il *caregiver* p. 39

## ASSOCIAZIONI

Pari opportunità  
e solidarietà sociale p. 41

Direzione, redazione e pubblicità  
Farmacie Comunali Torino S.p.A.  
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino  
telefono: 011.1978.2011

redazione: redazione@fctorinospa.it  
informazioni: fctorino@fctorinospa.it  
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile:  
Elisabetta Farina

Hanno collaborato a questo numero:  
Thomas Bottello, Patrizia Cane,  
Claudia Gastaldi, Pier Giorgio Gili,  
Andrea Morello, Margherita Perino,  
Bruna Santini

Progetto grafico e impaginazione  
Jacopo Trivero - ByBLOS S.r.l.

Stampa Tipografia Sosso  
Tiratura 18.000 copie

Registrazione al Tribunale di Torino  
N°114 dell'8 gennaio 2008





**Xantrazol,**  
**una compressa**  
**libera dal bruciore**  
**di stomaco,**  
**fino a 24 ore.**



È un medicinale per adulti a base di omeprazolo. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 9/06/11



# LA TEMPESTIVITÀ SALVA LA VITA

## L'UTILIZZO DEL DEFIBRILLATORE SEMIAUTOMATICO FA LA DIFFERENZA NEI CASI DI ARRESTO CARDIACO

**Margherita Perino**

*direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino*



L'**arresto cardiocircolatorio (Acc)** è una delle principali cause di morte nei paesi industrializzati. Studi clinici condotti in Europa e negli Stati Uniti dimostrano che l'Acc colpisce 1 persona su 1000.

Nel nostro paese ogni anno si contano circa 60.000 morti per Acc, di cui almeno il 25% potrebbe essere salvato con un intervento di rianimazione, purché effettuato entro pochi minuti dall'Acc. L'unico trattamento dimostratosi efficace, a patto che venga eseguito tempestivamente, è la defibrillazione precoce, preceduta dalla rianimazione cardiopolmonare. Se il cuore e i polmoni si fermano, cessa il rifornimento di sangue e, conseguentemente, di ossigeno ai tessuti e agli organi, dei quali il più sensibile alla carenza di ossigeno è il cervello: già dopo 8-10 minuti di assenza di circolazione il cervello subisce danni irreversibili, ovvero gravissime lesioni che potrebbero comportare danni all'uso della parola, al movimento e alle capacità cognitive e quindi alla vita di relazione e lavorativa dell'individuo.

Per tale motivo, in caso di Acc, è necessario mettere in atto un protocollo di sostegno delle funzioni vitali, noto come Basic Life Support (Bls), che consiste in una serie di manovre di massaggio cardiaco e respirazione artificiale per mantenere l'ossigenazione del cervello. Questi interventi, tuttavia, sono generalmente inefficaci nel ripristinare il funzionamento autonomo della pompa cardiaca e della respirazione. L'anello successivo della catena della sopravvivenza è rappresentato dalla defibrillazione, a cura del personale sanitario o non medico ma adeguatamente

### Cos'è il Defibrillatore semiautomatico?

È un apparecchio di dimensioni e peso limitati (solo 2 kg), dotato di 2 pulsanti (accesso/spento e scarica). Dopo l'applicazione delle placche sul torace del soggetto in Acc e l'accensione dello strumento, quest'ultimo effettua un'analisi del ritmo cardiaco del paziente, decidendo in modalità autonome e sicure quando e se defibrillare. Il Dae utilizza una scarica bifasica a bassa energia (150 joule), non dannosa per il miocardio ed è caratterizzato da una rapidità di intervento notevole: il tempo necessario per predisporre il defibrillatore alla sua funzione è di 30-40 secondi dal momento in cui ci si appresta a impiegarlo.

formato e qualificato. La defibrillazione è attuata con apparecchi che erogano una scarica elettrica, in grado di far ripartire la pompa cardiaca. La tempestività dell'intervento è cruciale; ogni minuto che passa dall'inizio dell'arresto cardiaco, infatti, fa scendere del 10% circa la probabilità di successo della scarica elettrica trasmessa con il defibrillatore. Dopo 5 minuti le possibilità di ripresa sono già scese al 50%, dopo 8 minuti al 20%. La defibrillazione è, perciò, una manovra salvavita che deve essere effettuata al più presto e la normativa in vigore (Legge n. 120 del 3 aprile 2001 "Utilizzo dei defibrillatori semiautomatici in ambiente extraospedaliero") ne permette l'applicazione anche da parte di personale non medico e non infermieristico, purché abilitato da idonea formazione validata e sistematicamente verificata. La formazione ha l'obiettivo di consentire il funzionamento, in tutta sicurezza, dei **defibrillatori semiautomatici (Dae)**, per l'intervento sulle persone vittime di un Acc. Infatti i defibrillatori semiautomatici (Dae), "intelligenti", rendono tale manovra facile perché analizzano automaticamente il ritmo cardiaco e stabiliscono anche l'opportunità di una scarica.

DALLE FARMACIE COMUNALI



Ricerca Dermatologica

**Eucerin**<sup>®</sup>

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.

E se non dovessi più rinunciare a niente?

## Nuovi Deodoranti Eucerin

Sudorazione ridotta fino al **91%\*** ed elevata tollerabilità

Da oggi non è più necessario dover scegliere tra efficacia e tollerabilità: da Eucerin nascono due innovative linee di Deodoranti, che risolvono i problemi di pelle sensibile e traspirazione eccessiva.

La nuova linea **EUCERIN DEODORANT Pelle Sensibile**, combatte efficacemente i batteri responsabili dei cattivi odori per 24h e rispetta anche le pelli più delicate, reattive e intolleranti ai deodoranti.

La nuova linea **EUCERIN ANTI-TRANSPIRANT** è clinicamente testata per ridurre drasticamente la sudorazione, fino al 91% e per 72h, garantendo un'elevata tollerabilità anche su pelli sensibili e depilate.

**Nuovi Deodoranti EUCERIN: efficacia e tollerabilità in un'unica soluzione.**



\* Test clinico su soggetti con traspirazione eccessiva: -91% di sudorazione fino a 72h e massima tollerabilità.



### Il Dae nelle Farmacie Comunali

Ciascuna delle 34 farmacie comunali di Torino è dotata di un Dae già sin dal 2007, in considerazione della funzione di servizio che la farmacia e i farmacisti rivestono nel contesto sociale del territorio. Ogni anno, a partire dal 2007, l'Azienda attiva per i suoi farmacisti un percorso di formazione che consiste in corsi teorico-pratici di BLS con Dae (BLS-D), tenuti a cura della Centrale Operativa del 118, al termine dei quali si acquisisce l'attestato

all'uso del Dae secondo la Dgr 13-8005 del 14-01-2008, previo superamento di un test finale. Il farmacista, in virtù del suo ruolo, è portato a essere "prossimo" alla malattia e alle avversità, alleviando con l'accoglienza fraterna e la partecipazione umana malesseri fisici e psicologici. L'impegno di tante ore al banco viene ampiamente ripagato dalla consapevolezza che ogni malato, ogni individuo può trovare un professionista pronto e preparato a rispondere a tante esigenze, anche a quella di salvare una vita!

**N**el mese di luglio mi trovavo in vacanza in un campeggio sulla costa francese. Quotidianamente, recandomi al market interno mi soffermavo, per deformazione professionale, a osservare il defibrillatore posto in una teca in prossimità degli impianti sportivi. Tutto avrei pensato tranne che due giorni dopo mi capitasse di doverlo utilizzare per soccorrere un villeggiante. Alla richiesta di soccorso mi sono immediatamente avvicinato e ho constatato che bisognava intervenire in qualche modo. A una prima analisi mi sono reso conto che manifestava i classici sintomi



di un arresto cardiaco e che quindi mi dovevo attivare a prestare il soccorso necessario. Nonostante la difficoltà di relazione, in quanto ero l'unico a parlare italiano, ho trovato buona collaborazione da parte dei presenti e ho messo in pratica le manovre imparate durante il corso del 118.

Ho vissuto in quei lunghissimi istanti un'esperienza surreale in cui mi sono estraniato completamente dall'ambiente circostante e mantenendo il sangue freddo ho agito in modo preciso attuando tutte le procedure imparate.

Ero arrivato al punto di attivare la scarica, quando sono sopraggiunti i soccorsi i quali mi hanno esortato a procedere: con grande soddisfazione il paziente ha ripreso il normale respiro ed è stato trasportato al pronto soccorso.

Non credo di aver fatto nulla di eccezionale ma di aver semplicemente avuto la fortuna di saper utilizzare un dispositivo salvavita.

**Enrico Ambrogio**  
direttore Farmacia Comunale 1

# VOUCHER BONUS BEBÈ

## PROSEGUE L'INIZIATIVA REGIONALE

La Regione Piemonte ha disposto la **prosecuzione negli anni 2012 e 2013 dell'iniziativa Bonus bebè**, cioè dell'assegnazione del contributo regionale di 250 euro a ciascun nuovo nato negli anni in questione e residente in Piemonte (con reddito familiare inferiore a 38mila euro)



per l'acquisto di prodotti per la prima infanzia per l'igiene e l'alimentazione. Si ricorda che prosegue anche nelle farmacie l'elevazione del valore nominale del buono da 10 a 11 euro a suo tempo concordata con la Regione: quindi, **nelle farmacie il contributo totale vale 275 euro.**



# SERUM<sup>7</sup> LIFT

ELEVA LA TUA IDEA  
DI EFFETTO LIFTING

È PROVATO: IL VISO APPARE PIÙ RASSODATO  
IN 28 GIORNI

È PROVATO: LA PELLE SI MOSTRA PIÙ TONICA  
IN 28 GIORNI

È PROVATO: RIDUCE LA VISIBILITÀ DI RUGHE  
E LINEE PROFONDE

È PROVATO: DA 12 MESI DI TEST INDIPENDENTI  
E RISOLLEVA ANCHE IL TUO BUON UMORE

DIVENTA TU STESSA LA PROVA





# SCREENING COLORETTALE

## IN PIEMONTE UN NUOVO TEST NON INVASIVO

Elisabetta Farina

Nell'ambito del Programma regionale *Prevenzione serena* di screening dei tumori colorettali, il Dipartimento Interaziendale di Prevenzione Secondaria dei Tumori ha avviato lo studio **Proteus** che ha lo scopo di valutare i benefici e i costi di un nuovo test non invasivo, la **colonscopia virtuale**, rispetto alla **sigmoidoscopia**. Una parte degli assistiti, adatti a essere inseriti nello studio, riceve una lettera d'invito e, in base all'adesione o meno allo studio, viene indirizzata per effettuare la *colonscopia virtuale* o la sigmoidoscopia. Le persone selezionate per effettuare la sigmoidoscopia si recano in farmacia per ritirare il clisma per la preparazione all'esame.

Fare un test di screening per il cancro del colon-retto è importante perché permette di trovare e rimuovere eventuali polipi intestinali prima che si trasformino in cancro, o di scoprire in anticipo eventuali tumori in modo da curarli meglio.

In Europa, il cancro del colon-retto è il tumore più frequente nei non fumatori. In Italia l'incidenza è di 35-40.000 nuovi casi l'anno; muoiono a causa della malattia circa 20.000 persone ogni anno. I tassi di incidenza e mortalità più elevati

si registrano nell'Italia centrosettentrionale, quelli più bassi nel meridione e nelle isole.

### Il programma regionale di screening

Il programma prevede l'offerta della sigmoidoscopia *una tantum* a tutti i soggetti che compiono i 58 anni d'età, in quanto le stime sulla frequenza di adenomi e sull'incidenza attesa di tumori colorettali mostrano che il 90% dei tumori del colon retto si manifesta dopo i 55 anni di età.

La sigmoidoscopia consente di rilevare una proporzione più elevata di tumori rispetto al test per la ricerca del sangue occulto nelle feci e un numero quattro volte superiore di adenomi avanzati, offre inoltre la possibilità di rimuovere i polipi inferiori a 1 cm nel corso dell'esecuzione del test. Proteus è il primo progetto di screening su larga scala per la prevenzione del tumore al colon retto, mediante la *colonscopia virtuale* con l'ausilio di programmi informatici per la formulazione della diagnosi. Un importante passo del Piemonte sull'utilizzo delle nuove tecnologie per la prevenzione e la salute del cittadino.

### Che cos'è...

**...la sigmoidoscopia?** È un esame della durata di circa dieci minuti che permette di controllare, per mezzo di una sonda introdotta per via rettale, chiamata endoscopio, la superficie interna del tratto terminale del grosso intestino (sigma e retto), dove si localizzano i 2/3 dei tumori. L'endoscopio è uno strumento piccolo e flessibile, del diametro di un centimetro, collegato a una fonte di luce. È così possibile esaminare il grosso intestino evidenziando alterazioni della mucosa anche molto piccole.

**...il test per la ricerca del sangue occulto?** I tumori del colon-retto spesso non danno alcun disturbo per anni. Uno dei segni più precoci di un tumore o di un polipo intestinale è però proprio il sanguinamento, non visibile a occhio nudo, che può precedere anche di diversi anni la comparsa di qualsiasi altro sintomo. Per questo è estremamente utile eseguire il test per la ricerca del sangue occulto, anche se si sta bene.

**...la colonscopia virtuale?** È una tac dell'addome, della durata di pochi secondi, eseguita con un apparecchio multistrato dopo aver introdotto aria nell'intestino tramite una piccola sonda rettale. Grazie ai dati acquisiti si producono immagini bi- e tridimensionali della cavità del colon. Il radiologo ha così la possibilità di osservare le ricostruzioni e di navigare virtualmente nel colon.

Ripara  
dove il tempo  
rovina.

**ESTETIL®**  
HIGH PERFORMANCE

FILLER  
VISO  
IDRATANTE  
RIGENERANTE

ACIDO IALURONICO **POTENZIATO**  
alta concentrazione - BASSO PESO MOLECOLARE



Senza Parabeni,  
Senza Profumi,  
Nickel tested\*

GEL A RAPIDO  
ASSORBIMENTO



IN  
MORRIDO  
TESSUTO

DERMATOLOGICAMENTE TESTATE. SENZA PARABENI,  
SENZA ALCOL, NICKEL TESTED\*\*

IDRATANTE  
ANTIRUGHE  
LENITIVA  
PURIFICANTE

**ESTETIL®**  
HIGH PERFORMANCE  
MASCHERE  
MONOUSO

ACIDO IALURONICO POTENZIATO DA ATTIVI NATURALI

\*\* Valore inferiore a 0,0001% soglia sotto la quale il prodotto è privo di effetti pro-sensibilizzanti legati alla presenza di nickel.

**ESTETIL®**  
HIGH PERFORMANCE

**ALL  
IN  
ONE**

MASCARA  
TRATTAMENTO

NEW  
SISTEMA  
MULTI-LEVELLO



**VOLUMIZZA  
ALLUNGA  
DEFINISCE  
RINFORZA  
RISTRUTTURA**

L'innovativo *brush-multilivello* a sistema brevettato garantisce una performance superlativa, massima definizione delle ciglia, vivacità e profondità allo sguardo con "effetto panorama". Oftalmologicamente testata. Senza Parabeni, Senza Profumi, Nickel tested\*\*

\*\* Valore inferiore a 0,0001% soglia sotto la quale il prodotto è privo di effetti pro-sensibilizzanti legati alla presenza di nickel.

CIGLIA PIÙ  
LUNGHE\*



\* Con l'uso regolare, grazie all'attivo contenuto, la crescita delle ciglia viene stimolata. Test in vitro.



# SCREENING RESPIRATORIO

## AMPLIATO IL CHECK-UP CON IL CONTROLLO OBESITÀ

Fedele ai suoi impegni statutari e agli obiettivi di promozione di campagne di sensibilizzazione e prevenzione su patologie croniche, anche per il 2012 l'Azienda ha organizzato l'iniziativa **Metti alla prova il tuo respiro**: nei mesi di marzo e aprile 16 farmacie comunali, secondo il calendario sotto riportato, offriranno il servizio di screening dei parametri funzionali respiratori mediante spirometro e non solo... Grazie alla capillare presenza delle farmacie comunali sul territorio di Torino, sarà possibile, quartiere per quartiere, usufruire di giornate nelle quali il personale della farmacia comunale individuata sarà a disposizione di chi vorrà prenotarsi per i seguenti **controlli gratuiti**:

- **esame spirometrico;**
- **rilevazione della saturazione di ossigeno nel sangue** tramite ossimetro;
- **rilevazione del peso e della circonferenza del punto vita e valutazione del Bmi** (indice di massa corporea).

L'analisi dei principali parametri funzionali respiratori mediante spirometro può mettere in luce eventuali

compromissioni, la cui individuazione precoce aiuta a evitare peggioramenti, e la rilevazione della saturazione di ossigeno nel sangue consente di riconoscere l'ipossiemia, cioè la riduzione di ossigeno nel sangue (come pubblicato su FARMACom n° 5/2011). Il Bmi o *indice di massa corporea* mette in relazione l'altezza con il peso del soggetto in esame, dando indicazioni sul grado di sovrappeso/obesità del medesimo, analisi fondamentale per evitare peggioramenti nelle patologie respiratorie (l'accumulo di grasso sulla parete toracica e sul diaframma compromette, infatti, la mobilità e l'espansione della gabbia toracica durante gli atti respiratori). La misurazione della circonferenza vita, inoltre, è uno dei parametri che possono suggerire una predisposizione al rischio cardiovascolare, rischio che interessa pure l'apparato respiratorio per gli stretti rapporti che intercorrono tra i due apparati. Per sottoporsi all'intero check-up "respiro/obesità" **occorre prenotarsi, telefonando alle farmacie comunali** coinvolte nell'iniziativa.

### Marzo

lunedì	5	} F.C. 5 via Rieti 55 011.411.48.55	} F.C. 20 via Ivrea 47 011.262.13.25
martedì	6		
mercoledì	7		
giovedì	8		
lunedì	12	} F.C. 38 via Vandalino 9 011.72.58.46	} F.C. 4 via Oropa 69 011.899.56.08
martedì	13		
mercoledì	14		
giovedì	15		
lunedì	19	} F.C. 22 via Capelli 47 011.72.57.42	} F.C. 21 c.so Belgio 151/b 011.898.01.77
martedì	20		
mercoledì	21		
giovedì	22		
lunedì	26	} F.C. 7 c.so Trapani 150 011.335.27.00	} F.C. 19 via Vibò 17/b 011.21.82.16
martedì	27		
mercoledì	28		
giovedì	29		

### Aprile

lunedì	2	} F.C. 42 via XX Settembre 5 011.54.32.87	} F.C. 43 p.zza Statuto 4 011.521.45.81
martedì	3		
mercoledì	4		
giovedì	5		
martedì	10	} F.C. 28 c.so Corsica 9 011.317.01.52	} F.C. 29 via Orvieto 10/a 011.221.53.28
mercoledì	11		
giovedì	12		
lunedì	16	} F.C. 8 c.so Traiano 22/e 011.61.42.84	} F.C. 9 c.so Sebastopoli 272 011.35.14.83
martedì	17		
giovedì	19		
lunedì	23	} F.C. 11 str. Lanzo 98/g 011.226.29.53	} F.C. 37 c.so Agnelli 56 011.324.74.58
martedì	24		
giovedì	26		
venerdì	27		

DALLE FARMACIE COMUNALI





**Farmaci  
generici DOC:  
più salute  
per tutti!**

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

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

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

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

**UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE**





# ARIA NUOVA ALLA FC 23

Dal mese di dicembre 2011 la **Farmacia Comunale 23**, in **via Guido Reni 155/157**, accoglie i clienti con la innovativa e brillante illuminazione, i nuovi arredi e i nuovi colori in un crescendo di calde tonalità dal beige all'arancione, al marrone. Una cornice ideale per l'esposizione dei prodotti a libero servizio e dei farmaci da banco.

Il reparto cosmetico presenta linee di eccellente qualità e la fitoterapia e l'omeopatia sono supportate dalla preparazione specifica e approfondita dei farmacisti, disponibili pure a un consiglio sulle corrette abitudini alimentari.

L'inaugurazione, avvenuta il 10 febbraio scorso, ha fornito l'opportunità al presidente, Alessandro

Cerruti, e all'amministratore delegato, Gabriele Cavigioli, per comunicare ufficialmente che anche il 2012 vedrà l'Azienda impegnata in restyling di altre farmacie; offrire luoghi accoglienti e sicuri, dando loro una connotazione di modernità e professionalità, è uno degli obiettivi aziendali che sottolinea la dedizione alla clientela, filo conduttore anche dei rapporti umani che i farmacisti comunali intrecciano con l'utenza.



A sinistra, Gabriele Cavigioli; al centro, Alessandro Cerruti; sopra, Maria Pia Caramello, Andrea Morello, la magazziniera Caterina Todarello, Vincenza Comito e la direttrice Maria Clara Delli Quadri

## DA FREEFOOD ANCHE CON I BUONI PASTO

Da febbraio, presso FreeFood, è possibile utilizzare anche i buoni-pasto di *Ticket Restaurant* e di *Torna Qui!*. Una ragione in più per approfittare del nuovo punto di riferimento per l'alimentazione speciale in via Orvieto 10/a (adiacente alla Farmacia Comunale 29).

FreeFood è aperto dalle 8.30 alle 19.30, per accogliere tutti coloro che, oltre alla pausa pranzo, desiderano consumare anche la prima colazione senza glutine.



DALLE FARMACIE COMUNALI

100% origine  
NATURALE

# COLESTEROLO ALTO?

Studi Scientifici dimostrano  
una riduzione del colesterolo già dopo **20 GIORNI**  
con l'utilizzo degli  
**STEROLI VEGETALI PURI**

♥ INODORE

♥ INSAPORE



SUBITO  
SOLUBILE IN:



Acqua



Thè



Yogurt



Caffelatte



Succhi



Minestre



Infoline: 01940192234

www.esitalia.com

## MENO COLESTEROLO MENO PROBLEMI



# 8 MARZO DI SENSIBILITÀ

**Giovedì 8 e sabato 10 marzo** i **volontari dell'associazione Verba**, nell'ambito del **progetto Ben-essere Piacersi per piacere**, saranno presenti presso alcune delle farmacie comunali di Torino, per la **raccolta delle offerte di prodotti di cosmesi**. Le farmacie **raccolgeranno le offerte anche nella giornata del 9 marzo**, giornata che non vedrà la presenza di volontari. Nel caso di offerte di denaro, accettate per facilitare il cliente frettoloso, i volontari si impegnano a trasformare la donazione in acquisto di materiale per gli interventi di cosmesi (pennelli, struccanti,

creme, prodotti per il make-up). Farmacie Comunali Torino Spa sostiene da tempo il progetto **Ben-Essere Piacersi per piacere**, che ha come obiettivo quello di aiutare le persone disabili e ospedalizzate a prendersi cura di sé all'interno del percorso di cura riabilitativo, rivalutando l'aspetto estetico dopo il sopraggiungere di una patologia invalidante, di un incidente stradale o di un trauma, aiutandole a non lasciarsi andare o a trascurarsi. L'iniziativa dell'8 marzo ritorna quest'anno dopo il riscontro molto positivo avuto nel 2011: aspettiamo anche quest'anno il vostro sostegno!

## A LEZIONE IN FARMACIA

**Presso la F.C. 45, in via Monginevro 27/b** (ingresso alla sala conferenze in via Scalenghe angolo via Monginevro):

Da marzo un'interessante novità: **viene a lezione di cucina in farmacia...** È un corso di 3 lezioni in cui la nutrizionista Katia Maurizi affronterà il problema della giusta alimentazione in relazione ad alcune patologie molto comuni. Nell'ultima mezz'ora sarà realizzata la preparazione pratica di un piatto salutare, facile e stuzzicante. Orario 17.00 - 19.00.

- **26 marzo:** dieta mediterranea e ipertensione,
- **16 aprile:** dieta mediterranea e ipercolesterolemia,
- **30 aprile:** dieta mediterranea e diabete.

Sono previsti al massimo 20 posti con prenotazione. Proseguono anche le conferenze:

- il **21 marzo** dalle 18.00 alle 19.30, la biologa Enrica Bertolusso tratterà il tema **disturbi intestinali: dalla stipsi alla colite un aiuto dalla natura**;
- il **3 aprile** dalle 13.30 alle 14.30, la biologa nutrizionista Sandra Bosio parlerà dell'**importanza degli omega 3 nell'alimentazione**.

Per prenotare: 011.385.25.15

**Presso la F.C. 22, in via Capelli 47:**

Prosegue il programma di conferenze 2012 con i nuovi appuntamenti di aprile.

- Il **3 aprile** alle ore 14.00 la dottoressa Barbara Bordiga terrà una conferenza sull'**utilizzo degli**

**oli essenziali per risolvere in modo naturale piccole e grandi patologie;**

- il **26 aprile** alle ore 14,00 la biologa Enrica Bertolusso affronterà il tema delle **allergie: perché si diventa allergici, come si può convivere con questa patologia in maniera naturale**. A seguire, la dottoressa Bertolusso fornirà anche dei chiarimenti sulle **intolleranze alimentari**, problematica sempre più diffusa nella nostra società.

Per prenotare: 011.72.57.42

**Presso FreeFood, in via Orvieto 10/a** (adiacente alla F.C. 29):

- il **16 aprile** alle ore 17.30 Maria Laura Colombo, docente al Dipartimento Scienza e Tecnologia del Farmaco della Facoltà di Farmacia dell'Università di Torino, parlerà del **mantenimento di un corretto peso corporeo: l'influenza della dieta (anche mediterranea) e il consumo di vegetali, intesi sia come alimento classico che sotto forma di integratori;**

- L'**8 maggio, Festa di primavera:** non una conferenza ma un momento di aggregazione per scoprire **il sapore di una merenda senza glutine**. Dalle 16.30, in collaborazione con Giusto Giuliani, sarà offerta a tutti i bambini la merenda con chips, merendine, pane e cioccolata spalmabile.

Per prenotare: 011.19.78.20.44

APPUNTAMENTI





# DALL'UNIVERSITÀ ALLA PROFESSIONE

## INTERVISTA A CLAUDIA GASTALDI, FARMACISTA FC 22

Elisabetta Farina

L'aspetto è sempre quello di una giovane studentessa ma, quando indossa il camice, la professionalità la trasforma in una delle farmaciste delle Farmacie Comunali di Torino. È Claudia Gastaldi che con il suo sorriso accoglie e consiglia, insieme ai suoi colleghi, le persone che quotidianamente entrano nella farmacia comunale 22 in via Capelli 47.

L'abbiamo incontrata poiché è la farmacista più giovane all'interno delle 34 farmacie comunali di Torino e una tra le ultime a essere entrata nell'organico dell'azienda.

**I ricordi dell'Università sono ancora vicini. La domanda è quasi d'obbligo: perché la scelta di Farmacia come percorso di studi?**

La risposta è immediata: la passione. Una passione che si riferisce sia ai contenuti scientifici degli studi, sia agli aspetti della successiva professione come, ad esempio, il rapporto con il pubblico. Quest'ultimo aspetto, in particolare, evidenzia la mia preferenza al momento della scelta del corso di studi all'interno della Facoltà tra *Farmacia* e *Chimica e Tecnologia Farmaceutiche* (conosciuto come Ctf).

**Il rapporto con l'utenza rappresenta giustamente un aspetto importante. In che modo la sua giovane età facilita o meno l'interazione con chi si reca in farmacia?**

Sicuramente l'essere giovane, e avere l'aspetto giovane, non ha unicamente lati positivi. In alcuni casi, le persone possono preferire un collega "più adulto" cercando anche il supporto dato dalla maggiore esperienza. Non si può negare che l'età sia collegata all'esperienza, ma allo stesso modo è importante rassicurare che minore esperienza non corrisponde a minore professionalità.



Questa possibile "diffidenza" è comunque molto limitata come numero di casi e viene agilmente superata. Al contrario, ad esempio, alcune persone anziane amano il rapporto con un farmacista giovane poiché ricorda loro la nipote, oppure con i giovani può aiutare a relazionarsi con maggiore rapidità vista la vicinanza di esperienze.

**Restando al tema dei giovani, quale potrebbe essere un consiglio rivolto a chi ha intrapreso il percorso di studi in Farmacia?**

Darei un consiglio "strategico" riferito al tirocinio. In base alla mia esperienza, posso indicare di pianificare il tirocinio in farmacia subito dopo o contemporaneamente allo studio di *Legislazione farmaceutica*. In tal modo, le nozioni acquisite e la pratica svolta si sommano, evidenziando l'importanza della correlazione tra teoria e pratica sul campo.

**Parlando di "pratica sul campo", possiamo dire che lei a marzo 2012 festeggia i due anni**



### all'interno delle farmacie comunali di Torino. Ci racconta in breve il suo percorso?

L'inizio è stato nel marzo 2010 con il tirocinio presso la farmacia comunale 45, dove ho iniziato come magazziniera. Questa esperienza è estremamente utile e propedeutica a quella che sarà l'attività successiva. Permette di entrare in reale contatto con il farmaco, di cui durante il percorso di studi abbiamo imparato composizione, effetti ecc., e sperimentare la sua reale gestione. Alla FC 45 ho anche iniziato a costruire il rapporto con coloro che, dopo la tesi di laurea discussa nell'ottobre 2010, sarebbero diventati colleghi farmacisti. La positiva esperienza alla FC 45 è stata anche consolidata dall'aver seguito successivamente il percorso di ristrutturazione dei locali. Smontare e rimontare, vedere e condividere grandi e piccole scelte di impostazione, immaginare e realizzare i nuovi spazi insieme a tutti coloro che concorrono nel complessivo lavoro contribuisce sia professionalmente sia umanamente a sentirsi parte del gruppo e, soprattutto, dell'azienda.

L'altro passaggio importante è avvenuto nel maggio 2011 con il trasferimento alla farmacia comunale 22, ove sono tuttora. Anche qui, il



*Claudia Gastaldi (seconda da destra) con i suoi colleghi della FC 22: (da sinistra) Silvia Comoglio, la magazziniera Rosa Sortino, la direttrice Luisa Fabro e Maria Grazia Gallochio*

rapporto con i colleghi e con la clientela è molto positivo e mi permette una crescita quotidiana, in particolare grazie al confronto professionale.

### Una battuta conclusiva: la maggiore soddisfazione da neo farmacista?

Non ho dubbi: vedere ritornare in farmacia le persone contente del prodotto loro indicato e sentire il loro racconto positivo in merito a un problema di salute risolto anche grazie a un mio consiglio.

## ANCORA UN SUCCESSO DI SOLIDARIETÀ PER LA RACCOLTA DEL FARMACO

Si è chiusa con un nuovo successo la XII **Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco**, organizzata dalla Fondazione Banco Farmaceutico Onlus in collaborazione con la Compagnia delle Opere - Opere Sociali e grazie anche ai farmacisti che sostengono economicamente e operativamente l'iniziativa.

**Nelle 34 farmacie comunali di Torino sono stati raccolti 3268 prodotti, per un valore di € 19.511,00**, rispetto ai 3043 prodotti (controvalore di 15.500,68) del 2011: un **aumento di**

**circa 25% del valore** rispetto all'edizione 2011. **Un grazie a tutte le persone che**, anche in un momento di crisi come quello attuale, **hanno donato un farmaco**, riconoscendo l'importanza di condividere i bisogni di chi si trova in difficoltà.

I farmaci donati saranno distribuiti agli enti convenzionati che danno assistenza ogni giorno a oltre 400.000 persone indigenti. L'elenco degli enti destinatari dei farmaci è disponibile su [www.bancofarmaceutico.org](http://www.bancofarmaceutico.org)

# MERITENE<sup>®</sup> protein

Quando serve  
un rinforzo, serve  
Meritene Protein



+ PROTEINE  
+ FORZA



PROTEINE  
VITAMINE  
SALI MINERALI  
ENERGIA

Integratore alimentare privo di glutine

 Nestlé  
Nutrition



# LA DISTRIBUZIONE "PER CONTO"

## COMODITÀ E RISPARMIO NEL REPERIRE I FARMACI

**Elisabetta Farina**

Il primo marzo del 2010, in Piemonte, ha preso il via presso le farmacie la **distribuzione per conto** (Dpc) dei farmaci individuati dall'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa) e inseriti nel prontuario ospedale-territorio (Pht), quelli, cioè, che garantiscono la continuità tra le cure ospedaliere e la successiva assistenza territoriale. Dopo un periodo di sperimentazione, con Deliberazione della Regione n. 16-2092 del 24 maggio 2011, è stata confermata tale modalità distributiva.

La *distribuzione per conto* offre ai pazienti una più comoda via di accesso a questi farmaci: **la farmacia**. Infatti, avere l'Asl come unico canale di dispensazione accentra un servizio che deve invece essere capillare e vicino agli utenti, restringendo le possibilità di accesso per gli orari ridotti e per l'esiguo numero di presidi.

Con la *distribuzione per conto*, l'acquisto diretto dei farmaci da parte delle Aziende sanitarie con un maggiore sconto permette un risparmio di denaro pubblico regionale e la distribuzione tramite le farmacie convenzionate aperte al pubblico facilita il cittadino che trova un maggior numero di presidi.

Alcuni dati possono evidenziare la differente presenza di punti di dispensazione dei farmaci sul territorio regionale con una popolazione di 4.457.335 abitanti:

- distribuzione per conto con 1792 punti (1459 farmacie e 233 dispensari farmaceutici). Inoltre, ogni farmacia è rifornita dal grossista tra le 2 e le 8 volte al giorno e nel complesso le farmacie piemontesi offrono 2,4 milioni di ora anno di apertura al pubblico;
- distribuzione diretta presso 13 Asl con 49 punti. I medicinali che fanno parte del Pht e che sono distribuiti esclusivamente dalle farmacie aperte al pubblico sono riportati in modo aggiornato sul sito della Regione Piemonte [www.regione.piemonte.it](http://www.regione.piemonte.it).

**La Distribuzione per conto permette di:**

- eliminare le differenze di distribuzione sul territorio;
- ottenere un risparmio economico,

**e integra la disponibilità delle farmacie per:**

- la distribuzione a domicilio per i pazienti individuati;
- l'informazione sul corretto utilizzo del farmaco;
- la formazione alla corretta somministrazione.

I cittadini che hanno necessità di questi farmaci devono recarsi con una copia del Piano terapeutico (quando previsto) o della richiesta dello specialista (quando previsto) dal proprio medico curante, che effettuerà la prescrizione sul ricettario del Servizio Sanitario Nazionale (ricetta rossa), con la quale successivamente potranno prenotare in farmacia il farmaco prescritto. Ai sensi delle nuove modalità distributive dei farmaci in Pht, non è possibile prescrivere su una stessa ricetta rossa farmaci oggetto di Dpc insieme ad altri farmaci. Il provvedimento, da un lato, valorizza il ruolo della farmacia quale presidio del servizio sanitario regionale e punto di riferimento per i vari aspetti connessi alla gestione del farmaco e, dall'altro, si propone di eliminare le disomogeneità distributive sul territorio. Il ricorso alla distribuzione diretta da parte delle Aziende sanitarie regionali, infatti, portava a situazioni difformi di accesso ai farmaci, andando a compromettere l'uniformità dell'assistenza farmaceutica sul territorio. Con la *distribuzione per conto* il paziente, invece, potrà rivolgersi alla farmacia più vicina e di fiducia contando non solo sulla maggiore comodità ma anche sul **consiglio professionale del farmacista** riguardo il corretto utilizzo del farmaco in linea con le indicazioni mediche. Ovviamente, vista la particolarità e l'utilizzo mirato dei farmaci di cui si parla, rivolgendosi in farmacia la disponibilità non sarà mai immediata, ma richiederà l'ordinazione. Da evidenziare che, nei casi individuati, è previsto anche il servizio della consegna a domicilio da parte della farmacia.

SALUTE & SOCIETÀ



NOVITÀ ANTICADUTA



# NASCE LA TECNOLOGIA CHE PROLUNGA L'EFFICACIA

A RILASCIO GRADUALE

1 APPLICAZIONE OGNI **3** GIORNI

ELEVATA EFFICACIA ANTICADUTA



Una delle forme più diffuse di caduta dei capelli è il Defluvium Telogenico (perdita temporanea ed eccessiva di capelli), dovuto a diverse possibili cause come stress, cambi di stagione, alimentazione squilibrata.

Dalla Ricerca Dermatologica Giuliani Bioscalin® Fiale con CronoBiogenina®, trattamento coadiuvante scientificamente avanzato per contrastare la caduta temporanea. Da oggi l'esclusiva tecnologia Triactive3, applicata per la prima volta ad un trattamento in fiale, permette alla tripla concentrazione di attivi di penetrare rapidamente fino al follicolo, senza venire asportata dai lavaggi, depositarsi e venire poi rilasciata gradualmente.

Bioscalin® Fiale con CronoBiogenina® consente l'applicazione di **UNA SOLA FIALA OGNI TRE GIORNI!**

#### EFFICACIA DIMOSTRATA

- 63% ▶ Riduzione della caduta<sup>(1)</sup>
- + 80% ▶ Aumento della forza<sup>(2)</sup>
- 87% ▶ di efficacia sull'incremento della corposità del capello<sup>(3)</sup>



(1,2,3) Risultati medi di uno studio clinico in doppio cieco vs placebo su 90 soggetti con Defluvium Telogenico (perdita temporanea ed eccessiva di capelli) con applicazione ogni 3 giorni per 3 mesi - (1) Wash test (numero capelli caduti durante il lavaggio) - (2) Pull test (resistenza dei capelli alla trazione) - (3) % di soggetti con aumento del diametro del fusto clinicamente significativo

BIOSCALIN® PIÙ VALORE AI CAPELLI, PIÙ VALORE A TE

GIULIANI



# SIAMO GENITORI:

## UNA SFIDA ENTUSIASMANTE (1ª PUNTATA)

**Patrizia Cane**

*psicologa, Servizio di Psicologia dell'Età Evolutiva dell'Asl To4, Chivasso  
e Centro Medico Psicologico Torinese via Napione 15, Torino - e-mail: patriziacane@libero.it*

L'ultima volta ci siamo salutati con l'idea di un pargolo che sta arrivando nella famiglia.

Abbiamo esplorato quali possono essere le gioie, i timori e i vissuti generali della gravidanza, sia per la mamma sia per chi le sta intorno. Abbiamo anche, con un po' d'ironia, parlato di quali convinzioni e superstizioni popolari siano impregnati quei momenti. Possiamo dunque cominciare a pensare a ciò che vuol dire essere neo-genitori e in quali sfide e soddisfazioni ci si troverà immersi.

Intanto, una precisazione: sempre si sarà "neogenitori", anche quando si hanno già altri figli, perché in realtà ogni percorso genitoriale è specifico, a sé stante e diverso dalle precedenti esperienze. Può capitare che si sentano delle mamme e dei papà dire: "Ah, ma io so già come si fa... ci sono già passato... so già tutto", convinti che le tappe, le esperienze e i compiti siano sempre gli stessi. Ma se da un lato è vero che un bambino avrà bisogno di essere allattato e accudito come tutti i neonati, dall'altro non è vero che quel bisogno si modulerà nello stesso modo e con gli stessi ritmi di altri. Ogni persona, e quindi anche ogni bambino, ha una sua peculiarità, una sua specificità e un suo particolare temperamento, che lo differenzia dai suoi simili e dai suoi coetanei.

Potremo incontrare bimbi che si dimostrano curiosi e che assaggiano volentieri ogni nuova pappa che viene loro proposta, o bimbi che in quanto più circospetti diffidano delle novità e si dimostrano più schivi, o ancora quelli che in modo molto autonomo sono in grado di "intrattenersi" da soli esplorando il proprio corpo o l'ambiente e quelli che, invece, hanno bisogno di sentire vicino a sé una figura conosciuta per aprirsi al mondo esterno.

Così come una mamma alla sua prima maternità può dedicare tutta se stessa al bambino, magari usufruendo pure del supporto dei nonni, alla seconda maternità dovrà suddividere il suo tempo tra il neonato e il primo figlio, considerando anche un eventuale impegno di lavoro (nato per affrontare le spese della famiglia cresciuta) e la mancanza di disponibilità dei nonni, nel frattempo invecchiati.

Ogni relazione genitore-bambino è unica e diversa dalle altre, proprio perché avviene tra due persone uniche e diverse dalle altre e perché avviene in un momento preciso del proprio cammino di vita, dove stanno accadendo o sono accaduti certi specifici avvenimenti.

Questo vuol dire che ogni esperienza genitoriale è un viaggio esclusivo, pieno di sorprese ed emozioni, nuove e irripetibili. Non bisogna dunque spaventarsi se il proprio piccolo risponde alle interazioni e alle sollecitazioni che riceve, in modo diverso rispetto a ciò che conoscevamo o che ci aspettavamo, ma si può invece cercare di esplorare questa nuova relazione interpersonale, cercando di comprendere le sue peculiari esigenze e tipicità.

Durante la mia attività clinica, mi è capitato di accogliere delle donne che si sentivano smarrite e che erano convinte di non essere delle buone madri. Spesso infatti intorno alla



BioNike  
SALUTE E BELLESSERE



senza

Conservanti - Profumo - Glutine. \*Nickel Tested



BioNike: da 50 anni in farmacia.

Per una pelle **senza** macchie,  
molte cose non servono.

## DEFENCE B-LUCENT

Il programma BioNike che attenua le discromie e uniforma l'incarnato.  
Formule multi-attive per donare al viso luminosità senza aggredire la cute.

\*Anche contenuti residui di nichel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nichel inferiore a 0,0001%.

[ Sponsor del restauro dell'Annunciazione  
di Alessio Baldovinetti - Galleria degli Uffizi - Firenze ]

www.bionike.it



neo-mamma si assiepano altre figure femminili che asseriscono di "sapere loro come si fa" e che pensano che il loro metodo e le loro tecniche siano le migliori per gestire certe situazioni. Questi atteggiamenti hanno implicato un giudizio valoriale che nasconde, più o meno velatamente, l'accusa per le nuove genitrici di non "avere sviluppato l'istinto materno". Oltre allo sconforto e alla tristezza che questi pensieri provocano, le povere donne, oggetto di tali rimproveri, provano un forte senso di colpa che può portarle addirittura al disinvestimento delle proprie energie in questo nuovo compito, persuase della loro inadeguatezza. Ma nulla di più sbagliato c'è in queste accuse!



### Istinto materno o "prove ed errori"?

Innanzitutto "l'istinto materno" non è un qualcosa che scende dal cielo e si instilla dentro di noi durante il parto, né tantomeno il bimbo viene alla luce con un "libretto di istruzioni" qualsivoglia! Diventare genitori è un processo che avviene poco per volta, a partire dalla gravidanza (come si è potuto osservare la scorsa volta), che si svolge durante tutto il periodo di crescita dei figli e che, soprattutto, si apprende per "prove ed errori". Per "prove ed errori" significa che sarà normale all'inizio tentare gli espedienti, i mezzi e le soluzioni che ci sono stati insegnati e consigliati dagli specialisti o dalle persone che ci sono vicine e di cui ci fidiamo, per capire quale tra questi è quello efficace. Una volta che si è tornati a casa, ai primi vagiti del bimbo, in genere, avvengono una serie di comportamenti tipici: dopo un possibile iniziale momento di sgomento, si tenterà di dargli da mangiare, avendo ipotizzato che forse "il bimbo ha fame"; in sequenza, nel caso non si fosse tranquillizzato, si procederà al cambio del pannolino, che ovviamente si rivelerà intonso e candido come al momento in cui glielo si è fatto indossare; in terza istanza, si proverà a farlo addormentare (passando dalla forsennata passeggiata per casa tenendolo tra le proprie braccia, al frenetico dondolio nella culla o nel passeggino)... per ricordarsi infine che forse potrebbe avere un po' di aria nella pancia, "come ci aveva spiegato l'ostetrica".

Si tenderanno cioè, in serie, tutte quelle operazioni che pensiamo possano essere di aiuto e di consolazione per il nostro cucciolo. Nessuna mamma saprà, di primo acchito, quale è l'esigenza specifica del proprio figlio in quel momento.

Mentre quasi tutte le mamme, dopo i primi mesi, capiscono al volo il significato del pianto del bambino e gli si avvicinano dicendo: "Un attimo, adesso ti preparo la pappa, abbi pazienza!" o "Due minuti e ti porto a fare il sonnellino", essendo diventate in grado di interpretare quello strano linguaggio che, per le altre persone, non è altro che una serie uguale di lamenti e piagnucolii.

I nuovi genitori e il bambino devono infatti imparare a conoscersi e a comprendersi, apprendendo anche un nuovo linguaggio, sconosciuto sino a quel momento, che permetterà loro di capirsi in uno scambio interazionale unico nel suo genere; essi acquisiranno anche quelle competenze di accudimento e di cura, che peraltro cambieranno nel tempo, adattandosi alle esigenze di sviluppo del bambino.

### Saper dire di NO

Ciò che invece è certa è la necessità di regole e limiti precisi, posti da parte dei genitori. Spesso mi è capitato che mi si chiedesse: "Ma, secondo lei, sono un cattivo papà/una cattiva mamma se dico dei NO?", denotando un'errata convinzione secondo cui, per essere dei buoni genitori, bisogna dimostrarsi elastici e tolleranti.

I bambini, invece, sia nella più tenera età che negli anni a seguire hanno bisogno di sapere che i propri genitori sanno cosa li può mettere in pericolo, cosa può far loro male, cosa possono o devono fare, essendo certi che interverranno ogni volta che si presenterà un rischio, difendendoli eventualmente anche da se stessi. Solo in questo modo si sentiranno sicuri di affrontare il mondo e di esplorare l'ambiente circostante, avendo quindi la sicurezza della presenza di adulti saggi, che sanno quali sono i limiti e le prescrizioni corretti per loro.

In caso contrario, potrebbero invece aver paura di crescere e di "muoversi" nel mondo e nelle relazioni, perché magari scottati da esplorazioni ed esperienze ardite.

I divieti e le norme dovranno essere concertati e stabiliti insieme da parte della coppia genitoriale,

# Benactiv®

ANTINFIAMMATORIO *Gola*



Puoi provarlo per



*Gola  
infiammata*



*Gola  
con dolore*

## Pronto soccorso per il mal di gola



Benactiv Gola Spray grazie al suo principio attivo Flurbiprofene svolge un'azione antinfiammatoria e analgesica al centro del dolore per un sollievo rapido che dura nel tempo.

- Un alleato per la stagione invernale
- Azione mirata grazie allo spray direzionale
- Forma pratica e tascabile

È un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione su domanda del 07/12/2011





che, una volta accordatisi, dovrà fare un "gioco di squadra", facendo cioè rispettare le regole allo stesso modo, sia in presenza della mamma che del papà.

Se così non fosse, il bambino si confonderebbe e non capirebbe più cosa è giusto e cosa è sbagliato. O peggio, potrebbe pensare che un genitore è di serie B rispetto all'altro, non meritando considerazione e obbedienza. È importante infatti che siano mantenuti chiari e precisi i ruoli genitoriali. Questo non vuol dire che non si possa giocare con i propri figli o che non si possa scherzare con loro; anzi, questi sono

momenti preziosi e bellissimi per entrambi, da coltivare sempre, anche mentre passano gli anni (ovviamente magari non si giocherà più con Winnie the Pooh, ma si farà una sfida alla Play-Station). Devono però essere chiari e definiti i ruoli e le diversità gerarchiche all'interno del nucleo familiare.

"Gioco di squadra" che, come si è osservato altre volte, sarebbe meglio includesse anche i nonni, specie se compartecipi nell'educazione e nella cura del bambino, sempre nell'obiettivo di non screditare i genitori e di creare un clima omogeneo e non confondente.

### Serum7 Lift, la conquista quotidiana contro il tempo

**Serum7 Lift Siero & Crema Giorno e Notte** sono una combinazione vincente: l'azione congiunta potenzia i benefici anti-invecchiamento e migliora visibilmente la pelle. Entrambi i prodotti contengono il Complesso Anti Età. Il Siero contiene anche Pro Retinolo vitamina A e i Complessi Antiossidante e Rassodante. Questi prodotti fanno parte della linea Serum7 Lift la cui efficacia è comprovata da 21 test condotti su oltre 1.700 donne: la pelle è visibilmente più giovane in 28 giorni. Prova la bellezza di sentirti sicura in 2 mosse grazie all'efficacia di **Serum7 Lift Siero** Riparatore Rughe Profonde, **Serum7 Lift Crema Giorno** Rassodante e **Crema Notte** Anti-età. Serum7 Lift è il risultato di 160 anni di esperienza farmaceutica e 75 anni di innovazione nella cura della pelle.



### Praticità e sollievo contro il mal di gola

Gola secca, senso di bruciore, difficoltà e dolore nel deglutire... chi non conosce i sintomi che accompagnano il mal di gola? Il mal di gola è un disturbo molto frequente che colpisce a ogni età ed è causato dall'infiammazione della parte più profonda del cavo orale. Il mal di gola si può presentare durante tutto l'arco dell'anno perché molte irritazioni del cavo orale sono dovute a condizioni ambientali (smog, inalazione di vapori e polveri irritanti) o possono essere date da abitudini non salutari (fumo, assunzione di bevande e cibi troppo caldi o alcolici in eccesso...). Per il mal di gola sono indicati prodotti da banco ad azione locale come pastiglie, spray e collutori che offrono la praticità di un sollievo dai sintomi e un'azione emolliente "a portata di mano" anche fuori casa, immediati e a lunga durata.

### Capelli forti e sani con le piante officinali

Dall'esperienza dei Laboratori Farmaceutici Kelémata nella coltivazione e nell'impiego delle piante officinali, nascono i nuovi trattamenti che attingono dalla natura le sostanze più attive per nutrire, ristrutturare e rinforzare i capelli. Una linea completa di Shampoo, Balsamo e Trattamenti specifici per prendersi cura di ogni tipo di capelli in modo naturale ed efficace. Come l'**Olio Ristrutturante** ai Semi di Lino un ricostituente intensivo per i capelli aridi e sfibrati o la **Maschera Rigenerante** al Burro di Karité, un concentrato che nutre e protegge la brillantezza dei capelli trattati e colorati. Veri trattamenti-bellezza perfetti in primavera per restituire subito vitalità e splendore ai capelli sciupati e indeboliti da vento, freddo e smog dell'inverno.



### Eumil e Imidazyl aiutano i tuoi occhi

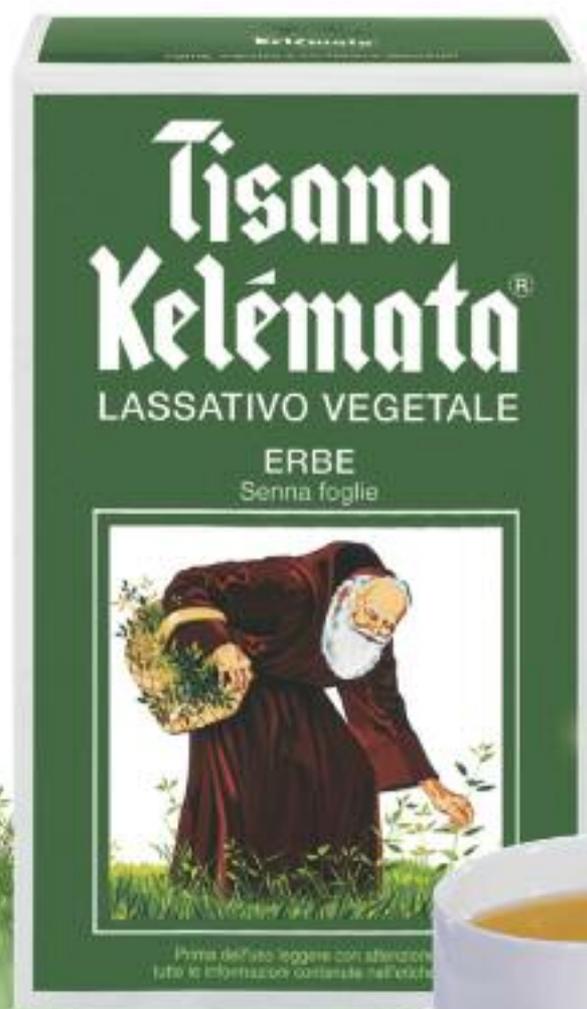
I nostri occhi sono messi alla prova da molti fattori: il vento, la luce troppo violenta, il sole e il fumo. Alcuni disturbi oculari sono dovuti ad allergie e raffreddori ma anche ad abitudini come il prolungato lavoro al computer, dormire poco, nuotare o guidare a lungo di notte. In caso di infiammazioni è utile l'applicazione di un decongestionante con un vasocostrittore, in caso di allergie è utile l'applicazione di un collirio ad azione sia decongestionante sia antistaminica, mentre in caso di secchezza, affaticamento e arrossamento può essere utile un collirio a base di sostanze naturali con proprietà calmanti e rinfrescanti. Il consulto del farmacista può essere importante sia per la scelta del prodotto più appropriato, sia per il consiglio di una visita specialistica nel caso di patologie più gravi.



PSIC&BEN

PREDAZIONE

# Episodi di stitichezza?



Tisana Kelémata a base  
di Piante Medicinali  
è disponibile in:

- erbe
- compresse



Contiene piante  
medicinali e aromatiche.

Se una dieta ricca di fibre e acqua non basta, se il movimento non è sufficiente, TISANA KELEMATA presa episodicamente aiuta a regolarizzare l'intestino e combattere la stitichezza.

**Kelémata**<sup>®</sup>  
IN FARMACIA

È un medicinale a base di Senna.

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.





# ADOLESCENTI: CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI

**Bruna Santini**

*professore associato di Pediatria presso l'Università degli Studi di Torino e responsabile della Struttura semplice del Dipartimento di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliera Ospedale Infantile Regina Margherita - Sant'Anna, Torino*

Consultando le Linee guida per una sana alimentazione della popolazione italiana troviamo conferma all'idea che alcune fasce di età vanno considerate più "a rischio" di carenze nutrizionali, e non solo per l'età ma anche per le condizioni fisiologiche e globalmente per la peculiarità dell'aspetto socio-comportamentale che le caratterizza.

Gli adolescenti sono considerati tra i personaggi che meritano particolari attenzioni nel capitolo: "Consigli speciali per persone speciali".

L'adolescenza è quel periodo dello sviluppo compreso tra l'inizio della pubertà e l'età adulta in cui, accanto alla necessità di mantenere un adeguato schema alimentare e incrementare alcuni nutrienti specifici parallelamente alle esigenze nutrizionali, si definiscono comportamenti tipici dell'età che finiscono per influenzare anche questo importante aspetto. Proprio per il normale processo di identificazione e di realizzazione della personalità l'adolescente tende a ridurre la relazione con le regole e le abitudini familiari e a identificarsi maggiormente con altri nuclei sociali e in particolare con il gruppo dei pari.

Il confronto induce a essere "alla moda" e talvolta si possono sviluppare atteggiamenti di vera opposizione e rifiuto di precedenti abitudini e tradizioni.

Per i corsi di scuola superiore si riduce il numero dei pasti consumati presso la mensa scolastica e si riduce il tempo trascorso a casa. In qualche caso la scelta di attività sportiva agonistica può ridurre ulteriormente il "tempo del cibo" se non induce alla scelta di modelli restrittivi o non adeguati.

L'abitudine a non consumare la colazione a casa induce la necessità o l'abitudine dello spuntino a scuola che, in questo caso, è più comunemente consumato alla macchinetta o al bar.



Anche durante la giornata i cibi consumati al di fuori del contesto tradizionale (*snack, fast food, bevande*) spesso sono fonti di grassi saturi/idrogenati, conservanti e coloranti con eccesso di zuccheri a rapido assorbimento, sale e carenza di fibre con uno squilibrio qualitativo anche se non sempre quantitativo nella dieta.





In questi contesti è anche possibile l'accesso al consumo di bevande alcoliche: birre, bibite energetiche, aperitivi. Dall'analisi dei dati HBSC (*Health behaviour in school-aged children*) all'età di 11 anni il 12% consuma alcolici almeno 1 volta alla settimana ma la percentuale sale al 37% all'età di 15 anni.

I dati emersi da una ricerca dell'*International Obesity Task Force* (2004) rivelano che in molte Nazioni europee, tra cui anche l'Italia, il problema dell'obesità interessa oltre il 30% dei bambini tra i 7-11 anni e il 20% dei ragazzi tra i 13-17 anni. È noto però che nei soggetti adolescenti sovrappeso od obesi il rischio della persistenza di tale condizione aumenta al 70% rispetto ai bambini di età scolare in cui è pari al 42-63% e a quelli di età prescolare in cui è del 26-41%.

L'eliminazione di alimenti o gruppi alimentari per sospetta intolleranza deve essere attentamente presa in considerazione così come la scelta di diete alternative, vegetariane o vegane dovrebbe essere adeguatamente pianificata con figure professionali competenti di riferimento.

È anche giusto ricordare che:

- La crescita rapida del periodo adolescenziale comporta sì un aumento dei fabbisogni calorici che è però dell'ordine del 5% e quindi deve essere soprattutto relazionato all'indice di massa corporea (BMI) e al tipo e all'intensità dell'attività fisica.

- La necessità delle proteine nella dieta deve essere adeguata al bilancio calorico, ma l'eccessivo apporto non solo non è utile ma può essere dannoso perché induce un incremento della funzione renale e perdita di calcio nelle urine.
- È sconsigliato l'uso di integratori proteici, creatina o creatinina anche perché la tipologia di attività fisica consigliata per questa fascia di età non contempla attività di "forza". Gli integratori di sali minerali possono essere assunti in caso di esercizi più intensi perché energetici e perché ci possono essere maggiori perdite di sudore, e quindi di sali, ma non in condizioni di normale attività quando è sufficiente bere acqua.
- È importante che nella dieta siano presenti gruppi alimentari fonti di calcio, ferro e vitamine per favorire la corretta mineralizzazione dello scheletro e prevenire l'anemia carenziale, mentre l'eccessiva assunzione di fosforo (bevande dolci) può favorire la perdita di calcio.
- Il consumo di integratori vitaminici/minerali per correggere diete squilibrate non è così efficace come il loro apporto con gli alimenti idonei e, anzi, una loro assunzione incongrua può causare rischi alla salute.

Anche se ci sembra di non essere più ascoltati non dobbiamo stancarci di fornire ai ragazzi i consigli adeguati, senza esasperare ma mantenendo un valido esempio. Cerchiamo almeno di salvare la colazione e la cena, coinvolgendoli e utilizzando la fantasia.





# IN CUCINA E IN SALUTE

## SFIZIOSE IDEE PER RAGAZZI

**Andrea Morello**

*Farmacista, Farmacia Comunale 23 e cuoco*



### Biscotti nocciolotti

Il momento della **colazione** è importantissimo per tutti, a maggior ragione per gli adolescenti che necessitano di macro e micro nutrienti per affrontare ogni giorno questo delicato periodo dell'esistenza. Educare a consumare cibi sani e nutrienti è, quasi banalmente, fondamentale per evitare e prevenire problemi di salute futuri. Ecco una ricetta per dei gustosissimi biscotti alle nocciole, da mangiare con il latte o sgranocchiare a metà mattina per lo spuntino, insieme a un frutto fresco. Le nocciole sono ricche di proteine, sali minerali, vitamina E e steroli vegetali (fitosteroli) oltre che di acidi grassi come quello oleico. La farina integrale apporta le fibre, lo zucchero pronta energia.

**Ingredienti:** 200 gr. di nocciole senza il guscio, 200 gr. di farina 00, 50 gr. di farina integrale,

80 gr. di zucchero, 50 gr. di burro (meglio se burro chiarificato, anche conosciuto come ghee), un uovo, un cucchiaino di lievito per dolci.

**Procedimento:** lavorare il burro con lo zucchero, quindi unire il tuorlo, infine incorporare l'albume montato a neve, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto. Unire quindi le nocciole tritate grossolanamente e il lievito. Si otterrà un impasto come quello della pasta frolla, quindi da non lavorare troppo a lungo. Avvolgerlo nella pellicola e fare riposare in frigo per mezzora. Stendere l'impasto a un'altezza di circa mezzo cm, ricavare con una forma a piacere tanti biscotti. Infornare su teglia antiaderente a 180° C (forno preriscaldato) per 12-15 minuti; devono risultare dorati.

### Hamburger Rossogialli

Data l'importanza di consumare frutta e verdura in abbondanza per il mantenimento di una buona salute, ecco una ricetta che unisce la passione degli adolescenti per fast food e dintorni con un piatto che fornisce proteine di origine vegetale, fibre, vitamine e sali minerali.

**Ingredienti:** 400 gr. di ceci già cotti, 100 gr. di carote crude, una cipolla, un uovo, 4 cucchiari di farina, rosmarino e prezzemolo tritati, sale, pepe, formaggio grattugiato.

**Procedimento:** pulire le carote raschiandone la pelle, tagliarle a pezzi e frullarle sino a ottenere una purea; occorre quindi spremere questa purea per eliminare il succo, che si potrà bere in quanto ricco di preziosi elementi.

Unire la purea ai ceci, alla cipolla tagliata a pezzetti, all'uovo e alla farina, quindi frullare tutto sino a ottenere un impasto che andrà aggiustato di sale, pepe, formaggio ed eventualmente ancora un po' di farina. La consistenza di tale impasto deve permettere di ottenere delle palline che andranno leggermente schiacciate sino ad avere la forma di un hamburger di carne. Cuocere quindi questi hamburger in una padella antiaderente con un filo d'olio, fino a che compare una succulenta crosticina su ambo i lati. Servire gli hamburger caldi o tiepidi su pane nero a fette tostato in padella, accompagnando con salsa ketchup e patatine fritte fatte in casa.



CUCINA & SALUTE

# Thank You·Derm®

You Derm crema gel protegge da brufoli di natura acneica, punti neri, pelli grasse e impure, grazie all'azione del TIAB System, un complesso di ioni d'argento e biossido di titanio.



YOU-DERM. FIDATI DELLA TUA PELLE.

È un Dispositivo Medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.  
Autorizzazione del 20/4/2011



A. MENARINI  
Divisione C&C



# PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

## COME TENERE SOTTO CONTROLLO LA SALUTE DEI NOSTRI ANIMALI

**Thomas Bottello**

*presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari della provincia di Torino*



Che prevenire sia meglio che curare è noto fin dall'antichità. L'applicazione, negli ultimi decenni, della medicina preventiva ha permesso di sconfiggere importanti patologie: basti pensare alla vaccinazione antivaiolosa che ha debellato il vaiolo non rendendo più necessaria la vaccinazione stessa. Anche in medicina veterinaria la prevenzione, applicata ai nostri amici a quattro zampe, permette di tenere sotto controllo malattie che sarebbero a volte impossibili da curare, a volte curabili ma con rischio per la vita del nostro animale. Altro aspetto da non sottovalutare è quello economico: si tratta spesso di malattie la cui cura (qualora esista) ha un costo molto superiore a quello della prevenzione. Nel numero precedente di questa rivista, a proposito dei cuccioli, si è parlato delle vaccinazioni cui sono sottoposti. Rivediamole brevemente:

- la **parvovirosi** (malattia che colpisce l'apparato gastroenterico e il miocardio);
- il **cimurro** (malattia del sistema nervoso e respiratorio);
- la **leptospirosi** (zoonosi batterica che colpisce reni e fegato);
- la **rabbia** (zoonosi che colpisce il sistema nervoso).

Queste costituiscono, a parte la rabbia, il piano vaccinale cui, con diverse modalità, è sottoposto routinariamente il cane. La vaccinazione antirabbica, al contrario, in alcune circostanze è obbligatoria sia nel cane che nel gatto.

Già, e i gatti? Anche loro sono sottoposti a vaccinazioni preventive, ovviamente per malattie diverse (a parte la rabbia).

Vediamo quali sono:

- la **panleucopenia**: malattia virale sostenuta da un parvovirus che colpisce il sistema immunitario e gastroenterico;

- la **rinotracheite infettiva**: sostenuta sia da un herpesvirus che da un calicivirus. Colpisce l'apparato respiratorio. Molto spesso l'immunizzazione per queste malattie è effettuata con un vaccino polivalente;
- la **leucemia virale felina (FeLV)**: l'agente eziologico è un retrovirus che causa neoplasie e leucemia. Il contagio avviene tramite liquidi organici infetti (sangue, saliva, urina, ecc) e per via transplacentare. Queste modalità di trasmissione fanno sì che la vaccinazione sia consigliata, prevalentemente in quei soggetti che conducono una vita anche all'esterno delle nostre case.



## PERCHÉ DEVI SPENDERE DI PIÙ?

I farmaci generici hanno lo stesso principio attivo dei farmaci di marca e **sono equivalenti** in efficacia e qualità. E spesso **costano meno**.

**CHIEDI MYLAN  
AL TUO FARMACISTA.**



Scopri all'interno della rivista come leggere il QR Code con il cellulare ed accedere alle ns informazioni.



**In Italia e nel mondo, Mylan è sinonimo di qualità.**

Riconosciuta e premiata negli USA come miglior produttore di farmaci generici, Mylan vanta processi produttivi ed un controllo qualità certificati secondo rigorosi standard americani ed europei.

**Di Mylan ti puoi fidare.**

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

 **Mylan**  
your life



Finora si è fatto riferimento essenzialmente a malattie virali o batteriche la cui protezione è affidata a un intervento vaccinale e ai suoi richiami, in genere annuali.

Esistono tuttavia altre malattie, alcune di queste piuttosto gravi, veicolate da parassiti. Anche in questi casi l'arma più efficace è senz'altro la prevenzione. Di particolare rilevanza, visto le condizioni climatiche e geografiche del nostro territorio, è la **filariosi cardiopolmonare**. Vediamo un po' più in dettaglio di che cosa si tratta.

Questa malattia è sostenuta da un verme, per l'esattezza un nematode (*Dirofilaria Immitis*), le cui dimensioni raggiungono i 25- 30 cm. Il numero può variare da pochi soggetti fino ad alcune decine e si localizza all'interno del cuore e dei vasi polmonari. Determina patologie cardiache che tenderanno ad aggravarsi fino a un eventuale esito fatale. Il vettore di questa malattia è la zanzara, che inocula durante il suo pasto di sangue le larve microscopiche. All'interno dell'organismo dell'animale completeranno il loro sviluppo in circa sei mesi. Il parassita adulto si localizza all'interno dei vasi polmonari e del cuore dove riproducendosi genera delle larve microscopiche che potranno essere assunte dalle zanzare che pungeranno quel soggetto chiudendo così il ciclo biologico.

Nel cane la malattia, nelle fasi iniziali, ha una sintomatologia subdola che può sfuggire all'attenzione del proprietario, in quanto il soggetto presenta semplicemente una maggiore affaticabilità. È facile immaginare che questa si possa rilevare meglio in un cane "sportivo" (da caccia, da lavoro, ecc.) mentre in un cane da "appartamento" i segni possono rimanere nascosti fino all'aggravamento della malattia.

La diagnosi certa, anche nelle fasi iniziali, viene effettuata attraverso un semplice esame del sangue.

Il trattamento dei cani colpiti da filariosi cardiopolmonare risulta essere tanto più rischioso quanto più il grado di infestazione (numero di parassiti presenti) è elevato. Infatti, nonostante le precauzioni che il veterinario deve mettere in atto, la morte dei parassiti può provocare fenomeni di tromboembolismo. Da quanto descritto è facile capire come la prevenzione nei confronti di questa malattia sia quella più efficace anche perché, se scrupolosamente condotta, arriva al 100%. Tutti i cani possono essere messi in prevenzione. L'unica condizione è che non abbiano già contratto la filariosi, cosa verificabile con un semplice esame del sangue che può essere ripetuto periodicamente al fine di controllare l'efficienza delle misure preventive.

La prevenzione può essere effettuata a domicilio tramite la somministrazione di farmaci uso orale con cadenza mensile nel periodo aprile-novembre, oppure per via parenterale in un'unica somministrazione, effettuata da un medico veterinario, che protegge per tutta la stagione. Un'altra importante malattia parassitaria, sempre trasmessa dalla puntura di insetti, è la **leishmaniosi**, sostenuta da un protozoo (*Leishmania Infantum*). Si tratta di una potenziale zoonosi che fino ad alcuni anni fa interessava esclusivamente le zone costiere del bacino mediterraneo.

Oggi i cambiamenti climatici hanno favorito la diffusione dei vettori (zanzare e flebotomi) anche nella nostra regione creando sul territorio diversi focolai endemici. Il ciclo biologico del parassita è piuttosto complesso per essere trattato in questa sede, quindi mi soffermerei sulla sintomatologia. I sintomi sono molteplici e non sempre riferibili in modo automatico alla malattia.

Possiamo avere soggetti con dermatiti secche con abbondante forfora, soggetti con lesioni oculari (uveite, iridociclite), altri possono presentare sintomi renali, altri ancora epistassi (sangue dal naso), e altri sintomi ancora ma nessuno specifico in modo assoluto della malattia. La diagnosi è effettuata con esami del sangue o tramite prelievi dei tessuti colpiti.

La terapia non provoca la scomparsa della malattia ma tiene a bada i sintomi che



# FERMENTI LATTICI E LATTOFERRINA

PER LA PRIMA VOLTA INSIEME PER IL BENESSERE DEL TUO INTESTINO

NOVITÀ DALLA  
RICERCA MEDICA

Nel tuo **intestino** si combatte ogni giorno una **battaglia**: fra batteri nocivi e difese dell'organismo.

**BIFIDOBACTERIUM  
LONGUM BB536®**

Il principale componente della flora batterica intestinale

**LATTOFERRINA  
FREEZE DRY**

La proteina naturale che rafforza le difese immunitarie

## A COSA SERVE

- Ricostruire la flora batterica
- Stimolare le difese immunitarie

## QUANDO SERVE

- Alimentazione non equilibrata
  - Diarrea
  - Uso di antibiotici
  - Situazioni di stress
- DALL'ETÀ SCOLARE ALL'ADULTO
- ADATTO ANCHE IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO
- ADATTO ANCHE PER CELIACI



# Tribif™

**PER IL TUO BAMBINO  
DALLA NASCITA ALL'ETÀ SCOLARE**

il primo probiotico che unisce i tre ceppi specifici presenti nell'intestino alla nascita



però possono ricomparire ciclicamente. Anche in questo caso è facile comprendere quanto sia importante prevenire la malattia tramite l'uso di antiparassitari con azione repellente per tenere lontano gli insetti vettori.

Finora abbiamo visto malattie in cui i vettori sono zanzare e flebotomi ma anche le zecche e le pulci sono responsabili di patologie parassitarie piuttosto gravi.

La **babesiosi**, forse meglio nota come piroplasmosi, è una malattia parassitaria trasmessa dalla puntura di una zecca che veicola un protozoo (*Babesia Canis*) nel cane. Questo parassita penetra nei globuli rossi distruggendoli e provocando di conseguenza una grave anemia emolitica che può portare a morte il cane. I sintomi della forma classica sono: abbattimento, ipertermia, ma il sintomo più evidente che il proprietario può notare è la colorazione marrone scuro delle urine (emoglobinuria). Purtroppo però sono sempre più frequenti le forme atipiche in cui non tutti i sintomi sono presenti o lo sono in forma poco evidente.

Anche in questo caso la diagnosi si basa su esami ematici e il trattamento da parte del medico veterinario risulta essere tanto più efficace quanto più la diagnosi è precoce. In questo caso la prevenzione si basa sull'uso di antiparassitari che impediscono la puntura delle zecche o quanto meno ne limitano la permanenza sul cane.

Infatti, per la trasmissione della malattia è necessario che la zecca rimanga ancorata alla cute del cane per almeno 48 ore.

Le zecche possono veicolare anche altre malattie tra cui la **rickettsiosi** sostenuta da microrganismi appartenenti al genere *Rickettsia*. Queste possono determinare febbre e problemi articolari. La terapia si basa sulla somministrazione di antibiotici (tetracicline).

Anche le pulci possono veicolare malattie parassitarie nel cane e nel gatto. Ad esempio la pulce è l'ospite intermedio di un verme intestinale piuttosto frequente nei nostri amici a quattro zampe: il **Dipilidium**, che fortunatamente è facilmente eliminabile con antelmintici di uso comune.

“Se raccogliete un cane affamato e lo nutrirete non vi morderà. Ecco la differenza tra l'uomo e il cane.”  
Mark Twain

Quelle finora descritte sono solo alcune delle principali malattie che possono essere tenute sotto controllo con una corretta prevenzione fatta non solo dal medico veterinario ma anche da ogni possessore di cane o di gatto. Infatti la normale applicazione di antiparassitario esterno tutela il nostro animale non solo dall'infestazione di pulci e zecche ma lo aiuta a prevenire patologie ben più gravi.

## Defence B-Lucent: il nuovo metodo anti-macchie

La soluzione di BioNike al problema delle macchie della pelle è **Defence B-Lucent** una strategia multi-attiva per ottenere un incarnato luminoso e uniforme: la combinazione di più sostanze che agiscono in punti diversi del processo di formazione della melanina e ingredienti che favoriscono il naturale rinnovamento cellulare. La produzione della melanina è contrastata dal metil genisato ottenuto dall'estratto di radice di genziana, da uno speciale peptide biomimetico e da un lipoaminoacido (Undecilenoil-fenilalanina) che inoltre ostacola il trasferimento della melanina dai melanociti alle cellule epidermiche circostanti. L'associazione di AHA (alfa-idrossiacidi) e PHA (poli-idrossiacidi), stimolando il turnover cellulare, contribuisce a rendere le macchie meno evidenti e l'incarnato più uniforme.



## Con le Pagnottelle il piacere ha una nuova forma

Dal forno Giusto nascono le **nuove Pagnottelle** in due gustose varianti: la **Pagnottella**, dal sapore unico, con un delicato spolvero di farina in superficie e la **Pagnottella Rustica**, con semi di girasole in superficie, ricchi in vitamine. Con tutte le caratteristiche del pane di qualità: lievitate naturalmente per 16 ore, con olio extra-vergine di oliva, ricche in fibre, senza lattosio, senza conservanti e senza grassi idrogenati. Le nuove Pagnottelle sono davvero pratiche perché: subito pronte, già affettate e morbide da gustare senza doverle scaldare. Sempre buone, perché una volta aperte si mantengono soffici anche 8 giorni dopo l'apertura se conservate nel loro sacchetto salva-freschezza. Ti aspettano da marzo in farmacia: provala e capirai perché sono la nuova forma del piacere!



# ProtiPlus

La dieta iperproteica in Francia. Consigliata da 9 donne su 10\*

**VUOI DIMAGRIRE  
VERAMENTE?**

**ECCO LA DIETA  
CHE FUNZIONA**



**DA OGGI NELLA TUA FARMACIA**





# Consulenza cosmesi

Presso le Farmacie Comunali è possibile prenotare una seduta per usufruire gratuitamente dei consigli di cosmesi e di consulenza make-up delle estetiste Francesca Lo Curto e Tamara Siani, che si avvalgono anche della *Microcamera Dermotricos* per la rilevazione dei principali parametri cutanei e tricologici.

## Presenze Francesca Lo Curto

Marzo	F.C.	Indirizzo
venerdì	2 22	via C. Capelli 47
sabato	3 21	corso Belgio 151/b
venerdì	9 5	via Rieti 55
sabato	10 8	corso Traiano 22/e
martedì	13 7	corso Trapani 150
mercoledì	14 24	via Bellardi 3
venerdì	16 37	corso Agnelli 56
sabato	17 23	via Guido Reni 155/157
martedì	20 35	via Cimabue 8
mercoledì	21 42	via XX Settembre 5
venerdì	23 25	atrio stazione Porta Nuova
sabato	24 38	via Vandalino 9
martedì	27 10	via A. di Bernezzo 134
mercoledì	28 9	corso Sebastopoli 272
venerdì	30 4	via Oropa 69
sabato	31 21	corso Belgio 151/b

## Presenze Tamara Siani

Marzo	F.C.	Indirizzo
giovedì	1 1	corso Orbassano 249
venerdì	2 33	via Isernia 13 B
lunedì	5 44	via Cibrario 72
martedì	6 28	corso Corsica 9
giovedì	8 19	via Vibò 17/b
venerdì	9 15	C.so Traiano 86
sabato	10 36	via Filadelfia 142
lunedì	12 43	piazza Statuto 4
martedì	13 41	via degli Abeti 10
mercoledì	14 2	via Slataper 25/bis/b
giovedì	15 11	Strada Lanzo 98/g
venerdì	16 13	via Negarville 8/10
lunedì	19 17	C.so Vittorio Em. II 182
martedì	20 45	via Monginevro 27/b
giovedì	22 45 <sup>2</sup>	via Monginevro 27/b
venerdì	23 12	corso Vercelli 236
sabato	24 15	corso Traiano 86
lunedì	26 46	piazza Bozzolo 11
martedì	27 43	piazza Statuto 4
mercoledì	28 1	corso Orbassano 249
giovedì	29 29	via Orvieto 10/a
venerdì	30 20	via Ivrea 47/49



Aprile	F.C.	Indirizzo
martedì	3 5	via Rieti 55
mercoledì	4 42	via XX Settembre 5
venerdì	6 8	corso Traiano 22/e
sabato	7 7	corso Trapani 150
mercoledì	11 24	via Bellardi 3
venerdì	13 35	via Cimabue 8
sabato	14 23	via Guido Reni 155/157
lunedì	16 38 <sup>1</sup>	via Vandalino 9
martedì	17 38 <sup>2</sup>	via Vandalino 9
mercoledì	18 10	via A. di Bernezzo 134
venerdì	20 9	corso Sebastopoli 272
sabato	21 7	corso Trapani 150
martedì	24 4	via Oropa 69
venerdì	27 42	via XX Settembre 5
sabato	28 22	via C. Capelli 47

Aprile	F.C.	Indirizzo
lunedì	2 13	via Negarville 8/10
martedì	3 44	via Cibrario 72
giovedì	5 40	via Farinelli 36/9
venerdì	6 19	via Vibò 17/b
sabato	7 15	corso Traiano 86
martedì	10 45	via Monginevro 27/b
giovedì	12 36	via Filadelfia 142
venerdì	13 46	piazza Bozzolo 11
lunedì	16 11	Strada Lanzo 98/g
martedì	17 28	corso Corsica 9
giovedì	19 43	piazza Statuto 4
venerdì	20 17	C.so Vittorio Em. II 182
sabato	21 36	via Filadelfia 142
lunedì	23 20	via Ivrea 47/49
martedì	24 2	via Slataper 25/bis/b
giovedì	26 29	via Orvieto 10/a
lunedì	30 12	corso Vercelli 236

<sup>1</sup> mattino

<sup>2</sup> pomeriggio

# Imidazyl. Vicino ai tuoi occhi.

**imidazyl**

1 spray 12 ore - collirio a base di naphazoline  
nitrate

SENZA  
CONSERVANTI

12 capsule MONDOCHI da 12 mg

**imidazyl**

1 spray 12 ore - collirio a base di naphazoline  
nitrate

12 capsule MONDOCHI da 12 mg

**imidazyl  
antistaminico**

1 spray 12 ore - collirio a base di naphazoline  
nitrate + antistaminico

12 capsule MONDOCHI da 12 mg

**imidazyl antistaminico**

1 spray 12 ore - collirio a base di naphazoline  
nitrate + antistaminico

SENZA  
CONSERVANTI

12 capsule MONDOCHI da 12 mg

Puoi provare  
**Collirio Imidazyl** a base di naphazoline nitrate  
quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati.

Puoi provare  
**Collirio Imidazyl Antistaminico**  
quando i tuoi occhi sono irritati  
e lacrimano per l'allergia.

 **RECORDATI OTC**

Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non somministrare ai bambini al di sotto di 12 anni. Aut. del 05/08/2011

Illustrazione: D. Agostini/Linea/Art  
C. ROSSO/AGE 8110/8/11



# LA QUALITÀ DELLA VITA CON IL PARKINSON E IL CAREGIVER UN CONVEGNO AD APRILE

**Pier Giorgio Gili**

*presidente Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte*

Siamo ormai abbastanza avvezzi ai convegni sulla Malattia di Parkinson, le relazioni sui farmaci e gli interventi terapeutici per la cura dei malati. Anche l'attenzione terapeutica dedicata alla persona malata, e non alla malattia, sta poco a poco diventando un imperativo condiviso e applicato da quasi tutti i Neurologi specialisti, che allargano sempre più la loro analisi ambulatoriale alle difficoltà accessorie che accompagnano la malattia. Ma ora i tempi ci sembrano maturi per superare la distanza che separa le "due anime" di chi, come malato, partecipa alla visita neurologica, e parallelamente, come persona malata, condivide la propria vita privata con le persone che costituiscono la sua famiglia e in particolare con il suo *caregiver*. Da questi presupposti è nato il convegno **Malattia di Parkinson e qualità della vita**, che si svolgerà il **13 e 14 aprile**, in prossimità della Giornata Mondiale della Malattia di Parkinson, **presso il Centro Incontri della Regione Piemonte** di Corso Stati Uniti 23 a Torino.

**Venerdì 13** alle 9.30, introdurremo il tema della **qualità di vita** con una trattazione specialistica dei disturbi non motori e cognitivi, che sovente accompagnano la fase avanzata della malattia. Successivamente, dopo un breve riferimento a un programma avanzato di riabilitazione sperimentato all'Istituto Maugeri, affronteremo il tema dei programmi riabilitativi disponibili nella nostra Regione, senza dimenticare gli interventi di sostegno organizzati e gestiti dalla nostra Associazione a favore dei soci malati di Parkinson. Nel **pomeriggio di venerdì**, verranno presentati i programmi, disponibili in Piemonte presso strutture pubbliche e convenzionate, degli interventi riabilitativi multifunzionali e specialistici,

residenziali e non, con uno sguardo ai possibili sviluppi di telemedicina.

Chiuderà la giornata una **tavola rotonda**, in cui ci interrogheremo sulla opportunità di creare la figura dell'infermiere specializzato nell'assistenza alle persone malate di Parkinson e discuteremo sulla possibilità di dar vita in Piemonte a un "Centro Parkinson", simile a quello presente a Milano. Questo Centro Regionale, oltre a coordinare e ottimizzare l'utilizzo delle risorse del percorso diagnostico, terapeutico, riabilitativo e assistenziale della malattia di Parkinson, dovrebbe anche essere riferimento delle testimonianze e competenze accessorie sviluppate, nell'ambito del volontariato associativo, sulla gestione pratica dei malati e dei loro *caregiver*. I *caregiver*, non dimentichiamolo, rappresentano una risorsa preziosa, insostituibile sotto l'aspetto pratico, ed economicamente molto conveniente per la Sanità Pubblica. **La mattinata di sabato 14**, dalle ore 9.00, sarà interamente dedicata ai nostri *caregiver*. Dopo averne ricordati ruoli e caratteristiche, si analizzeranno compiti e risorse necessarie per affrontare efficacemente, in casa e da casa, i vari livelli della malattia. Poiché il nostro obiettivo è quello di mantenere il più a lungo possibile il malato nel proprio domicilio insieme al *caregiver* che lo assiste, arresteremo il percorso di cura e assistenza al malato non con il panorama delle strutture di ricovero protette, bensì con un modello di eccellenza di Assistenza Specialistica Domiciliare.

**Vi aspettiamo numerosi!**

**A**ssociazione Amici  
Parkinsoniani Piemonte

**A**ssociazione Italiana  
Parkinsoniani  
Sezione di Torino "G. Cavallari"  
Via Cimabue, 2 - 10137 Torino  
Telefono/Fax 011.311.93.92  
Numero Verde 800.88.44.22  
info@parkinsoninpiemonte.it  
www.parkinsoninpiemonte.it

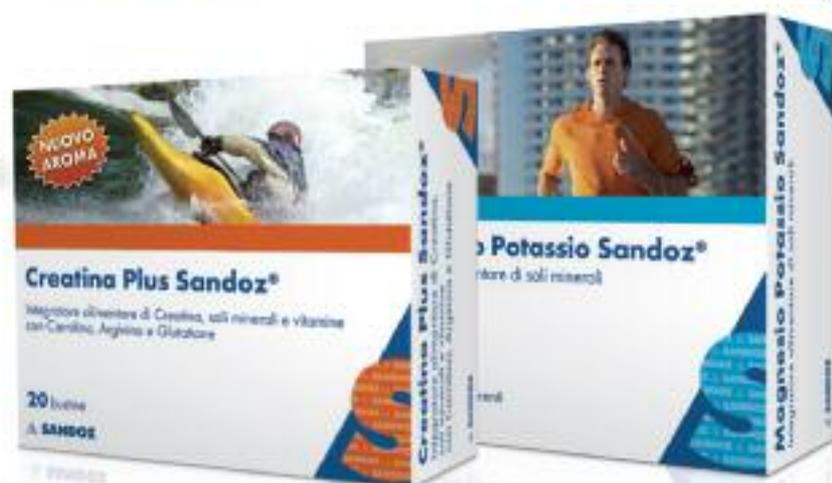
APPUNTAMENTI



# LINEA INTEGRATORI ALIMENTARI

Adeguate  
risorsa  
d'energia

Ripristino  
dell'equilibrio  
idrosalino



Equilibrio  
della flora  
batterica



Coadiuvante  
nell'insufficienza  
venosa

GLI INTEGRATORI NON VANNO INTESI COME SOSTITUTI DI UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA  
E DI UN SANO STILE DI VITA



**SANDOZ**

A healthy decision



# PARI OPPORTUNITÀ E SOLIDARIETÀ SOCIALE

## ASSOCIAZIONE VERBA ONLUS



ASSOCIAZIONI

Verba è un'associazione non profit, nata nel 1999, che persegue esclusivamente scopi umanitari, sociali, solidali e culturali. Si impegna a dare un aiuto a chi si trova in situazione di bisogno e organizza eventi al fine di dare visibilità ai problemi delle persone in difficoltà e promuove la collaborazione fra enti, associazioni e organizzazioni di volontariato.

In modo particolare, essendo la maggioranza del direttivo e dei soci composta da persone disabili e, più specificamente, donne, orienta la sua attività sulle problematiche della disabilità al fine di promuovere iniziative mirate nel campo delle pari opportunità e dell'inclusione sociale. Contrastare le situazioni in cui le donne disabili vengono doppiamente discriminate perché donne e perché disabili è una delle anime dell'agire di Verba.

L'Associazione Verba, in base a un protocollo d'intesa con il Comune di Torino, ha in essere la collaborazione con il Servizio Passepartout, nell'ambito della quale sono stati sviluppati alcuni progetti tra cui *Prisma - per le relazioni d'aiuto* e *Ben-Essere - Piacersi per Piacere*

Il progetto **Prisma** è uno sportello, sito in via Palazzo di Città 13 a Torino, nel quale si avvicendano operatori del Servizio Passepartout e delle associazioni di volontariato, abili e disabili, italiani e stranieri per offrire al cittadino che si rivolge una risposta il più possibile competente e professionale ma anche flessibile e soprattutto gratuita.

Con il progetto Prisma i volontari di Verba si propongono come un "ponte" capace di essere tramite tra il mondo dei servizi e le esigenze di stranieri, disabili e delle loro famiglie, offrendo consulenza, supporto e orientamento in materia di pari opportunità e promuovendo le relazioni d'aiuto come ascolto e *counseling*.

Il progetto **Ben-Essere - Piacersi per Piacere** si rivolge a donne e uomini ricoverati nei presidi per la riabilitazione dopo traumi cranici e midollari, a donne con disabilità motoria che vogliono prendere parte al laboratorio presso la sede dell'Associazione Verba e a donne malate oncologiche ricoverate o in trattamento chemio-radio terapeutico. Il laboratorio usa il trucco come "pretesto" per aiutare donne e uomini a ritrovare un contatto equilibrato con il proprio corpo, a ritrovare la piacevole dimensione del prendersene cura per renderlo più piacente e, perché no?, seduttivo. Mentre ci si trucca, ci si fa la barba, si curano le unghie, ci si taglia i capelli si lavora implicitamente anche sulle insicurezze che inevitabilmente il "nuovo" corpo crea.

Attualmente i laboratori del progetto Ben-Essere si tengono, oltre che presso la Sede dell'Associazione Verba, all'Unità spinale del Cto, al Presidio Sanitario Ausiliatrice, al Centro Santa Maria ai Colli e all'Ospedale Martini.

Uno dei partner del progetto è Farmacie Comunali Torino Spa.

Il 16 marzo ha inizio il secondo **stage formativo per volontari** del progetto Ben-Essere che, avendo ampliato l'offerta anche alle donne con malattie oncologiche, vedrà "in cattedra": una psicologa esperta in dinamiche di gruppo e disabilità, un medico dermatologo, un medico oncologo e un'estetista con formazione Adest/Oss.

## Associazione Verba

Servizi Integrati per la Disabilità Fisico-Motoria/Passepartout  
via San Marino 10 - 10134 Torino  
Tel. 011.442.8076/8016  
email: [ass.verba@libero.it](mailto:ass.verba@libero.it)  
[www.associazioneverbaonlus.org](http://www.associazioneverbaonlus.org)  
[www.comune.torino.it/pass](http://www.comune.torino.it/pass)



# *Kukident* **DOPPIA AZIONE**

una tenuta

**Più Forte**  
che dura ancora

**Più a Lungo\***



*\*rispetto alla formula Kukident originale.*

**Kukident Doppia Azione** ti dà una tenuta duratura e ancora più forte\*.

La sua formula si attiva velocemente per creare un forte legame tra la dentiera e le gengive mentre grazie al suo effetto prolungato rilascia gradualmente il suo potere adesivo per mantenere la tenuta tutta la giornata.

## Nuovo Natura Mix Sostegno

Il nuovo **Natura Mix Sostegno**, integratore 100 % naturale in flaconcini, associa Cyanidin-3, un mix di succhi concentrati di mirtillo, sambuco e mora selezionati per la loro ricchezza in cianidina-3-glucoside, sostanza antiossidante naturale indicata per sostenere l'organismo e favorirne le risposte fisiologiche di adattamento, con Pappa Reale, ad azione immunomodulante, antiossidante, energetica e Acerola ad azione immunomodulante e antiossidante. Per l'azione adattogena ricostituente è indicato quando l'organismo è sottoposto a un particolare sforzo di adattamento; per supportare i bambini nella crescita e nello sviluppo. Ideale per gli adulti che non tollerano sostanze ad azione eccitante.



## Sterolip per ridurre il colesterolo

Decine di studi scientifici hanno dimostrato che l'assunzione quotidiana di steroli vegetali, al dosaggio standard di 1,6 grammi per alcune settimane, consente la riduzione del colesterolo Ldl. **Sterolip®** è l'integratore alimentare 100% naturale di steroli vegetali in pratiche bustine contenenti 1.6 grammi di steroli vegetali liberi (non esterificati), estratti dal pino. L'assenza di sapore, odore, dolcificanti e la buona dispersibilità permettono di assumere **Sterolip®** con qualunque bevanda non frizzante, nei cibi liquidi (yogurt, minestrina ecc.), oppure su cibi solidi (pasta, insalate ecc.). Si consiglia l'assunzione di 1 bustina al giorno. Adatto ai vegani. Si conserva a temperatura ambiente.

www.esitalia.com



## Terza età: l'importanza dell'igiene orale

Tra gli anziani spesso si riscontra una minor attenzione alla cura del proprio corpo, anche in campo odontoiatrico. L'insufficiente igiene orale determina però lo sviluppo di batteri e micro-organismi nocivi alla salute della bocca perché possono provocare, tra le altre cose, gonfiore, sanguinamento e malattie gengivali.

Per i portatori di protesi dentali vi sono prodotti che aiutano a prendersi cura della salute del cavo orale quali le compresse pulenti, i collutori specifici per portatori di dentiera e la crema adesiva. In particolare, quest'ultima forma uno strato sigillante tra la gengiva e la protesi garantendo un contatto ottimale tra le due strutture. L'adesivo ideale deve assicurare una tenuta a lunga durata, l'eliminazione di eventuali irritazioni e una masticazione naturale.

## Seresto: tecnologia contro pulci e zecche

**Seresto** è il nuovo collare Bayer che, grazie alla tecnologia Polymer Matrix, un innovativo sistema per il rilascio controllato e costante dei principi attivi, fornisce un'elevata attività contro pulci e zecche fino a 8 mesi.

**Seresto:**

- repelle ed elimina le zecche per 8 mesi;
- elimina le pulci per 7-8 mesi;
- attivo anche contro le larve;
- resistente all'acqua;
- è inodore.



## Bioscalin® per capelli forti, sani e "in forma"

Durante il periodo invernale freddo, smog, bruschi cambiamenti di temperatura, indeboliscono la struttura dei capelli che giungono così in primavera particolarmente "provati", secchi e sfibrati. Questi fattori si aggiungono ad altre cause quali stress, dieta disordinata, fumo, cambio di stagione, che possono compromettere la sopravvivenza del capello. Per riscoprire una chioma forte, sana e bella la risposta più valida è **Bioscalin®** con CronoBiogenina® l'integratore alimentare che, agendo dall'interno, favorisce il regolare ciclo di formazione, caduta e ricrescita dei capelli. Adatto a uomini e donne di ogni età, **Bioscalin®** con CronoBiogenina® è consigliato nei casi di caduta temporanea ed eccessiva, particolarmente frequente durante i cambi di stagione, o quando i capelli appaiono opachi, sottili, diradati.



## Kilocal per non rinunciare al piacere della tavola

**Kilocal** è la rivoluzionaria compressa dopopasto che riduce le calorie senza rinunciare al piacere della tavola. **Kilocal** stimola i processi metabolici favorendo la diminuzione delle calorie assunte aiutando a combattere grassi e zuccheri in eccesso. **Kilocal**, grazie all'azione sinergica dei suoi componenti, favorisce la digestione e aiuta a eliminare il senso di gonfiore alla pancia, possibile conseguenza di un pasto abbondante. Kilocal, per la presenza di frutto-oligosaccaridi e inulina, nutre inoltre la flora batterica intestinale e riattiva l'intestino. I componenti naturali di **Kilocal** agiscono nel rispetto dei meccanismi fisiologici dell'organismo favorendo il mantenimento della linea e del peso corporeo nell'uomo e nella donna. Si consiglia l'assunzione di 1-2 compresse dopo ogni pasto principale.



# ENTEROGERMINA CONOSCE L'INTESTINO E SA COME ARRIVARCI.

**Enterogermina®**

2 MILIARDI/5ml  
SOSPENSIONE ORALE  
Spore di *Bacillus clausii* e spore batteriche vive

sanofi aventis

**INTESTINO**

In caso di alterazioni della flora batterica intestinale con gonfiore, dolori addominali e diarrea, puoi provare Enterogermina. Grazie alle sue spore di *Bacillus clausii* e alla loro struttura resistente, Enterogermina può essere assunta durante la terapia antibiotica, supera la barriera gastrica arrivando integra all'intestino, è resistente al calore e non necessita della conservazione in frigorifero. Enterogermina, insapore e inodore, cura e previene le alterazioni della flora batterica intestinale di tutta la famiglia. **Enterogermina. Dritta all'intestino.**

È un medicinale a base di spore di *Bacillus clausii*. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione: i neonati 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 di: 1/03/2011.

**sanofi aventis**

La salute, la cosa più importante



~~€ 9,90~~  
**€ 7,90**

**Integratore alimentare**  
Bustine

~~€ 13,80~~  
**€ 9,90**



~~€ 20,90~~  
**€ 16,90**



~~€ 14,44~~  
**€ 12,00**

**Integratore proteico**  
Vaniglia o cioccolato



~~€ 18,00~~  
**€ 18,00**

**Integratore**  
Flaconcini  
Se ne acquisti 2  
il 3° è in omaggio

~~€ 12,10~~  
**€ 5,90**



**Integratore alimentare**  
Compresse



**Spray per la gola**

~~€ 7,00~~  
**€ 6,30**



**Collirio**

~~€ 6,80~~  
**€ 4,90**

Offerte valide dal 1° Marzo al 30 Aprile 2012



~~€ 8,50~~  
**€ 4,90**

**Deodoranti**  
Roll on - Vapo  
Crema



~~€ 12,95~~  
**€ 7,90**

**Bagno doccia**  
Rigenerante  
Tonicante  
Vellutante



**Controllo del peso**  
Spray

~~€ 26,00~~  
**€ 19,00**



~~€ 10,00~~  
**€ 4,50**

**Crema mani**



~~€ 58,00~~  
**€ 49,00**

Emulsione

**Snellente**



Bustine o  
vaso

~~€ 51,00~~  
**€ 43,00**



Cura del corpo

~~€ 10,10~~  
**€ 6,90**



**Deodoranti pelli sensibili**  
Roll on - Vapo  
Natural e floreale fresh



~~€ 28,80~~  
**€ 21,80**

**Shampoo + Balsamo**



~~€ 62,00~~  
**€ 52,50**

**Trattamento pancia e fianchi**  
Crema



~~€ 38,00~~  
**€ 32,90**

**Integratori alimentari  
fibre e fermenti lattici**



~~€ 25,40~~  
**€ 17,90**

Bustine

~~€ 12,50~~  
**€ 6,90**



Flaconcini

~~€ 12,00~~  
**€ 6,90**



Bustine

~~€ 6,90~~  
**€ 4,90**

~~€ 11,90~~  
**€ 6,90**



**Gastroprotettore**  
Confezioni da 7 e 14 compresse

~~€ 12,00~~  
**€ 6,90**



Bustine

Rimedi Gastrointestinali



~~€ 10,00~~  
**€ 7,90**

**1 test  
di gravidanza**



~~€ 15,50~~  
**€ 12,00**

**2 test  
di gravidanza**



**Sciroppo  
mucolitico**

~~€ 6,80~~  
**€ 3,90**



**Stati influenzali  
e febbrili**

Compresse effervescenti

~~€ 4,50~~  
**€ 3,90**



**PARACETAMOLO**  
120 mg x 5 ml **€ 2,60**



**BUTAMIRATO**  
Sedativo tosse sciroppo  
125 ml - 1,7 mg **€ 5,45**



**LATTULOSIO** - 66,7%  
1 flacone 200 ml **€ 4,90**



**OSSIMET** Spray nasale  
15 ml - 0,05% **€ 5,50**

In collaborazione con: **Mylan**

I prodotti in offerta non sono cumulabili con la tessera fedeltà salvo particolari promozioni\*  
\*Offerte valide dal 1° Marzo al 30 Aprile 2012 o fino ad esaurimento scorte