

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XI - Numero 2 - MARZO/APRILE 2017

SMART DRUGS

Le droghe "furbe" che stanno dilagando tra i giovani

Una salute
migliore
per un mondo
migliore

 **Mylan**
Seeing
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



MARZO-APRILE 2017

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

- ◆ La FC 20 (galleria Auchan in corso Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20
- La FC 25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno
- ▼ La FC 29 chiude il sabato mattina alle ore 13.00 e il lunedì apre alle ore 13.00
- La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie
- * La FC 46 chiude il sabato alle ore 13.30
- ▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30
 Orario continuato e notturno dalle 8.30 del SABATO alle 8.30 della DOMENICA



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

QUANTI RISCHI PER LA NOSTRA SALUTE?

“Casa dolce casa” recita una nota frase che racchiude tutti i valori e significati positivi e rassicuranti che ciascuno di noi collega al luogo che identifica come casa in senso affettivo e di riferimento. Non sempre, però, la casa si conferma essere il luogo più sicuro in cui sentirci al riparo dai pericoli.

L'articolo da pagina 33 a pagina 35 ci mostra in modo esplicito alcuni esempi dei diversi pericoli che incombono sulla nostra incolumità. Immagini, consigli, raccomandazioni ci illustrano i rischi - dovuti perlopiù a disattenzione e trascuratezza - ai quali possiamo andare in contro, fornendoci anche indicazioni su come intervenire e comportarci in caso di incidente.

È proprio il termine incidente (“avvenimento inatteso, per lo più con effetti dannosi” treccani.it) a raggruppare le diverse dinamiche, dalla fuga di gas all'intossicazione, capaci di trasformarsi da situazioni a rischio in eventi dannosi per la nostra salute e per quella di chi vive accanto a noi. Questo è il primo degli articoli - nati dalla collaborazione con il Comando provinciale dei Vigili del Fuoco di Torino - che nella rubrica Sicurezza e Salute ci guiderà a scoprire che cosa fare e non fare per tutelare la nostra incolumità in vari luoghi e situazioni.

Di tutela della salute, in particolare riferendosi ai ragazzi, tratta anche l'articolo alle pagine 23-25 a firma della dottoressa Ilaria Vitulano, farmacista della farmacia comunale 42. Il tema è quello evidenziato già in copertina: le smart drugs.

Le droghe scelte per modellare la nostra cultura negli ultimi cent'anni hanno contribuito a definire ciò che ogni generazione ha più desiderato e di cui si è più sentita carente: Lsd negli anni Sessanta, ecstasy negli anni Ottanta, smart drugs oggi: il successo di un particolare tipo di stupefacenti riflette i desideri e le paure della società. Le droghe “di moda” sollevano, quindi, un interrogativo culturale che esige una risposta. Le droghe di oggi “aumentano la produttività e le capacità cognitive”, rispondendo ai bisogni culturali dell'economia dell'attenzione (concentrazione, produttività, comodità, tempo libero), ma alterando anche ciò che significa essere se stessi.

Dal punto di vista della salute, il pericolo maggiore è rappresentato dal sottovalutare il potenziale nocivo di queste sostanze nel momento in cui vengono assunte in dosi massicce e contro ogni regola, col fine di superare la fatica di una giornata stressante oppure per rendere più piacevole e più sciolta una serata in discoteca.

Penso che la citazione di Papa Francesco riportata nell'articolo sintetizzi la criticità culturale che si nasconde dietro tale problema “Non abbiamo mai avuto più informazioni di adesso, ma continuiamo a non sapere cosa succede”.

Per la tua salute ogni giorno
cinque porzioni
di frutta e verdura
di **CINQUE COLORI**

Se non riesci a mangiarle sempre
per integrarle

BEVILE



SUSTENIUM

i Colori della Salute



Integratore alimentare multivitaminico e multiminerale, con fitonutrienti, fibre e antiossidanti.

Seguici su sustenium.it e 

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.



SUSTENIUM sostiene
i Colori della Salute



nel progetto **NUTRITION**



A. MENARINI
Qualità Italiana in Farmacia



In copertina:
www.stock.adobe.com - by Chombosan

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina

Hanno collaborato
a questo numero
Enrica Bertolusso,
Gigliola Braga,
Alma Brunetto,
Shuela Curatola,
Paola Difino,
Stefano Grossi,
Andrea Morello,
Erminia Venturino,
Ilaria Vitulano,
Comando provinciale
Vigili del Fuoco di Torino

Progetto grafico
e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

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



DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 La nuova Experta di corso Agnelli
- 7 Grazie a chi ha donato un farmaco

LA FARMACIA EXPERTA

- 9 Mondo della mamma

SALUTE IN PRIMA FILA

- 15 Appuntamenti nella saletta

SPAZIO GLUTEN FREE

- 17 Lo stile di vivere senza glutine

APPUNTAMENTI DAI FREE FOOD

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

CONSULENZA COSMESI

- 21 Il calendario di marzo e aprile 2017

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 23 Smart drugs

APPROFONDIMENTO

- 26 Nuove frontiere della cardiologia
- 29 Il piacere di muoversi
- 30 Integrazione e idratazione nello sport

SICUREZZA E SALUTE

- 33 Sicurezza tra le mura di casa

NEWS SANITÀ

- 37 Eccellenza per parkinson e i disturbi del movimento

COSTUME E SOCIETÀ

- 39 Che cosa fa bene al nostro fido?

APPUNTAMENTI

- 42 Il dopo di noi e i nuovi LEA
- 42 Eventi con l'Associazione Parkinsoniani
- 43 I lunedì pomeriggio della prevenzione

LA NUOVA EXPERTA DI CORSO AGNELLI

L'area "Le fasi della vita" come elemento distintivo

Erminia Venturino – direttrice Organizzazione e operatività aziendale Farmacie Comunali Torino



Farmacie Comunali Torino S.p.A. ha iniziato il nuovo anno con la nascita di una nuova farmacia Experta: la 37 di corso Agnelli 56.

Dunque continua il percorso di rinnovamento che l'Azienda ha avviato nel 2016, con la farmacia di via Rieti 55 e quella sita nell'atrio della stazione di Porta Nuova, e che coinvolgerà gradualmen-

te tutte le sue farmacie e non solo, infatti, anche tante farmacie private della Città di Torino e provincia aderiranno al format.

Experta *la farmacia che ti ascolta*: questo lo slogan. Una farmacia che parla al cliente con una comunicazione chiara e puntuale in grado di interpretare e soddisfare i suoi bisogni: questo il filo con-



duro di Experta.

L'ambizioso progetto di porre sotto un grande cappello tante farmacie, comunali e non, si prefigge, tuttavia, di mantenere la specificità di ognuna di esse attraverso preventiva analisi del territorio di riferimento.

Ed è così che la farmacia comunale di corso Agnelli si caratterizza per l'area dedicata alle **fasì della vita** che inizia con "fertilità", prosegue con "infanzia", "bimbo e young", "mamma", "menopausa" (°), "terza età" (°): ciascun reparto offre la soluzione alle esigenze di ogni età.

Uno spazio apposito è stato dedicato all'analgesia, dal mal di testa ai traumi, dalle ustioni alle ferite: tanti rimedi, anche naturali, per affrontare il dolore nelle sue diverse forme.

C'è l'area dedicata alla prevenzione; il reparto "cuore" è attiguo alla saletta dei servizi, dove è possibile misurare la pressione arteriosa, la saturazione dell'ossigeno, parametri ematochimici come glicemia, colesterolo e trigliceridi.

La farmacia comunale 37 Experta, inoltre, offre una gamma di servizi pensati per un percorso di prevenzione grazie ad attrezzature elettromedicali all'avanguardia, validate e utilizzate nel rispetto della legislazione vigente.

Su prenotazione, è possibile:

- effettuare l'elettrocardiogramma. L'apparecchiatura registra il tracciato elettrocardiografico e invia i dati raccolti ad un servizio online di refertazione, per la successiva valutazione da parte di personale medico specializzato;

- valutare la densità minerale ossea a livello del calcagno mediante ultrasuoni (*);
- analizzare l'efficienza circolatoria degli arti inferiori e delle valvole venose mediante reografia a luce riflessa (*);
- misurare la pressione intraoculare attraverso una sonda monouso a rimbalzo;
- monitorare la pressione arteriosa nell'arco delle 24 h con l'holter pressorio mediante una metodica di misurazione oscillometrica.

La dermocosmesi occupa uno spazio importante; l'allestimento è stato concepito per soddisfare le esigenze della pelle del viso e del corpo sia dal punto di vista estetico che dermatologico.

Il movimento e la corretta alimentazione sono fondamentali per una buona salute ed è per questo che è stata realizzata un'area dedicata al benessere a tavola e al fitness, con la possibilità di controllare il peso corporeo, misurare, su prenotazione, l'Indice di massa corporea (BMI in inglese) ed effettuare analisi di intolleranze alimentari.

E non poteva mancare l'angolo riservato agli "amici animali" con soluzioni per la salute e il benessere di cani e gatti.

Dunque una farmacia pensata e costruita per la gente del suo quartiere e per tutte quelle persone che vedono la farmacia non soltanto come punto di dispensazione di farmaci e prodotti per la salute, ma come vero presidio sanitario sul territorio.

(* Servizio illustrato a pagina 14 del numero 1/2017 della rivista nella rubrica "Servizi innovativi Experta".

(°) Tema approfondito nell'articolo da pagina 11 a pagina 13 del numero 1/2017 della rivista nella rubrica "La farmacia Experta".



Sintetiche indicazioni sono poste accanto ai prodotti per guidare nella scelta. Sempre con l'indicazione di rivolgersi al farmacista per un consiglio personalizzato.

Maalox

Evoluzione **Natura**

Dispositivo medico


MAALOX EVOLUZIONE NATURA

LA LOTTA CONTRO ACIDITÀ E REFLUSSO

SI È EVOLUTA.



* Una protezione per il tuo stomaco, grazie all'azione combinata di alginato e semi di Tamarindo

È un dispositivo medico  0426.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione ministeriale del 27/12/2016.

SANOFI 

GRAZIE A CHI HA DONATO UN FARMACO



Come ogni anno, sabato 11 febbraio si è svolta la **Giornata di Raccolta del Farmaco** (GRF) e, come ogni anno, tutte le farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese hanno aderito. Una scelta dell'azienda Farmacie Comunali Torino che crede fortemente nella Giornata e sostiene il Banco Farmaceutico, chiedendo pure la deroga all'Asl per mantenere aperte anche le farmacie comunali che da calendario sarebbero state chiuse. Migliaia di volontari di Banco Farmaceutico, nelle farmacie aderenti in tutta Italia all'iniziativa, hanno invitato i cittadini a donare farmaci senza obbligo di ricetta medica - in particolare anti-

influenzali, antinfiammatori e antipiretici - da consegnare agli enti caritativi della propria città che ogni giorno assistono centinaia di migliaia di poveri che non possono permettersi cure.

Nella giornata di sabato 11 febbraio 2017 **sono stati raccolti 2615 farmaci** presso le farmacie comunali!

Grazie a tutti coloro che hanno partecipato, condividendo un gesto di generosità verso chi ha bisogno di ricevere un sostegno per potersi curare. Per sapere quali enti riceveranno i farmaci raccolti e per conoscere le varie attività del Banco Farmaceutico: www.bancofarmaceutico.org

I DATI DEL RAPPORTO 2016

Nel 2016 il bisogno di farmaci è aumentato dell'8,3%: 557mila persone (+37% rispetto al 2015) non possono acquistare medicinali. Le difficoltà non riguardano solo i poveri e non si limitano all'acquisto di medicinali: oltre 12 milioni di italiani e 5 milioni di famiglie hanno dovuto limitare il numero di visite mediche o gli esami di accertamento per motivazioni di tipo economico.

È quanto emerge dal *Rapporto 2016 - Donare per curare: Povertà sanitaria e Donazione Farmaci*, promosso dalla Fondazione Banco Farmaceutico onlus e BFRsearch e realizzato con il sostegno di IBSA dall'Osservatorio Donazione Farmaci di Banco Farmaceutico.

Il Rapporto 2016 è consultabile sul sito del Banco Farmaceutico.

FORZA E VITALITÀ OGNI GIORNO



PROTEINE
per i
muscoli

19
VITAMINE e
MINERALI

MERITENE® FORZA E VITALITÀ

Per vivere ogni giornata in modo attivo,
una combinazione specifica di **19 Vitamine**
e **Minerali**, con in più le **Proteine**,
che aiutano a rafforzare la massa muscolare.

Scopri di più su www.meritene.it



Nestlé HealthScience

Meritene®

Numero Verde
800-434434

Nestlé Italiana S.p.A., Div. Nestlé Health Science
Via del Mulino, 6 Assago (MI)

MONDO DELLA MAMMA

Benessere durante e dopo la gravidanza

Paola Difino – farmacista FC 25 Experta

www.pixabay.com - image free



Diventare mamma è un'esperienza emozionale, fisica e mentale fortissima per ogni donna, ma potrebbe rivelarsi piena di ansie, paure, insicurezze e domande fin da prima del concepimento: le Farmacie Experta 25 e 37 con professionalità sono vicine alle future mamme con risposte per ogni esigenza e dubbio, accompagnandole per tutti i 9 mesi e successivamente sostenendole nella cura del neonato e nella crescita del bambino.

CONCEPIMENTO

Quest'avventura inizia con il concepimento e il risultato positivo al test di gravidanza. Alcune donne desiderano scoprire i giorni più fertili del proprio ciclo, sia perché incontrano difficoltà ad avere un figlio, o anche solo perché provano il fortissimo desiderio di diventare madri che non vogliono aspettare neppure un mese. Esistono molti prodotti in commercio che aiutano a scoprire i giorni più fertili che garantiscono una maggior probabilità di concepimento e in questi casi il farmacista può essere d'aiuto a indirizzare nella scelta più opportuna.

INTEGRAZIONE VITAMINE, FERRO, DHA

La gravidanza, seppur fisiologica e priva di complicazioni, è sempre un periodo delicato in quanto

prevede lo sviluppo di una nuova vita: per questo l'apporto di nutrienti, vitamine e minerali deve essere regolato in base alle mutate condizioni fisiologiche della donna per garantire sia un apporto materno adeguato, ma soprattutto per permettere uno sviluppo fetale ottimale.

- **Acido Folico:** indicato anche come vitamina B6 è fondamentale per garantire un corretto sviluppo del tubo neurale del bambino nelle prime settimane di gestazione e si consiglia l'assunzione di una compressa al giorno da quando la donna ha intenzione di programmare una gravidanza.
- **Vitamine e minerali:** durante i nove mesi è molto importante seguire un'alimentazione corretta, che preveda un apporto equilibrato di tutti i principali macronutrienti. Ma ci sono anche sostanze che, pur contenute negli alimenti in piccolissime quantità, sono indispensabili per il corretto sviluppo fetale e il benessere della mamma; alcuni micronutrienti contribuiscono a prevenire malformazioni fetali, diminuiscono il rischio di parto prematuro e basso peso alla nascita, favoriscono lo sviluppo del sistema nervoso del bambino, oltre naturalmente a preservare la salute della mamma. Quando però non si riesce a garantirne un apporto adeguato con l'alimentazione è possibile integrare con mul-

tivitaminici formulati appositamente per il periodo in cui la donna si trova: concepimento, gravidanza, allattamento, differenziati tra loro perché le esigenze nei tre periodi sono diverse.

- **DHA:** è un acido grasso della famiglia degli omega 3 ed è un costituente essenziale delle membrane cellulari, in particolare dei neuroni. Introdurre elevate quantità di DHA durante la gravidanza risulta positivo per lo sviluppo del cervello nel feto, per lo sviluppo cognitivo, fisico e motorio del bambino, e ne aumenta l'acuità visiva. Per questi molteplici e importanti benefici la maggior parte degli integratori vitaminici per la donna in gravidanza sono arricchiti di DHA per garantire un apporto adeguato alla mamma quando la sola alimentazione non è sufficiente.
- **Ferro:** è indispensabile per produrre l'emoglobina, la proteina contenuta nei globuli rossi responsabile del trasporto dell'ossigeno dai polmoni a tutto l'organismo; è fondamentale nel metabolismo delle cellule e nella loro replicazione, per sviluppare tessuti e organi. Durante l'attesa il fabbisogno giornaliero di ferro della donna è di circa 30 mg, quasi il doppio rispetto ai 18 mg al giorno necessari a una donna che non aspetta un bambino. Quando si manifesta una carenza di ferro la prima a risentirne è la mamma, che accusa debolezza, affaticamento, capogiri e cefalea. Se la carenza è grave e non viene corretta prontamente, le conseguenze possono coinvolgere anche il nascituro, con un aumento del rischio di parto prematuro e basso peso alla nascita.

PELLE

Le modificazioni fisiologiche della cute che avvengono in gravidanza sono la conseguenza delle variazioni ormonali proprie del periodo gestazionale, variano d'intensità da donna a donna ed interessano la pigmentazione cutanea, il tessuto

connettivo, le mucose e gli annessi (capelli e unghie).

L'iperpigmentazione cutanea è la variazione più frequente che si verifica durante la gravidanza attribuibile all'aumento sia di estrogeni e progesterone, sia di fattori stimolanti la melanogenesi (MSH e ACTH). Molto spesso, soprattutto nelle donne con fototipo scuro, si presenta a livello del viso il *cloasma*, una pigmentazione costituita da chiazze di colorito marrone più o meno intenso, a margini irregolari a livello della fronte, delle guance e del labbro superiore che si accentuano ulteriormente con l'esposizione solare. È causata da una eccessiva deposizione di melanina che può avvenire a diversi livelli della cute: più profondamente si deposita più difficile sarà la sua regressione dopo il parto, anche in seguito a terapie schiarenti. Pertanto è fortemente consigliato l'uso di schermi solari con fattore di protezione molto alto (SPF 50+), sia durante la gravidanza che nel *post partum* durante i trattamenti. Anche le cicatrici preesistenti, soprattutto se recenti, possono scurirsi, così come le lentiggini, le efelidi e i nei.

A carico del tessuto connettivo si verificano le *strie distensae*, le cosiddette smagliature: si localizzano a livello del seno, dei fianchi e dell'addome in sede periombelicale e possono essere orizzontali, verticali o a raggiera. Compaiono in genere con l'avanzare della gravidanza, dal sesto mese, a causa sia di fattori ormonali che diminuiscono la sintesi delle fibre di collagene diminuendo l'elasticità della pelle, sia fisici come l'aumentare della circonferenza addominale e del peso. Sono inizialmente di colorito rosso violaceo ma tendono progressivamente a schiarire e diventare biancastre e atrofiche.

Poiché le smagliature sono costituite da tessuto cicatriziale una volta che si sono formate è molto difficile riuscire a farle scomparire totalmente, per cui è importante cercare di prevenirne la formazione attraverso l'applicazione di prodotti specifici, rimedi naturali e seguendo semplici accorgimenti anche di tipo alimentare.

Una delle principali forme di prevenzione è mantenere la pelle sempre idratata fin dai primissimi mesi di gestazione. Per massaggiare pancia, seno e fianchi nel corso della gravidanza si possono usare creme arricchite con oli vegetali o formulazioni con sostanze dal potere elasticizzante come l'acido boswelico (per la sua azione protettiva sulle fibre del derma), l'elastina, il collagene, la vitamina E e l'acido ialuronico.

Oli vegetali particolarmente indicati per la prevenzione delle smagliature sono l'olio di mandorle dolci, l'olio di jojoba, l'olio di germe di grano, l'olio di Argan e l'olio di oliva, da utilizzare sulla pelle umida per ottenere un assorbimento mi-

www.pkabay.com - image free





gliore, ma anche il burro di cocco e il burro di karitè sono due valide alternative per le loro proprietà altamente idratanti.

Bisognerebbe invece evitare l'utilizzo di prodotti contenenti oli minerali, come la paraffina, i parabeni, i petrolati e i siliconi, spesso inseriti nelle formulazioni delle creme cosmetiche per renderle più spalmabili e conferire alla pelle un effetto di maggior levigatezza, ma dopo ripetute applicazioni questi componenti possono seccare e irritare la cute.

Importantissima è anche la pulizia quotidiana con prodotti in grado di detergere delicatamente idratando la pelle: è consigliabile utilizzare un olio detergente capace di legare le impurità e facilitarne la rimozione senza disidratare la cute, evitando prodotti troppo schiumogeni che, contenendo alte percentuali di tensioattivi possono alterare il film idrolipidico della pelle. Infine, anche con l'alimentazione si può preservare l'elasticità della pelle, consumando cibi ricchi di vitamine C ed E, che si trovano in frutta verdura legumi e oli vegetali, e vitamina F, composta da acidi grassi essenziali come omega 3 e omega 6, reperibili nella frutta secca e nel pesce.

BENESSERE GASTROINTESTINALE

I disturbi gastrointestinali sono molto frequenti durante i mesi della gravidanza a causa degli elevati livelli di estrogeni e dell'accrescimento dell'utero.

Nel primo trimestre di gravidanza il fastidio più frequente è rappresentato dalla nausea talvolta accompagnata da vomito, a cui si aggiunge spesso bruciore di stomaco, verosimilmente dovuto a un rallentato transito del cibo e alla riduzione del tono muscolare dello sfintere che separa lo stomaco dall'esofago. Con il progredire della gravidanza si accentua il rallentamento del transito intestinale dovuto principalmente allo spostamento anatomico degli organi verso l'alto,

rendendo frequenti disturbi come stitichezza ed emorroidi soprattutto nell'ultimo trimestre. Con un corretto stile di vita, un'alimentazione adeguata e prodotti specifici si possono prevenire, alleviare e combattere questi disturbi:

- Aumentare l'apporto di fibre: una dieta ricca di frutta, verdura e cereali integrali garantisce un elevato apporto di fibre che favoriscono il transito intestinale ed aiutano a prevenire e trattare la stitichezza, evitando così anche eventuali problemi di emorroidi.
- Bere molta acqua: un corretto apporto di liquidi è sempre importante, ma in gravidanza lo è doppiamente, anche per prevenire e combattere la stitichezza.
- Leggera attività fisica: se l'andamento della gravidanza lo consente e non ci sono particolari controindicazioni al movimento, per combattere molti disturbi tipici intestinali può essere d'aiuto svolgere un'attività fisica moderata ed avere uno stile di vita attivo evitando la sedentarietà.
- Consumare pasti leggeri e frequenti può favorire la digestione, così come il consumo di tisane con effetto carminativo. Prima di utilizzare rimedi naturali è necessario sempre informarsi sulla loro sicurezza, poiché non tutte le erbe sono innocue e prive di controindicazioni in gravidanza. Anche per lo zenzero si consiglia un utilizzo moderato, nonostante sia largamente usato per i suoi effetti benefici contro la nausea gravidica e sia presente in numerosi preparati.

ALIMENTAZIONE E CONTROLLO DEL PESO

È essenziale in gravidanza consumare in giusta quantità vitamine, sali minerali, carboidrati e proteine mantenendo sempre uno stile di vita attivo, praticando leggera attività fisica, come nuoto e yoga, o semplicemente camminare ogni giorno per almeno 30-40 minuti, non fumare né bere alcolici e tenere sotto controllo il peso corporeo. L'aumento di peso è un evento assolutamente

fisiologico e, se rimane entro certi limiti, fondamentale per la buona salute del bambino e della madre. Nei primi tre mesi di gestazione l'aumento di peso è dovuto soprattutto all'accumulo di riserve energetiche necessarie per garantire al bambino un adeguato apporto di nutrienti negli ultimi mesi di gravidanza. L'aumento ponderale vero e proprio si fa più evidente a partire dal quarto mese, ed è dovuto essenzialmente allo sviluppo del feto. In termini assoluti si ritiene normale un aumento, per tutto il corso della gravidanza, di circa 12 chili. Sia un incremento eccessivo che una scarsa crescita del peso materno richiedono controlli medici adeguati, perché un eccessivo aumento farebbe salire il rischio di feto macrosomico, di peso superiore ai 4kg, con possibili complicazioni al momento del parto e aumento del rischio di obesità infantile. Una ridotta crescita di peso potrebbe invece essere indice di scarsa nutrizione fetale o di una patologia in corso ed aumentare, di conseguenza, il rischio di parto prematuro, malformazioni, patologie e ritardi nello sviluppo, con ripercussioni di vario genere durante le età successive. Per questo è fondamentale controllare il peso ma effettuare anche altre analisi come esami del sangue e delle urine, nonché monitorare la pressione arteriosa.

ALLATTAMENTO

Terminati i 9 mesi di gestazione la mamma si trova ad assistere alla nascita del bimbo che ha accompagnato nella crescita dentro di sé e che ora

come e anche più di prima è completamente dipendente dalle sue cure. Importante è ricordare che l'allattamento al seno fa bene sia al bimbo sia alla mamma: è la migliore alimentazione possibile per il neonato, riducendo il rischio di infezioni gastrointestinali e respiratorie, otiti e sovrappeso. Non è però sempre facile per la neomamma riuscire ad allattare il proprio bimbo, perché spesso insorgono ragadi e mastiti che rendono dolorosa la poppata; in questi casi è fondamentale un supporto professionale che indirizzi la mamma a semplici accorgimenti in grado di prevenire e curare queste complicanze.

Inoltre, pur essendo pochissime le donne che non possono allattare, alcune non producono latte sufficiente a soddisfare il bisogno nutrizionale del bambino, ma esistono diversi accorgimenti ed erbe naturali che possono incrementarne la produzione.

Per prima cosa occorre mangiare bene, preferire cibi sani e bere tanto, poiché il latte si forma con i liquidi che assimila la mamma; se ciò non dovesse bastare si possono assumere tisane e integratori a base di erbe note fin dall'antichità per la loro attività di stimolazione della produzione di latte materno: galega, fieno greco, anice, cardo mariano.

Infine non è da sottovalutare l'importanza di un corretto riposo perché stanchezza, stress e ansia ostacolano la formazione del latte e per questo è bene sfruttare ogni singolo istante possibile per riposare e rilassarsi.



Foto: EF

Al centro la dottoressa Paola Difino con lo staff della FC 25 al completo e con la direttrice (a sinistra) la dottoressa Filomena Franco.

Imidazyl. Pronto sollievo per i tuoi occhi.



**ANCHE IN MONODOSE
SENZA CONSERVANTI**

Quando i tuoi occhi sono irritati e lacrimano per l'allergia, puoi provare

**Collirio Imidazyl
Antistaminico**

Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati, puoi provare

**Collirio Imidazyl
a base di nafazolina nitrato**

RECORDATI OTC



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

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

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

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici



APPUNTAMENTI NELLA SALETTA

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

Dal mondo GSE, la linea di integratori a base di estratto di semi di pompelmo, un'interessante occasione per incontrare due esperti.

- **Giovedì 23 marzo – dalle ore 17.30 alle 19.00**
Gli Antibiotici. Uso razionale, valide integrazioni terapeutiche.
- **Venerdì 21 aprile – dalle ore 17.30 alle 19.00**
Le Allergie. Come prevenire, come curare con la Natura.

Prenotazione obbligatoria con iscrizione gratuita.

FARMACI, APPROCCIO OLISTICO E STILI DI VITA

di Enrica Bertolusso - biologa

ANTIBIOTICI? SOLO QUANDO SERVONO

Nonostante i costanti appelli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità si continua ad abusare indiscriminatamente di antibiotici; l'Italia è al terzo posto nella classifica europea dei paesi con maggiore abuso, un podio che non ci fa onore.

L'antibiotico è un'arma potente spesso utilizzata male, viene frequentemente assunto per il trattamento delle malattie dell'apparato respiratorio che sono spesso di origine virale, contro le quali questo tipo di farmaco non ha nessun effetto.

Spesso gli antibiotici vengono assunti in maniera errata e somministrati impropriamente (dosi errate e periodi di tempo troppo lunghi o troppo brevi), con importanti conseguenze individuali e sociali, quale il fenomeno sempre più grave dell'antibiotico resistenza. È il momento di comprendere che si deve andare oltre e utilizzare quest'arma solo se realmente utile. Questo è possibile utilizzando numerosi estratti vegetali che aiutano ad affrontare in maniera efficace e senza effetti collaterali le più comuni patologie. Nel corso dell'incontro affronteremo il tema del cattivo utilizzo degli antibiotici e dell'antibiotico resistenza. Scopriremo insieme i benefici che possono derivare da un approccio olistico con rimedi adeguati e stili di vita corretti.

MANIFESTAZIONI ALLERGICHE

Allergie, asma e rinite sono problematiche sempre più diffuse, profondamente limitanti e invalidanti per chi ne soffre. Spesso i soggetti allergici si trovano ad essere limitati nelle azioni di tutti i giorni, nelle loro relazioni sociali e talvolta si precludono volontariamente molte attività, per evitare di essere colpiti dalla propria allergia.

L'allergia è un'alterazione del sistema immunitario che determina reazioni eccessive causate da particolari anticorpi nei confronti di sostanze abitualmente innocue e che prendono il nome di allergeni. Tra le manifestazioni allergiche, l'asma provoca sintomi quali respiro sibilante, costrizione toracica e tosse che variano nel tempo, nell'insorgenza, nella frequenza e nell'intensità, associati a difficoltà a respirare, broncocostrizione, ispessimento della parete delle vie aeree e aumento del muco. I fattori che possono innescare o peggiorare i sintomi sono le infezioni virali, il contatto con allergeni, il fumo, l'esercizio fisico e lo stress. Generalmente le manifestazioni allergiche vengono trattate farmacologicamente con antistaminici, cortisonici e broncodilatatori. Trattandosi di problematiche croniche e in alcuni casi progressive, questi farmaci vengono utilizzati anche per lungo tempo, ciclicamente, se non addirittura per tutta la vita. L'assunzione prolungata, anche a basso dosaggio, ha molteplici effetti collaterali soprattutto nel medio lungo termine e risulta via via meno efficace.

Cosa si può fare affinché il soggetto allergico possa tornare a sorprendersi, scoprendo ogni giorno le bellezze della natura?

La risposta ci viene dalla natura stessa; durante l'incontro esploreremo insieme quelli che sono i rimedi naturali alle allergie, scopriremo quali estratti possono essere utili a risolvere i sintomi e quali a trattare le cause, senza effetti collaterali e con grande efficacia.

Una parte importante dell'incontro riguarderà l'approccio olistico con consigli su alimentazione e stile di vita utili a limitare le problematiche correlate alle allergie.

IN AGENDA Sono in fase di organizzazione alcune conferenze sui temi del movimento e dell'alimentazione che si terranno a maggio e giugno. Saranno relatrici le biologhe nutrizioniste Gigliola Braga e Shuela Curatola. Un'anticipazione degli argomenti nei loro articoli alle pagine 29 e 30.

FORMULA ORIGINALE
dal 1975



STIPSI? INTESTINO PIGRO?



**formula
CLASSICA**



**formula
CONCENTRATA**

le dieci[®] *erbe*
UNA SOLUZIONE NATURALE



esi.it

LO STILE DI VIVERE SENZA GLUTINE

Un mondo alternativo di sapori e qualità



Andrea Morello, farmacista FC 45, cuoco diplomato e operatore Ajurvedico

Inauguriamo questo spazio con la convinzione che uno dei ruoli del Farmacista sia quello di diffondere conoscenze aggiornate sullo stato di salute dei cittadini; e quale stato di salute ci riguarda più da vicino se non quello dell'alimentazione?

Di glutine e di gluten free si parla tanto; via via tutti gli alimenti industriali si adeguano alla norma e scrivono "gluten free" anche sul prosciutto, sul latte.

Perché, il latte e il prosciutto contengono glutine? Potrebbero. Dipende da dove sono stati lavorati. Vi è il rischio della contaminazione.

Che il glutine sia una miscela proteica formata da gliadina e glutenina, responsabile di viscosità ed elasticità dell'impasto, lo si sa.

Esso è presente nei cereali quali il grano, il farro, l'orzo, la segale.

Frutta, verdura, carne, pesce e uova ne sono naturalmente privi, così come privi di glutine sono pane, pizza, pasta e biscotti realizzati con miscele di farine esse stesse prive di glutine.

Riso, amaranto, castagne, carrube, grano saraceno, mais, miglio, quinoa, sesamo, sorgo, tapioca, manioca, patate sono tali, senza cioè quell'insieme proteico responsabile di viscosità ed elasticità; dalla loro sapiente miscela in proporzioni diverse si ottengono farine che permettono di panificare con gusto e successo.

La ricchezza delle tante alternative alla farina di frumento credo sia un'occasione per scoprire nuovi gusti, nuove culture gastronomiche da ogni parte del mondo e non ultimo le loro proprietà terapeutiche. Sì, perché di terapia vera e propria si parla quando si introduce nella propria alimentazione una farina come quella di carrube che,

oltre ad essere proteica, è anche espettorante e antifame.

La spiga di grano sbarrata è il simbolo adottato per indicare alle persone che soffrono di intolleranza al glutine che questo, se presente, lo è nella dose al massimo di 20 milligrammi per kilo.

Il glutine è particolarmente indagato da chi si occupa di malattie infiammatorie dell'intestino.

La Leaky Gut Syndrome (Sindrome della Permeabilità Intestinale) è la moderna teoria, che trovo molto interessante, alla base della quale vi è il ruolo alterato della barriera intestinale nei confronti del cibo ingerito.

Laddove la barriera è "forata" il passaggio di macromolecole nel sangue scatena una risposta immunologica che interessa tanto la celiachia e la gluten -sensitivity, quanto tutte le patologie su base infiammatoria e autoimmuni.

In questi appuntamenti si parlerà quindi di ricette senza glutine, di acquisizioni sulla salute dell'intestino, sul ruolo del microbioma intestinale (la "vecchia" flora), nonché di aggiornamenti su un convegno che si terrà il 25 marzo a Padova su Psoriasi e Vitiligine.

Si, perché da questo approccio di *Dermatologia integrata* che passa attraverso la nutrizione si sono osservate remissioni eccezionali da condizioni croniche di infiammazione cutanea.

E il glutine è invariabilmente un elemento che viene sin dall'inizio ridotto o eliminato del tutto.

Tante, tantissime cose di cui parlare.

Con l'impegno di portare contributi spero utili a molti, vi do appuntamento al prossimo numero.

Caratteristiche di alcune farine alternative per preparare impasti "gluten free"

- Farina Maizena o amido di mais: è utilizzata comunemente come addensante in salse e creme poiché ha grandi proprietà leganti.
- Farina di granturco: distinta in "bramata" (più grossa), "fioretto" (macinata fine) e "fumetto" (finissima, usata in pasticceria), è una farina dal sapore dolce usata in miscela perché lega poco e trattiene l'acqua con difficoltà. I preparati si sbriciolano quindi con facilità e seccano anzitempo.
- Farina di riso: farina delicata e non pesante. Usarne troppa ispessisce le preparazioni rendendole appiccicose e pesanti.

- Farina di patate: pesante, da mescolare in piccola quantità ad altre farine. Va ricordato che la farina si ottiene dalla patata intera, mentre la fecola si ottiene solo dalla parte amidacea.
- Farina di soia: elevato contenuto proteico che conferisce la capacità di dare struttura all'impasto, si usa mescolata ad altre farine.
- Farina di tapioca: soffice, leggera, addensante, ottima da aggiungere ad una miscela.
- Farina di grano saraceno: pur non essendo ottenuta da un cereale, questa farina risulta molto utile per preparare la pasta, i dolci e le crespelle.
- Farina di mandorle, ricca di olio, viene aggiunta in quantità variabili alle farine di base per conferire sapore e consistenza.

Free Food



UN MONDO
di ALIMENTI
SENZA
GLUTINE



Free Food®

Qualcuno pensa a te!

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

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

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

www.freefood.it

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

FREE FOOD in via Monginevro 27/B

Sabato 18 marzo – dalle ore 17.30 alle 19.00
A lezione dallo Chef!



Lo chef gluten free **Marcello Ferrarini** presenterà la preparazione di tre primi piatti senza glutine, accompagnati da condimenti freschi, gustosi e originali. Tre portate ricche di sapore e fantasia proposte con le paste *Farabella*.

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

La partecipazione è libera e gratuita ma è gradita l'iscrizione.

Sabato 8 aprile – alle ore 17.00
Dolce degustazione pasquale



Il sapore della Pasqua arriva in tavola con crostате e dolci pasquali di Belli Freschi.

La degustazione sarà accompagnata dai consigli di Manuela, responsabile Free Food di via Monginevro. La partecipazione è libera e gratuita.

Sabato 22 aprile – dalle ore 10.00 alle 13.00
Una nuova linea si presenta

Una mattinata per degustare la nuova linea salustistica **Aglutèn Green**. Vari prodotti dolci e salati, dai cracker agli snack integrali, dai mini grissini ai plumcake, integrati con l'olio di Chia, una straordinaria fonte vegetale di omega 3 e 6. La nuova linea di Nove Alpi è senza glutine, lattosio, uova, soia, olio di palma, olio di cocco, conservanti e coloranti. La partecipazione è libera e gratuita.

FREE FOOD in via Orvieto 10/A

Martedì 18 aprile
Corso di Cucina "Mani in Pasta": Non solo primi!



Dopo il grande successo della giornata dedicata alla pizza, ritornano **Emanuela Ghinazzi** e **Gianluca Baldaccini**.

La loro esperienza di cuochi, unita alla passione per il senza glutine di qualità, accompagnerà a sperimentare la grande flessibilità del Mix per Pasta Fresca Nutrifree.

Il corso viene proposto in due sessioni:

Lezione 1 dalle 12.00 alle 14.30
Lezione 2 dalle 15.30 alle 18.00

Iscrizione obbligatoria telefonando allo 011.19782044.

EAU THERMALE
Avène



FIN DAL PRIMO MESE

La pelle è 4 volte
PIÙ IDRATATA*



Hydrance OPTIMALE

L'idratazione efficace a lunga durata
per la tua pelle sensibile

Per informazioni visita il sito
www.avene.it



Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS



Pierre Fabre

* Studio d'efficacia idratante sotto controllo dermatologico. 26 donne - 1 applicazione mattino e sera di Hydrance Riche - Istituto di Ricerca Pierre Fabre.



*Francesca
Lo Curto
vi aspetta*



*Monica
Capitanio
vi aspetta*

Marzo 2017

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

Aprile 2017

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

Marzo 2017

1	M	FC 42 Via XX Settembre 5
2	G	FC 23/mattino Via G. Reni 155
3	V	FC 45 Via Monginevro 27
4	S	FC 8 C.so Traiano 22/e
5	D	
6	L	
7	M	FC 28 C.so Corsica 9
8	M	FC 7 C.so Trapani 150
9	G	FC 10 Via A. di Bernezzo 134
10	V	FC 17 C.so V. Emanuele II 182
11	S	
12	D	
13	L	
14	M	FC 37 C.so Agnelli 56
15	M	FC 5 Via Rieti 55
16	G	FC 36 Via Filadelfia 142
17	V	FC 40 Via Farinelli 36/9
18	S	FC 8 C.so Traiano 22/e
19	D	
20	L	FC 19 Via Vibò 17
21	M	FC 38 Via Vandalino 9
22	M	FC 11 P.za Stampalia 7/b
23	G	FC 44 Via Cibrario 72
24	V	FC 42 Via XX Settembre 5
25	S	
26	D	
27	L	
28	M	
29	M	
30	G	
31	V	FC 29 Via Orvieto 10/a

Aprile 2017

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

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

Dermovitamina CALMILENE®

DERMOSPECIFICA - TRATTA - RISOLVE

Intorno alla pelle che ha bisogno di più attenzioni

Grazie al complesso di sostanze idratanti, ristrutturanti e lipido-simili, i prodotti della linea DERMOVITAMINA CALMILENE® contribuiscono specificatamente a ripristinare e mantenere il film idrolipidico cutaneo, anche delle pelli più sensibili, in ogni fase del trattamento cutaneo



DERMATITI

CONTRO LA FASE ACUTA

AZIONE INTENSIVA e SPECIFICA **SENZA CORTISONE**

CONTRO
**PELLE SECCA
PRURITO
ECZEMA**

CONTRO
**SEBORREA
PRURITO
ARROSSAMENTO**

CONTRO
**IPERCHERATOSI
PRURITO
ARROSSAMENTO**



50 ml € 14,90



50 ml € 14,90



50 ml € 14,90

Sono dispositivi medici C € 0476. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 02/12/2016

PRURITO

CAUSATO DA ECZEMI - MALATTIE ESANTEMATICHE
ERITEMI - DERMATITI - PELLE SECCA - PUNTURE D'INSETTI

TRATTAMENTO DEL PRURITO **SENZA CORTISONE**

DERMOVITAMINA PRURITO COMBATTE E ALLEVIA IL PRURITO DI VARIA NATURA. SENZA CORTISONE, PARABENI E PROFUMI NICKEL TESTED*

A base di Calmilene® con estratti di avena, Vitamina E e Bisabololo.

Adatta alla pelle estremamente sensibile dei bambini, degli anziani e coloro che hanno una pelle particolarmente reattiva e soggetta a irritazione

*anche contenuti residuali di nickel possono creare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Ogni lotto è quindi analizzato per ottenere un contenuto di nickel inferiore allo 0,001 ppm.



30 ml € 9,90

150 ml € 14,90

Sono dispositivi medici C € 0546. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 03/04/2015

IDRATAZIONE

PELLE SECCA E SENSIBILE

IDRATAZIONE QUOTIDIANA

SENZA PARAFFINA

AZIONE EXTRAIDRATANTE
PER RIEQUILIBRARE e MANTENERE IL FILM IDROLIPIDICO.

Contiene sostanze idratanti ristrutturanti di origine naturale.

PUÒ ESSERE UTILIZZATO SU TUTTO IL CORPO e SUL VISO, ANCHE SULLA CUTE ESTREMAMENTE SECCA, CONSEGUENTE A DERMATITI, INTOLLERANZA e ATOPIA, PSORIASI e DIABETE.



250 ml € 7,50
500 ml € 14,90

DETERSIONE

PELLE SECCA, SENSIBILE e REATTIVA

DETERSIONE DERMOAFFINE

SENZA SAPONE

RISPETTANO LE NECESSITÀ DELLA PELLE PIÙ ESIGENTE.

Realizzati con tensioattivi "mild" e arricchiti con sostanze nutrienti, CALMILENE® e vitamina E.

SENSIOIL

PER PELLE EXTRA SECCA e SENSIBILE.

Con esteri dell'olio di oliva Calmilene® e vitamina E

SENSICREAM

PER PELLE SECCA e SENSIBILE.

Con Calmilene® e vitamina E



250 ml € 6,90
500 ml € 11,90



250 ml € 5,90
500 ml € 10,90

SMART DRUGS

Le droghe furbe in tutti i sensi

Ilaria Vitulano – farmacista FC 42



La dottoressa Ilaria Vitulano (seconda da sinistra) con i colleghi della FC 42 (da destra) il direttore Flavio Accornero e la dottoressa Rosaria Bona e (a sinistra) la tirocinante dottoressa Rossella Franco.

Il loro nome significa letteralmente “droghe furbe” e con questo termine si intendono tutti quei composti sia di origine naturale che sintetica non proibiti dalle leggi vigenti sugli stupefacenti, che possono contenere principi attivi con presunte o accertate proprietà psicoattive. Tale definizione è soggetta però a continui cambiamenti, sia per il necessario aggiornamento delle sostanze contenute nella categoria, sia per evoluzioni dal punto di vista concettuale e culturale; si tratta di integratori, miscele di vitamine, oligoelementi, aminoacidi, di libera vendita e completamente carenti di informazioni scientifiche per quanto riguarda il potenziale di abuso. Questa tematica non è da sottovalutare, ma da conoscere e approfondire.

Il Dipartimento Politiche Antidroga è infatti continuamente in allerta nell'individuare precocemente i fenomeni potenzialmente pericolosi per la salute pubblica, correlati alla comparsa

di nuove sostanze, nell'attivare segnalazioni di pre-allerta che coinvolgano nell'immediato le strutture deputate alla tutela della salute perché di queste sostanze ne compaiono ogni anno di nuove e completamente sconosciute. Negli ultimi anni circa 280 nuove sostanze psicoattive sono entrate in circolazione e si sono diffuse grazie ad Internet e agli smart shop.

UN PO' DI STORIA...

All'inizio degli anni '90 con “smart drugs” si intendevano alcuni medicinali (spesso di derivazione vegetale) usati come coadiuvanti in malattie senili. Nel 1991, grazie alla pubblicazione di un libro intitolato “Smart Drugs and Nutrients”, si iniziò a parlare di sostanze “nootropiche”, con azione sul Sistema Nervoso Centrale. Si iniziò a notare che queste sostanze erano in grado di riportare alla mente ricordi dimenticati, aumentare il “quoziente di intelligenza”, in termini di velocizzazione della reattività agli stimoli, e la potenza sessuale.

Questo è il periodo che sancisce l'inizio della loro diffusione; oggi la vendita di molte delle smart drugs di quegli anni risulta vietata, con un conseguente ripristino dell'attività di ricerca su

“Non abbiamo mai avuto più informazioni di adesso, ma continuiamo a non sapere cosa succede.”

Papa Francesco

nuove sostanze smart, per non “sciupare”, ahinoi, il successo conquistato. Infatti il consenso ottenuto è stato enorme, ed è frutto soprattutto del loro costo, irrilevante in confronto alle altre droghe e della convinzione diffusa che tutto ciò che è “naturale” non faccia che bene. Peccato che purtroppo la realtà non sia questa. Questa convinzione non va sottovalutata, perché l'immagine di “droghe buone” ha talvolta anche

incentivato il loro uso, soprattutto nel mondo giovanile, per rendere di più nello studio o nell'affrontare gli esami, per combattere la sonnolenza nei lunghi sabati sera.

Inoltre dal 2004 si è verificata un'ulteriore liberalizzazione di queste droghe nel mondo intero, anche con l'esplosione della moda degli incensi e dei profumatori d'ambiente. Nel 2006 compaiono inoltre le “Spice”, miscele che potevano essere fumate, ottenendo effetti simili a quelli della Cannabis. Anche se ufficialmente sono miscele di smart drugs, le analisi chimiche eseguite su questi prodotti rivelarono poi la presenza di cannabinoidi sintetici, quindi molecole funzionalmente simili al THC, ovvero il principio attivo della Cannabis, attualmente in Italia soggetta a restrizioni.

L'uso originario della maggior parte di queste piante deriva dalla medicina alternativa/etnica, essendo legato strettamente a riti tradizionali e celebrazioni. Sebbene molti studi di antropologia culturale attribuiscono una certa consapevolezza all'uso di queste sostanze, poiché aveva come fine la ricerca della divinità, è bene ricordare che i popoli primitivi erano bene a conoscenza della pericolosità di queste sostanze e per questo non ne abusavano, considerandole sacre. (Sacro deriva dal latino sacer e indica appunto “ciò da cui si deve star lontani”).

I FARMACISTI IN PRIMA FILA

PROGETTO TOSSICO INDIPENDENZA

Per il medesimo motivo a Torino nasce nel 2008 un progetto meraviglioso, il progetto **Tossico (In) dipendenza**, che vede coinvolti in primis una quarantina di farmacisti dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Torino, in collaborazione con il Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco dell'Università di Torino e il Sert di Chieri. I farmacisti formati organizzano e svolgono da ormai otto anni incontri nelle scuole della provincia in Torino, in modo completamente volontario, interagendo con gli studenti su questo delicatissimo tema delle dipendenze, a partire dalla compilazione di un questionario anonimo, proseguendo poi nel portarli a conoscenza degli effetti psicologici e fisiologici che possono provocare le sostanze a breve e a lungo termine, sottolineando i rischi del mixare sostanze diverse, spesso non sapendo cosa si assume. Pur se trattasi di un argomento molto delicato, non per questo non se ne deve parlare, anzi. La dipendenza da sostanze, così come altre forme di dipendenza, dal gioco per esempio, costituisce una piaga sociale che dilaga silenziosa. I farmacisti in questo sono in prima fila, nell'ottica di rafforzare ogni giorno l'impegno che come categoria ci siamo presi per salvaguardare la salute della popolazione e contribuire alla prevenzione. Grazie a linee guida precise e con il corretto linguaggio è possibile parlarne, invitando i ragazzi, solitamente della prima superiore, a interagire e a porre domande, al fine di produrre consapevolezza, e farlo con i ragazzi dell'oggi vuol dire avere qualche possibilità in più di avere adulti del domani informati e critici, che a loro volta si prenderanno carico dei loro figli e amici dei figli affrontando l'argomento non come un tabù ma come qualcosa che va conosciuto in toto per poter essere evitato.

I MILLE EFFETTI DELLE SMART DRUGS

Tra le smart drugs rientrano molte bevande energetiche o pastiglie stimolanti con effetti simili all'ecstasy, che danno effetti eccitanti pur rimanendo nella legalità, essendo a base di alte dosi di sostanze quali la caffeina e il ginseng, la taurina, il guaranà e blandi allucinogeni.

Importante ricordare l'efedrina, una delle più consumate tra queste sostanze, che strutturalmente presenta molte analogie con la famiglia delle anfetamine.

Queste costituiscono il tipo di smart drugs consumate principalmente in ambienti tipo discoteche o rave party, dove i cocktail a base di vodka e Redbull la fanno da padrone. Non molti si rendono conto di quanto queste associazioni siano dannose. L'energy drink in questione infatti, fa sì che l'individuo non senta tanto l'effetto dell'alcool, poiché la caffeina presente in alta percentuale all'interno, con il suo potere eccitante, maschera quello deprimente dell'etanolo; ma la quantità di alcool nel sangue resta comunque alta, e il rischio è che, non sentendolo, l'individuo continui a bere, aumentando così ancora di più il tasso alcolico.

In generale, gli effetti delle “smart drugs” possono protrarsi per qualche ora (3-6) e compaiono generalmente ad un'ora dall'assunzione. Possono produrre sensazioni di euforia ed eccitazione, stimolazione sessuale o rilassamento. Purtroppo

po, seppur legali, non sono esenti dagli effetti collaterali. Possono infatti provocare crampi, nausea, vomito, rigidità muscolare, tachicardia che nei casi più gravi può degenerare in collasso cardiocircolatorio, quando le dosi diventano troppo alte. Si tenga anche ben presente che molti dei principi attivi contenuti nelle smart drugs rientrano tra le sostanze dopanti, come per esempio ricordavamo già precedentemente, l'efedrina.

PERCHÉ SONO LEGALI?

Ci teniamo a sottolineare che la legalità di queste sostanze non è dettata affatto dalla loro innocuità; esistono infatti smart drugs il cui principio attivo è contenuto nelle tabelle delle sostanze stupefacenti del DPR 309/90 (Testo Unico delle leggi in materia di disciplina degli stupefacenti e Sostanze Psicotrope, prevenzione, cura e riabilitazione dei relativi stati di tossicodipendenze), ma non vi è parallelamente allo stesso modo presente né la pianta, né parti di essa. Così la vendita diventa automaticamente legale, nonostante il principio attivo sia un vero e proprio stupeficante.

Su questo è basata la legalità degli "smart shop", ovvero questi negozi diffusi in tutta Europa da circa quindici anni, specializzati nella vendita di prodotti erboristici con diverse origini e formulazioni, proprio per rimanere nella legalità e continuare a vendere. Solo in Italia sono già circa un centinaio. Sono specializzati in prodotti destinati alla coltivazione di piante, tra cui funghi e canapa, nonché prodotti accessori per assumere sostanze fumabili, (vaporizzatori, pipe, bong) ecc. Vendono anche molte smart drugs di origine naturale e sintetica con marchio CE, tra cui capsule contenenti amminoacidi, neurotrasmettitori, caffeina ecc.

Presso questi negozi si possono trovare smart drugs persino in distributori automatici, accessibili a giovani e giovanissimi, visto che non è



www.stock.adobe.com - by Chomibosan

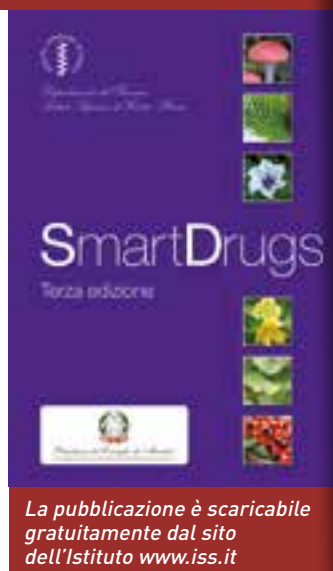
richiesto documento. Molte sono sotto false etichette, tra cui deodoranti, profumatori, incensi ed erbe aromatiche.

Inoltre questi prodotti sono reperibili molto facilmente su Internet, su siti appositi legati agli smart shop. Questi siti danno precisa indicazione di non utilizzarli per uso umano, ma la loro è una posizione solo di facciata, perché esistono altri siti che spiegano dettagliatamente i modi migliori di assunzione, se per ingestione, fumo o altro.

RISCHI E TUTELA DEI GIOVANI

L'universo giovanile sta vivendo un momento di continua evoluzione e con esso cambiano repentinamente e inaspettatamente le manifestazioni delle problematiche che i ragazzi vivono.

Per questo motivo le istituzioni continuano a studiare sistemi di protezione efficaci per tutelare la salute fisica e psicologica dei giovani: il Dipartimento della Gioventù e del Servizio Civile Nazionale, in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità, ha realizzato la pubblicazione "Smart Drugs", ormai giunta alla terza edizione, per promuovere la consapevolezza, e sottolineare quanto sia importante un intervento preventivo per fermare in tempo comportamenti lesivi e dannosi per sé stessi e per gli altri.



La pubblicazione è scaricabile gratuitamente dal sito dell'Istituto www.iss.it

NUOVE FRONTIERE DELLA CARDIOLOGIA

Telemedicina e terapia avanzata della fibrillazione atriale

Stefano Grossi – dirigente medico responsabile S.S. Elettrofisiologia, Azienda Ospedaliera Ordine Mauriziano Torino

La medicina si caratterizza oggi per standard qualitativi molto elevati con costi che tuttavia rischiano di rendere critica la loro sostenibilità economica. Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il futuro dell'assistenza sanitaria sarà caratterizzato dalla elevata prevalenza di malattie croniche che richiederanno una risposta assistenziale complessa e prolungata nel tempo. Nel 2050 in Italia gli anziani costituiranno il 34% del totale con una spesa che assorbirà il 30% delle risorse del Servizio Sanitario. Occorre pertanto una revisione profonda dei modelli organizzativi in essere: la telemedicina e la robotica possono contribuire fortemente in tal senso.

Per telemedicina si intende l'applicazione di tecnologie informatiche e delle telecomunicazioni alla pratica clinica trasmettendo a distanza informazioni tra paziente, medico e altre figure professionali coinvolte nell'erogazione dei servizi sanitari. Facciamo un esempio in ambito cardiologico. Nel 2015 in Piemonte sono stati impiantati circa 4900 pace maker, con funzione di stimolazione cardiaca, 1500 defibrillatori, con funzione di stimolazione e di interruzione di gravi aritmie e 700 *loop recorder*, con funzione di monitoraggio continuo del ritmo cardiaco.

Questi apparecchi si aggiungono alle diverse migliaia impiantate negli anni precedenti e necessitano di controlli elettronici periodici che si svolgono generalmente presso gli ambulatori dei reparti di cardiologia della regione.

La cadenza dei controlli va da 3 mesi ad un anno e si intensifica verso il fine vita degli stimolatori ed in caso di sospetti malfunzionamenti.

Il controllo ambulatoriale prevede un carico di lavoro non indifferente per il centro ospedaliero coinvolgendo personale medico, infermieristico e amministrativo per un tempo medio di 26 minuti a paziente. Esistono inoltre costi sociali rilevanti per oneri di trasporto, perdita di ore lavorative per il paziente, se giovane, o per gli accompagnatori se anziano. La tecnologia oggi disponibile fortunatamente consente di rendere più semplice, rapido ed efficace tutto il processo.

IL TELEMONITORAGGIO

Le maggiori aziende produttrici mettono gratuitamente a disposizione dei pazienti e dei centri di riferimento sistemi di telemonitoraggio che consentono di eseguire la maggior parte dei controlli direttamente da casa.

I pazienti vengono dotati al loro domicilio di modem che con attivazione manuale o automatica sono in grado di rilevare le informazioni dal sistema impiantato e di trasmetterle ad un server dedicato che consente allo staff del centro cardiologico di verificare che tutto vada bene, sia per quanto riguarda il dispositivo, sia per il paziente. Oltre a trasmettere le informazioni nelle date stabilite in sostituzione delle visite in ospedale, possono essere inseriti degli avvisi automatici per cui alterazioni critiche dei parametri vengano trasmesse immediatamente al centro.

Lo staff ospedaliero in genere è costituito da un infermiere opportunamente addestrato che effettua una valutazione iniziale e da un medico responsabile che interviene in seconda battuta a validare l'esito del controllo e ad intervenire contattando il paziente qualora sia necessario.

I dati vagliati vanno dal funzionamento corretto del dispositivo, allo stato di carica della batteria con stima della vita residua, all'appropriatezza degli interventi, alla diagnosi precoce di aritmie non note in precedenza, allo stato di compenso cardiocircolatorio.

Un esempio rilevante di diagnosi di aritmie intermittenti, e quindi come tali difficili da cogliere nel corso di una visita medica, sono gli episodi di *fibrillazione atriale*.

In molti dei pazienti affetti da questa malattia aritmica è necessario introdurre una terapia anticoagulante per prevenire ictus embolici secondari all'aritmia stessa.

Il monitoraggio a distanza continuo del ritmo cardiaco inoltre rende possibili molte diagnosi che altrimenti verrebbero mancate.

Oltre ai portatori di questi dispositivi impiantabili è possibile monitorare altre tipologie di pazienti mediante dispositivi eterni di semplice utilizzo.

Presso la Cardiologia del Mauriziano un gruppo di pazienti affetti da *scompenso cardiaco* è stato sottoposto a monitoraggio di alcuni parametri cruciali per la valutazione del loro andamento clinico: quotidianamente misurano il peso, la pressione arteriosa e la saturazione di ossigeno mediante strumenti che via blue tooth trasmettono i dati ad uno smartphone che a sua volta li invia sia al medico di base che al centro scompenso in ospedale. Qualora i parametri risultino alterati il medico interviene modificando la terapia telefonicamente o invitando il paziente a recarsi in ospedale se necessario.

Fino ad oggi i dati della letteratura medica hanno dimostrato che le metodiche di telemonitoraggio producono:

- un miglioramento della qualità di vita dei pazienti portatori di dispositivi o con scompenso di cuore;
- una prevenzione degli episodi di scompenso cardiaco;
- una riduzione dei ricoveri per aritmie ed ictus;
- una riduzione del 50% dei controlli in ospedale;
- una riduzione dei costi sociali (trasporti, accompagnatori, giornate lavorative perse);
- una riduzione dei tempi del singolo controllo del 60%;
- un incremento della durata dei dispositivi;
- una riduzione dei malfunzionamenti e degli interventi inappropriati dei dispositivi;
- un conseguente rilevante risparmio dei costi sanitari.

ABLAZIONE DELLE ARITMIE

La fibrillazione atriale è l'aritmia più frequente; si può calcolare che a Torino e provincia insorgano circa 1000 nuovi casi ogni anno e che la diffusione della malattia sia destinata ad aumentare essendo legata all'invecchiamento della popolazione. Essa produce sintomi sotto forma di un fastidioso batticuore, può dare origine a una insufficienza cardiaca ed è legata ad un rischio aumentato di ictus cerebrale di cui è causa nel 20% dei casi. L'ablazione transcateretere è la metodica più efficace nella trattamento di questa aritmia essendo indicata nei pazienti che non rispondono alla terapia farmacologica. Tuttavia anche l'ablazione può risultare non efficace specie in quei pazienti che presentano forme di lunga durata ed in presenza di altre cardiopatie associate.

Fortunatamente esistono sistemi in grado di supportare i medici nello svolgimento di procedure di ablazione delle aritmie cardiache nelle quali piccoli cateteri introdotti nelle cavità cardiache consentono una distruzione con il calore o con il freddo di gruppi di cellule malate responsabili dei disturbi del ritmo.

LA ROBOTICA PER L'ABLAZIONE

Il sistema robotico di **navigazione magnetica stereotaxis** in uso presso la cardiologia dell'O-

spedale Mauriziano di Torino è costituito da due grandi magneti posti ai lati del lettino su cui è disteso il paziente. Essi vengono messi in movimento dal medico con estrema semplicità attraverso il mouse di un computer. Il loro movimento reciproco modifica le linee di forza del campo magnetico in cui si trova il paziente e ciò produce lo spostamento finissimo della punta di appositi cateteri da ablazione introdotti nelle cavità cardiache.

I vantaggi dell'utilizzo di tale sistema consistono nella grande sicurezza e precisione millimetrica dei movimenti dei cateteri, caratteristiche che lo rendono particolarmente adatto ai i pazienti più fragili, in età pediatrica e con anatomie particolarmente complesse.

Il sistema consente inoltre applicazioni di telemedicina in quanto può essere messo in rete con altre apparecchiature analoghe situate in altre sedi per teleconsulti, teleconferenze, controlli e riparazioni a distanza.

NUOVI TRAGUARDI PER TRATTAMENTI INNOVATIVI

Recentemente presso la sala di elettrofisiologia dell'Ospedale Mauriziano di Torino è stata utilizzata per la prima volta in Italia una ulteriore metodica innovativa per l'ablazione della fibrillazione atriale.

Essa si avvale di una apparecchiatura (**TOPERA**) in grado di elaborare le migliaia e migliaia di segnali elettrici che attraversano l'atrio fibrillante riuscendo a localizzare i punti nevralgici nascosti che sostengono l'aritmia, denominati rotori. L'eliminazione dei rotori mediante ablazione, associata allo schema ablativo tradizionale, rende più efficace il trattamento dell'aritmia a lungo termine anche nelle forme complesse e di lunga durata.

Lo studio del substrato elettrico della fibrillazione atriale è un settore di grande interesse presso i principali centri di aritmologia.

Nonostante le sfide - soprattutto economiche - che il futuro pone alla nostra società, le innovazioni tecnologiche e la loro applicazione estensiva possono rendere sostenibili, mediante economie di scala, i costi di una medicina di livello qualitativo sempre più elevato.



DALLA RICERCA ANTICADUTA

GIULIANI

Bioscalin[®]

SIGNAL REVOLUTION



INNOVAZIONE MONDIALE
con esclusivo brevetto S-R

OGNI GIORNO
UN SEGNALE DI CRESCITA
AI CAPELLI

Dalla ricerca anticaduta Giuliani nasce Bioscalin[®] Signal Revolution, il Trattamento dermocosmetico intensivo rinforzante ridensificante che agisce sulla fase di crescita dei capelli prolungandone la durata. Bioscalin[®] Signal Revolution è frutto di due scoperte scientifiche mondiali: i recettori sensoriali OR2AT4 individuati nel follicolo; la molecola S-R, esclusivo brevetto che li attiva, veicolando ogni giorno un segnale di crescita ai capelli. I risultati sono sorprendenti.

Efficacia clinicamente testata

IL PIACERE DI MUOVERSI

Sosteniamo l'allenamento con la giusta alimentazione

Gigliola Braga - biologa nutrizionista specializzata nella risposta ormonale al cibo, collabora con vari istituti di ricerca tra cui la Inflammation Research Foundation di Boston

L'Istituto Superiore di Sanità e l'intera comunità scientifica sono concordi nel ritenere che la corretta alimentazione e il movimento siano due cardini importantissimi per la salute. Per questo motivo molte persone si impegnano a mangiar bene e a svolgere attività fisica mentre altre che vorrebbero farlo, rimandano o addirittura si sottraggono a queste pratiche che, seppur salutari, ritengono troppo impegnative per loro. Qualcuno pensa infatti che per vedere dei risultati sul benessere e sulla salute si debba dedicare troppo tempo alla palestra o alla piscina, qualcun altro viene frenato dall'idea che sia troppo faticoso aggiungere del movimento al già difficoltoso menage quotidiano, altri ancora non sanno bene cosa mangiare per non rovinare i sudati vantaggi derivanti dall'esercizio fisico.

Oggi la realtà è ben diversa perché sappiamo come utilizzare il cibo per rendere più proficua l'attività fisica che a sua volta diventa uno strumento naturale per rafforzare gli effetti di una buona alimentazione. Chiunque può verificarne l'efficacia: gli sportivi professionisti e gli amatori possono migliorare le loro performance, chi si dedica al fitness può rendere più redditizio il proprio impegno, chi è sedentario e vuole raggiungere dei risultati di peso o di salute, può scoprire che non è così difficile e impegnativo arrivare al proprio obiettivo.

PRIMO OBIETTIVO: GLICEMIA COSTANTE

Il corpo umano segue delle leggi comuni sia agli atleti esperti che hanno a cuore le prestazioni sia ai principianti che si muovono per il benessere generale e la salute. Per rendere più efficace l'allenamento, il primo obiettivo raggiungibile attraverso una corretta alimentazione è il mantenimento della glicemia il più possibile costante nell'arco della giornata. Ogni volta che mangiamo, gli zuccheri nel sangue aumentano deter-



www.pixabay.com - image free

minando la produzione endogena di insulina, un ormone indispensabile alla vita che consente di rifornire le cellule di nutrienti e che immagazzina in grasso gli eccessi. Se si mangiano troppi carboidrati che sono i principali stimolatori dell'insulina, la maggior parte delle persone rischia di ingrassare e inconsapevolmente adotta un'alimentazione che ostacola il buon funzionamento organico e obbliga i muscoli a utilizzare i carboidrati come carburante. Per accedere ai grassi che sono doppiamente redditizi rispetto ai carboidrati e dimagrire, se necessario, bisogna tenere l'insulina in una "zona" né troppo alta né troppo bassa. Raggiunto questo stato metabolico, i grassi possono essere rimossi e utilizzati come fonte di energia primaria per gran parte delle cellule, muscoli compresi per la gioia degli atleti.

L'attività fisica abbassa i livelli troppo alti d'insulina determinati dall'eccesso di carboidrati. Certo che un conto è associare l'esercizio fisico a un'alimentazione che rende immediatamente disponibili i grassi con tutti i vantaggi per la performance e la salute, un altro conto è "sprecare" la prima parte dell'attività per correggere un errore alimentare: servono più tempo e più impegno da dedicare al movimento che invece, per essere piacevole, deve essere possibilmente naturale, spontaneo e alla portata di tutti.

EVITARE LA "CADUTA DEGLI ZUCCHERI"

Un altro beneficio riscontrato quando si segue un'alimentazione che tiene conto dei livelli d'insulina è il prolungamento del senso di benessere e di energia che si perde quando si verifica la caduta degli zuccheri provocata dall'eccesso di



www.pixabay.com - image free



carboidrati. Questa spiacevole situazione si riscontra per esempio da mezz'ora a un paio d'ore successive a un pasto troppo ricco di zuccheri: disagio, fame, nervosismo, sonno, sbadiglio, caduta di rendimento, stanchezza sono i sintomi dell'ipoglicemia reattiva che può rendere più difficoltose le attività quotidiane e scoraggiare nell'intraprendere qualsiasi attività fisica. Se a pranzo invece del solito piatto unico di pasta, se ne mangia un po' meno e la si associa a un secondo con le verdure, l'organismo ha tutto quan-

to gli serve e non cade nell'ipoglicemia successiva che mette in difficoltà sia gli atleti, sia coloro che fanno fitness.

TENERE SOTTO CONTROLLO L'INFIAMMAZIONE

Un altro importantissimo aspetto che suggerisce di evitare l'eccesso d'insulina è l'infiammazione cellulare determinata dai troppi carboidrati, dai grassi saturi (carni grasse, formaggi ecc.), dagli oli di semi, dai grassi idrogenati ecc. È questa una condizione subdola che per molto tempo può rimanere silente, cioè senza sintomatologia, ma che nel tempo può esplodere in qualche patologia come problemi cardiovascolari, diabete, certi tipi di cancro, l'Alzheimer ecc. Oggi sappiamo che il fenomeno infiammatorio alla base di queste malattie può essere controllato con l'alimentazione e l'attività fisica che, tra gli altri benefici, diventano importanti strumenti di prevenzione. Gli atleti apprezzano dei vantaggi in più perché quando riescono a tenere sotto controllo l'aspetto infiammatorio determinato dal cibo, hanno un miglior recupero e sono meno esposti agli infortuni.

INTEGRAZIONE E IDRATAZIONE NELLO SPORT

Risposte specifiche alle esigenze del nostro organismo

Shuela Curatola – biologa nutrizionista

Integrazione e l'idratazione sono molto importanti per uno sportivo che vuole mantenersi in forma, per l'atleta di eccellenza che vuole migliorare le sue prestazioni, per l'atleta amatoriale, perché tutti alla fine sono accomunati dalla stessa passione, è bene seguire delle regole fondamentali. Una sana e corretta alimentazione riesce a soddisfare le esigenze del nostro organismo, ma ci sono particolari momenti in cui non basta, per cui bisogna ricorrere all'uso d'integratori alimentari. Ad esempio in aiuto ad allenamenti faticosi, bisogna ricordarsi che gli integratori vanno prescritti da specialisti e non bisogna abusarne. Oggi si trovano integratori di tutti i tipi, spesso vi sono anche pubblicità ingannevoli che promettono miracoli di ogni genere: dimagrimento, tonificazione, liposcultura ma attenzione alle controindicazioni, soprattutto ricordatevi che essi possono solo coadiuvare una sana alimentazione e una costante pratica sportiva, non possono certo sostituirsi a esse o a cure farmacologiche. Raccolta a maturazione non ancora completa, utilizzo di promotori della crescita, metodi di conservazione e riduzione del contenuto lipidico, possono infatti "rubare" all'alimento più del 90% del suo contenuto vitaminico.

IDRATARSI

Garantire sempre al nostro organismo un buon livello di idratazione, significa prima di tutto evitare che il nostro corpo vada incontro all'acidosi, perché perdendo liquidi con il sudore perdiamo anche sali minerali, soprattutto potassio e magnesio, che portano con sé stanchezza e affaticamento.

L'acidosi è generata dal nostro metabolismo energetico, che consumando le nostre scorte di zuccheri (il carburante primario delle nostre cellule) produce poi delle scorie di tipo acido (ad esempio l'acido lattico) inoltre l'acidosi dovuto all'attività fisica comporta un latente stato di infiammazione del nostro organismo, che ci predispone maggiormente anche a lesioni muscolari.





www.pixabay.com - image free

ASSUMERE VITAMINE

Le vitamine sono il carburante di accensione dei processi metabolici, delle stesse reazioni chimiche delle nostre cellule, in grado di ottimizzare la produzione di energia. È fondamentale ricordare che non forniscono alcun tipo di energia; si tratta di molecole molto diverse tra loro ma che hanno alcune caratteristiche comuni:

- sono essenziali: il corpo non è in grado di produrle e devono essere assunte tramite una dieta equilibrata ricca di tutti i nutrienti necessari;
- sono necessarie per la crescita dell'organismo anche se talvolta le dosi richieste sono dell'ordine dei microgrammi (cioè pochi grammi);
- ognuna di esse svolge una funzione vitale e specifica.

ENERGIA PER IL CORPO

L'integrazione delle giuste energie è svolta attraverso carboidrati a rapido o lento assorbimento. Le ricerche compiute negli ultimi anni dimostrano che:

- a quantità di carboidrati utilizzata dai muscoli dipende sostanzialmente dalla quantità di carboidrati assorbita a livello intestinale; assumendo glucosio o carboidrati i muscoli sono in grado di ossidare come massimo 1 g/min di carboidrati; sfruttando il fatto che, a livello intestinale, il trasportatore del fruttosio è diverso da quello del glucosio, assumendo - assieme al glucosio (o alle maltodestrine) - anche

fruttosio, si può aumentare l'assorbimento intestinale di carboidrati e, di conseguenza, portare fino a 1,7 g/min la quantità che di essi può essere utilizzata per ogni minuto dai muscoli;

- per avere il massimo vantaggio si possono utilizzare le miscele di carboidrati già pronte che si trovano in commercio.

RICOSTRUIRE

Bisogna reintegrare le scorte di glicogeno epatico, attraverso l'assunzione di carboidrati semplici ad elevato indice glicemico (prodotti specifici sotto forma di gel e gelatine). Gli integratori a base di carboidrati hanno lo scopo di fornire energia nel breve, nel medio e nel lungo periodo di tempo, possono essere utilizzati:

- prima dello sforzo, per aumentare le riserve di glicogeno muscolare ed epatico nei giorni che precedono la competizione;
- durante lo sforzo, per reintegrare il glucosio ossidato e prevenire il totale esaurimento delle riserve di glicogeno;
- dopo lo sforzo, per accelerare il recupero ripristinando le scorte glucidiche.


RIPARARE

È fondamentale infine riparare il muscolo e favorire il rimodellamento delle fibre muscolari dopo l'attività fisica aumentando la sintesi proteica a livello muscolare, grazie ad amminoacidi essenziali, come quelli ramificati (BCAA).

REINTEGRARE DOPO LO SPORT

Più rapidamente reintegriamo i liquidi e più velocemente si ricostituiscono le riserve basiche che sono fondamentali per ridurre l'accumulo di scorie metaboliche acide depositate nei tessuti dopo l'attività fisica soprattutto se si tratta di endurance.

Negli sport di endurance non bisogna dimenticare integratori utili sia nella preparazione che nel recupero, ad esempio omega 3, isoflavani e polifenoli. Lo sport è anche salute per cui fondamentale tenersi in forma ed essere sempre controllati anche nell'integrazione da persone competenti in materia.



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

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

Chiedi al tuo farmacista per maggiori
informazioni o visita Mylansalutemigliore.it

Una salute migliore
per un mondo migliore
7MLD:1

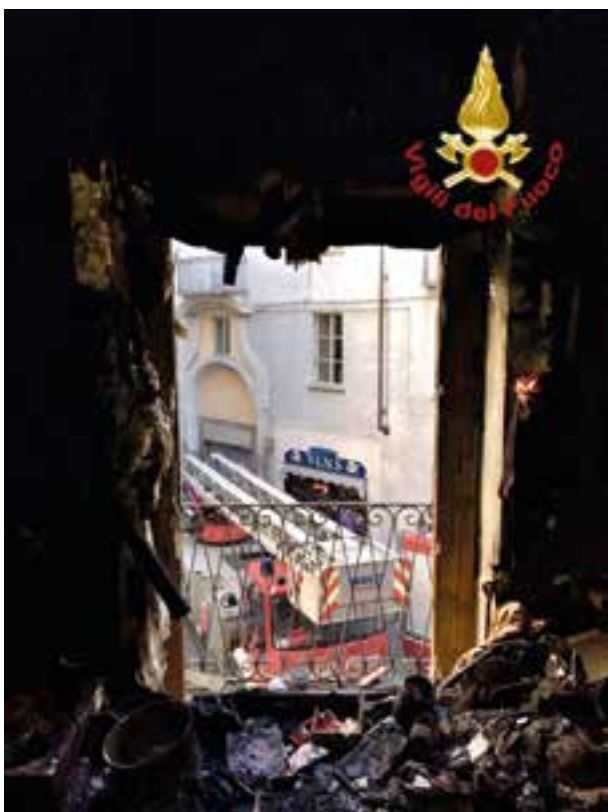
 **Mylan**
Seeing
is believing

SICUREZZA TRA LE MURA DI CASA

Comando provinciale dei Vigili del Fuoco di Torino

La casa è il luogo dove ognuno di noi si sente protetto e al sicuro. Spesso però, proprio in casa, si nascondono pericoli anche gravi per la salute e la vita delle persone.

È per questo che ogni anno i Vigili del Fuoco soccorrono migliaia di persone in casa loro, vittime di incidenti di varia natura: intossicazioni; ustioni; folgorazioni ecc.



INIZIAMO CON IL GAS

Il gas è presente nelle nostre case in cucina e nelle caldaie. Generalmente si utilizzano due tipi di gas: il **metano**, che arriva in casa attraverso le tubazioni cittadine passando per un contatore, o il **GPL** contenuto nelle bombole.

Entrambi questi gas, in caso di fuoriuscita dalle tubazioni o dalle bombole, formano con l'aria una nuvola infiammabile che può esplodere se innescata da una fiamma (fiammifero, candela ecc.) o da una scintilla. La scintilla può essere provocata dall'accensione della luce, ma, oltre agli interruttori, sono molti gli apparecchi elettrici che generano scintille quasi invisibili (ad esempio il campanello di casa, il frigorifero ecc.).

Se dentro casa avvertiamo odore di gas e i rubinetti del gas sono chiusi, potrebbe essersi verificata una sua fuoriuscita dalle tubazioni o dalla



bombola, con conseguente formazione di una nuvola infiammabile. In tal caso dobbiamo far dissolvere la nuvola e nel contempo evitare qualsiasi innesco.



Quindi, **in caso di odore di gas:**

- non accendere nessun tipo di fiamma (fiammiferi, accendini, candele) e non azionare nessun oggetto che possa produrre scintille come interruttori elettrici, campanelli, telefoni;
- chiudere il rubinetto del gas del contatore e/o quello della bombola;
- aprire subito le finestre in modo da far uscire la nuvola infiammabile e far entrare aria pulita;
- uscire dall'alloggio;
- solo se il contatore di energia elettrica è esterno all'alloggio ed in zona non interessata dalla perdita, togliere la corrente;
- rientrare in casa solo quando non si avverte più odore di gas.

Consigli per il quotidiano

- Se possibile collocare sempre fuori della casa le bombole di gas.
- Non depositare mai negli scantinati le bombole, né vuote né piene: è vietato.
- Chiudere sempre il rubinetto principale del gas alla sera, prima di andare a dormire, o quando si lascia l'abitazione per un lungo periodo.



ELETTRICITÀ

Toccando un conduttore elettrico in tensione o inserendo il dito in una presa, il corpo umano viene sottoposto al passaggio di una corrente elettrica che produce una sensazione dolorosa, se non addirittura mortale: è la scossa elettrica.

Il livello di tensione presente nelle nostre case, necessaria per far accendere una normale lampadina o per alimentare un elettrodomestico, è più che sufficiente per provocare gravi danni alle persone.

Il fenomeno della scossa si può verificare anche quando si viene a contatto con la carcassa metallica di un elettrodomestico in tensione, quando



per difetto di isolamento la stessa si trova in tensione. In questo caso il corpo umano viene attraversato da una corrente elettrica che si scarica a terra passando attraverso i piedi. La corrente sarà più intensa se i contatti tra il corpo ed il terreno e tra il corpo e l'elemento in tensione sono diretti (per esempio mani e piedi nudi) o quando c'è umidità (mani e piedi sudati o bagnati).

Abbiamo compreso quale pericolo nasconda l'elettricità, ma, come già detto, dobbiamo soprattutto imparare ad usarla in modo corretto, senza correre alcun pericolo.

Come si fa? Non è difficile, basta avere impianti 'a norma', utilizzare apparecchi elettrici "sicuri" e far installare un interruttore differenziale di sicurezza se l'impianto ne è sprovvisto, e ricordare poche, ma importanti **regole di comportamento**.

- Disinserire l'interruttore generale prima di eseguire qualsiasi intervento sull'impianto o sulle apparecchiature elettriche.
- Non lasciare mai i portalampe privi di lampadina per evitare il rischio di contatti con parti in tensione.
- Quando si vuole pulire o riparare un elettrodomestico (come un aspirapolvere, un macinino o un frigorifero), bisogna staccarlo dall'impianto elettrico estraendo la spina.
- Bisogna avere molta cautela nell'uso del ferro da stiro. Si deve togliere la spina del ferro a vapore prima di riempirlo con l'acqua, avere cura che il cavo elettrico sia in buone condizioni ed evitare che entri in contatto con la parte calda del ferro. Inoltre, stirare mai con piedi e/o mani bagnate.
- Quando si usano apparecchi elettrici, come il phon o altri piccoli elettrodomestici, nei locali da bagno o in altri locali umidi, l'attenzione deve essere alta. In tal caso è indispensabile che mani e piedi siano ben asciutti e questi ultimi non a contatto diretto con il pavimento.
- Bisogna limitare all'indispensabile l'uso di riduttori e spine multiple prestando, in ogni caso, la dovuta attenzione. Infatti, alimentare contemporaneamente più apparecchi con una sola presa può provocare un forte riscaldamento della presa stessa con pericolo di incendi e di deterioramento dell'impianto. È sicuramente meglio poter disporre di un numero adeguato di prese in ciascuna stanza. Queste prese dovranno essere del tipo con i fori protetti contro l'introduzione di oggetti che non siano spine.
- Nell'estrarre la spina di un apparecchio elettrico dalla presa non si deve mai tirare il cavo: si rischia di staccarlo dalla spina o addirittura di staccare la presa dal muro, con il conseguente

pericolo che i fili si tocchino e generino un corto circuito.

RISCHIO PRODOTTI CHIMICI

Nelle case ci sono molti prodotti pericolosi: prodotti per la pulizia; pulitori per metalli; detersivi per WC; naftalina; canfora; farmaci; vernici; solventi ecc.

Tutti vanno conservati lontano dai prodotti alimentari ma, soprattutto, lontano dalla portata dei bambini, vittime molto frequenti di avvelenamenti per ingestione di sostanze tossiche.

Ed invece molto spesso nelle case questi prodotti per la pulizia sono accumulati alla rinfusa in bagno o in cucina sotto il lavello.

Tali sostanze vanno usate con oculatezza seguendo le eventuali istruzioni presenti nella confezione, non mescolando mai tali sostanze.

È consigliato riporre insieme prodotti analoghi (veleni con veleni, infiammabili con infiammabili ecc.) in modo da ridurre errori nel prelievo del prodotto e nel successivo uso.

Ogni sostanza deve poi essere conservata nella sua confezione originale: è infatti pericoloso travasare sostanze tossiche in altri contenitori, magari non identificabili; se è proprio necessario un travaso, aggiungere sempre un'etichetta di riconoscimento col nome della sostanza.

In caso di ingestione

- Cercare di identificare la sostanza ingerita e, se possibile, determinarne la quantità.
- Conservare il contenitore che dovrebbe indicare il tipo di sostanza contenuta e portarla con sé in caso di ricovero.
- Chiamare il soccorso sanitario.
- Non provocare vomito (in particolare dopo l'ingestione di corrosivi come acidi, candeggina, solventi).

Monossido di carbonio

Può essere presente in ambienti con caldaie, camini o fornelli, in caso di cattiva combustione, oltre che in caso di incendio. Il monossido di carbonio è un prodotto pericolosissimo perché è incolore e inodore ed è infiammabile. Può invadere la casa senza che ce ne accorgiamo, provocando danni anche permanenti o letali.

I sintomi di intossicazione da monossido di carbonio (CO) sono vari e spesso sottovalutati in quanto non vengono collegati alla presenza di tale gas. I più comuni sono mal di testa, nausea, dolori cervicali, sonnolenza, colorito del volto "rosso ciliegia". Se non si interviene in tempo, può avvenire il decesso.

UNA PROPOSTA PER REALIZZARE UN PIANO DI EMERGENZA A CASA TUA

È possibile predisporre un piano di evacuazione in caso d'incendio a casa tua, redigendolo secondo alcuni punti e, perché no, affidandone il compito ai ragazzi.

1. Prima di tutto devi conoscere bene la tua casa, magari disegnandone una pianta (usa i consigli di "Una proposta per ... disegnare la tua casa"), ma questa volta sarà necessario non limitarsi solamente al tuo appartamento perché dovranno essere segnati anche i percorsi necessari per arrivare all'esterno (le scale del condominio, i corridoi da attraversare ecc.)
2. Devi controllare se esistono almeno due vie di fuga, l'una in alternativa all'altra, e riportarle sulla pianta che hai appena disegnato; se ciò non è possibile prevedi delle soluzioni equivalenti o alternative.
3. Sulla stessa pianta indica, con delle frecce, il percorso da seguire per uscire dall'appartamento.
4. Sviluppa speciali procedure in caso che siano presenti bambini piccoli, disabili o altri che necessitino di particolare aiuto in caso di fuga.
5. Stabilisci un luogo esterno in cui tutti i familiari devono trovarsi dopo la fuga.
6. Scrivi in un posto facilmente consultabile tutti i principali numeri telefonici da utilizzare in caso di necessità. A proposito di quest'ultimo aspetto, li conosci questi numeri? Alcuni sono validi per tutta Italia (per i Vigili del Fuoco è il 115), altri cambiano a seconda del luogo, per cui sarà necessario informarsi sui numeri della tua città.
7. Se vivi in un palazzo servito dall'ascensore in caso di evacuazione bisogna evitare di usarlo, preferisci le scale.
8. Se il pericolo che ha causato l'evacuazione è un incendio non bisogna ritornare nell'abitazione in fiamme per nessuna ragione.
9. Chiudi la porta quando esci dall'abitazione, in modo che eventuali fiamme non si diffondano.
10. Sviluppa e discuti il piano con i tuoi familiari.
11. "Ripassa" il piano di evacuazione periodicamente con tutta la famiglia.



Che cosa fare, quindi, in caso di sospette esalazioni di monossido di carbonio?

Areare immediatamente il locale aprendo tutte le finestre.

Allontanare tutte le persone dall'ambiente invaso. Spegnere la fonte della produzione di monossido di carbonio (CO).

Non provocare scintille o fiamme vive.

Uscire prima possibile all'aperto e recarsi al più vicino pronto soccorso.

Consigli utili

È indispensabile, nei locali dove avviene una combustione, la presenza di prese di ventilazione che permettano l'afflusso continuo di aria. Pertanto è vietato:

- installare stufe a gas e caldaie a fiamma libera nelle camere da letto.
- utilizzare la stessa canna fumaria per più di un impianto: il monossido di carbonio invece di disperdersi fuori dal locale potrebbe rientrare nella casa attraverso un'altra apertura.

Come richiedere soccorso al telefono

È molto importante saper usare correttamente il telefono per chiedere soccorso. Ecco quali sono le cose da dire in una chiamata di soccorso ai Vigili del Fuoco o ad altri organismi dediti al soccorso:

1. Descrizione del tipo di incidente (incendio, scoppio, incidente stradale, ecc.).
2. Entità dell'incidente (ha coinvolto una casa, un capannone industriale, ecc.).
3. Luogo dell'incidente: via, numero civico, città o paese.
4. Indicare se ci sono feriti.

Un esempio di telefonata potrebbe essere: "C'è del fumo che esce da una finestra di un palazzo in Via Verdi, vicino all'incrocio con Via Querini. La finestra è al quarto piano, ma non mi sembra che ci siano persone affacciate, o che gridano".

Mentre tu parli con calma, il centralinista sta avvisando le squadre con dei campanelli d'allarme e, prima che la telefonata termini, i mezzi di soccorso sono in moto per raggiungere il luogo dell'incidente.

I falsi allarmi non son un gioco

Ricorda che quello che a te può sembrare un gioco molto divertente, come fare delle telefonate ai Vigili del Fuoco per avvertirti di un incendio inesistente, può essere un scherzo molto pericoloso. Rischiano i pompieri che attraverseranno di corsa la città con il mezzo di soccorso e rischierà chi, avendo davvero bisogno d'aiuto, troverà il numero occupato e nessun mezzo in grado di aiutarlo. Pensaci quando qualche amico ti proporrà una telefonata come questa: non si gioca con la sicurezza di altre persone!



ECCELLENZA PER PARKINSON E I DISTURBI DEL MOVIMENTO

Nasce il riferimento regionale per cura e ricerca

Nasce il Centro di riferimento regionale esperto di terzo livello per la malattia di Parkinson e i disturbi del movimento dell'ospedale Molinette della Città della Salute di Torino (diretto dal professor Leonardo Lopiano). Un'iniziativa fortemente voluta dall'assessore alla sanità della Regione Piemonte Antonio Saitta e dalla direzione aziendale (Gian Paolo Zanetta) per dare risposta a un bisogno crescente nei confronti di una patologia in rapido aumento.

La malattia di Parkinson provoca pesanti ripercussioni sulla qualità di vita di migliaia di famiglie, soprattutto perché non esiste ancora una cura definitiva della malattia.

È quindi fondamentale mettere in atto modelli terapeutico-gestionali appropriati e sostenibili per ottimizzare il trattamento dei pazienti.

LE ATTIVITÀ DEL CENTRO

Svolge attività *ambulatoriali*, di *day hospital*, di *week hospital* e di *degenza ordinaria* dalla diagnosi fino alle terapie più avanzate ed ha amplia-

La malattia di Parkinson è la seconda patologia neurodegenerativa più comune dopo la malattia di Alzheimer.

È una malattia cronico-progressiva che può provocare una significativa disabilità motoria. La prevalenza è di circa 0,3% nella popolazione generale e circa l'1% nei soggetti di età superiore ai 60 anni. Colpisce in Italia circa 250.000 persone, numero destinato a raddoppiare nei prossimi 15 anni dal momento che ogni anno si registrano circa 6.000 nuovi casi, con un'incidenza da 1,5 a 2 volte maggiore negli uomini rispetto alle donne.

Si calcola che in Piemonte vi siano 15-20.000 pazienti e che questo numero sia destinato ad aumentare nei prossimi anni a causa dell'aumento della speranza di vita media.

La malattia è infatti più frequente in età avanzata, ma esiste anche una significativa incidenza di casi ad esordio precoce e, più raramente, giovanile con molti pazienti ancora in età lavorativa.

to le proprie competenze estendendole all'intero ambito dei disturbi di movimento (parkinsoniani degenerativi atipici, tremori, distonie, mioclonie, atassie e coree). Svolge inoltre un'intensa attività di ricerca sulla malattia di Parkinson e sui disturbi del movimento promuovendo oppure partecipando attivamente a numerosi progetti di ricerca nazionali ed internazionali.

L'**attività ambulatoriale** riguarda tutti i disturbi del movimento (m. di Parkinson, parkinsonismi, distonie focali e generalizzate, tremori, ipercinesie), i pazienti sottoposti a terapie interventistiche (Stimolazione Cerebrale Profonda, infusione intestinale di levodopa tramite PEG) ed il trattamento con tossina botulinica delle distonie focali. I pazienti parkinsoniani afferenti al Centro sono circa 1.500, mentre i pazienti distonici che eseguono la terapia con tossina botulinica sono circa 300.

I **ricoveri in week-hospital** riguardano pazienti per i quali è necessario un iter diagnostico più complesso e pazienti in fase avanzata che necessitano di una revisione terapeutica; inoltre pazienti da selezionare per le terapie interventistiche e pazienti che eseguono il follow-up. I ricoveri in W-H riguardano spesso pazienti provenienti da tutta la regione Piemonte e da altre regioni.

I **ricoveri in degenza ordinaria** riguardano casi ad elevata complessità (pazienti in fase molto avanzata con rilevante comorbidità e disabilità motoria-cognitiva). I neurologi del Centro continueranno inoltre a svolgere l'attività di monitoraggio intra-operatorio durante gli interventi di neurochirurgia stereotassica, eseguiti dal professor Michele Lanotte, altro fiore all'occhiello dell'Azienda e della regione.

IL PERCORSO MULTIDISCIPLINARE

Il Centro di riferimento avrà il compito di ottimizzare il percorso diagnostico-terapeutico-riabilitativo multidisciplinare dei pazienti all'interno della Città della Salute, tramite protocolli che riguardano l'interazione con le numerose Strutture che intervengono nella gestione del paziente parkinsoniano. L'interazione con altre Strutture riguarda la diagnosi (medicina nucleare, radiologia, genetica medica, medicina interna, neuropsicologia), il trattamento (medicina fisica e

riabilitazione, dietetica e nutrizione clinica, otorinolaringoiatria – foniatria, medicina del sonno, terapia del dolore, neuro-urologia, psichiatria) e le terapie della fase avanzata (neurochirurgia stereotassica oncologica e funzionale per gli interventi di stimolazione cerebrale profonda, chirurgia generale ed endoscopia digestiva per il trattamento con infusione intestinale di levodopa tramite PEG). Tale interazione riflette la complessità della malattia di Parkinson, che durante la sua progressione porta all'insorgenza di numerosi sintomi motori e non-motori.

Il Centro ha inoltre l'obiettivo di sviluppare un funzionamento a rete con gli altri Ambulatori Parkinson della regione e con il territorio fino al domicilio dei pazienti e si propone pertanto come riferimento per l'attuazione di percorsi diagnosti-

co-terapeutici-riabilitativi anche in ambito territoriale e regionale. A tal proposito, in accordo con le esigenze dell'Assessorato alla Sanità e della Direzione aziendale, verranno avviati l'aggiornamento dei percorsi (PDTA) e l'attuazione della Rete regionale Parkinson.

IL RAPPORTO CON LE ASSOCIAZIONI

Un ultimo ma ancora più importante aspetto sarà l'interazione con le Associazioni dei pazienti, sempre più impegnate in prima linea nella gestione della malattia.

Recentemente tutte le Associazioni della regione Piemonte si sono unite in un modello a rete e ora avranno un Centro di riferimento con il quale interagire e migliorare l'assistenza del paziente parkinsoniano in tutto il Piemonte.

REDAZIONALI

LE DIECI ERBE: UNA LINEA COMPLETA PER IL BENESSERE INTESTINALE



LE DIECI ERBE contiene gli estratti vegetali di dieci erbe differenti (cascara, aloe, finocchio, liquirizia, senna, tarassaco, genziana, frangula, rabarbaro, marrubio), in base alla ricetta originale del 1975. Utile in caso di stipsi, meteorismo, senso di pienezza e flatulenze, il prodotto si presenta oggi in cinque versioni:

- LE DIECI ERBE, in barattolo da 100 tavolette ed astuccio da 40 tavolette.
- LE DIECI ERBE + FORTE, in barattolo da 100 ovalette, formula più concentrata e più efficace.
- LE DIECI ERBE FLOR, in barattolo da 60 naturcaps ed in astuccio da 30 naturcaps, contenente anche Fruttoligosaccaridi (FOS) e vitamine B.
- LE DIECI ERBE COLON CLEANSE, in astuccio da 30 ovalette. Con l'aggiunta di Aloe Vera.
- LE DIECI ERBE TISANA, in confezione da 20 filtri.

www.esi.it - info@esi.it

OGNI GIORNO UN SEGNALE DI CRESCITA AI CAPELLI



Dalla Ricerca Giuliani nasce **Bioscalin® Signal Revolution**, trattamento intensivo rinforzante ridensificante, con l'esclusivo brevetto S-R, per contrastare la caduta intensa dei capelli e il loro diradamento diffuso.

Stress, carenze alimentari, fattori genetici, trattamenti con farmaci e altri fattori possono influire sui meccanismi di crescita dei capelli e causare diradamento, con conseguente perdita di densità della capigliatura. **Bioscalin® Signal Revolution** promuove la crescita e frena la caduta grazie a un concentrato attivatore di forza e di nuova bellezza per i capelli: la molecola S-R.

La molecola S-R è capace di stimolare l'OR2AT4, recettore sensoriale scoperto nel follicolo pilifero, veicolando al capello un segnale che influenza il suo ciclo di vita. Questo nuovo meccanismo d'azione stimola la crescita del capello e l'allungamento del fusto.

Formulato per uomini e donne, penetra velocemente senza ungere, né appesantire.



SPECIALE PELLI SOGGETTE A ROSSORI

Freddo, stress, capillari visibili?

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

CHE COSA FA BENE AL NOSTRO FIDO?

Ricostruire un sano rapporto uomo-cane

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



Se ne vedono ormai di tutti i colori: il pigiama per dormire, l'accappatoio per il bagno, il cappotto griffato, la felpa, passeggini, marsupi e frasi del tipo "vieni dalla mamma", "amore della mamma" e "il mio bambino". Con queste frasi affettuose ci si aspetterebbe di vedere un bebè o un tenero e vispo bimbetto al di sotto dei 10 anni, invece no. Voltandosi, ci si accorge che questi epiteti vengono rivolti ad un barboncino o ad un mastodontico e corpulento Dogue de Bordeaux di 60/65 kg... Ci si chiede, perché questa insana e crescente tendenza ad attribuire tratti umani ad un animale, a cui viene dato il nome di antropomorfizzazione, è un fenomeno così diffuso?

È cambiato il rapporto con gli animali domestici, sono diventati parte integrante della famiglia e dall'altra parte ci si scontra con la mancanza di un bagaglio di nozioni e di poco rispetto delle esigenze dei pets. Così capita sempre più spesso, che il cane sia considerato un bambino, senza

pensare che in realtà gli amici a quattro zampe non hanno gli stessi pensieri ed emozioni di un essere umano. Manca una vera cultura cinofila e questi atteggiamenti nascondono invece un'instabilità sociale, affettiva e insicurezza, che vengono riversati involontariamente con rapporti esclusivi sull'animale, anche perché non è necessario confrontarsi e/o scontrarsi con lo stesso e si manifestano con atteggiamenti al limite dell'assurdo. Del resto i quadrupedi non hanno pretese, non scappano, anzi vengono tenuti chiusi in casa, non si lamentano. È dovere capire il loro linguaggio, il comportamento, i bisogni reali e interagire equilibratamente, senza umanizzarli, dando delle regole, altrimenti si corre il rischio di non rispettarli e non soddisfare i bisogni fondamentali, che sono sostanzialmente salute, spazio, movimento e socialità. Il nostro amico a quattro zampe non è un essere inferiore, ma un essere vivente diverso da noi, tutto qua. È un amico con cui comunichiamo



A SCUOLA PER UN CORRETTO RAPPORTO UOMO-ANIMALE

Per andare in “soccorso” a tutti i proprietari di cani, che vivono in città e devono gestire il loro Fido con una piacevole convivenza, vengono proposti corsi, che hanno come obiettivo quello di fornire informazioni e strumenti per una corretta educazione e gestione dello stesso. Ormai è fondamentale migliorare il rapporto uomo-animale e rendere il cane non più un oggetto, ma un soggetto inserito in una comunità in cui vive e favorire il suo benessere ed evitare eventuali episodi di intolleranza nei confronti dello stesso. La relazione sempre più strettamente affettiva che lega i proprietari ai propri cani, richiede un momento di riflessione per capire se, di fronte a questo legame, ci sia la consapevolezza di cosa significa “avere un cane” e se si riesca a “mettersi nei suoi panni” e vedere le cose come potrebbe fare il nostro fedele amico. Non si tratta di un’impostazione fine a se stessa: se ben interpretata, serve a mettere il proprietario in condizioni di educare il proprio cane e di renderlo quindi gestibile nella totalità delle situazioni sociali nelle quali si viene a trovare. I benefici effettivi per l’animale saranno molti: quando ci si incontra degli amici, Fido saprà stare tranquillo; potrà essere portato in mezzo ad altri cani, senza che la cosa determini problemi, per-

mo e parliamo nella lingua che capisce e il tutto si trasforma in una bella relazione. Antropomorfizzazioni che spaventano, soprattutto quando si entra nel campo dell’alimentazione, tanto che la pubblicità del cibo per animali è diventata incombente e raffinata. Secondo un’indagine condotta nel 2015 da Assalco Zoomark (Associazione Nazionale Imprese per l’Alimentazione e la Cura degli Animali da Compagnia), si stima che gli animali d’affezione siano circa 60 milioni (un numero rimasto stabile negli ultimi anni), di questi 14 milioni sono cani e gatti (48,2% i primi e 51,8% gli altri), 13 milioni i volatili, 30 milioni i pesci, 1 milione 700 mila i piccoli animali (roditori e altri) e in minoranza i rettili 1 milione 300 mila. Tradotto in alimenti, questo esercito ha prodotto a fine 2014 un giro d’affari di 1830 milioni di euro e il trend della categoria è trainato in particolare dall’igiene degli animali e dagli antiparassitari. Un’altra ricerca condotta da Eurispes, sempre nello stesso anno, ha evidenziato che il 38,6% di chi possiede un animale riesce a non oltrepassare la media dei 50 euro mensili e il 35% contiene le spese sotto i 30 euro, mentre solo il 19% spende 100 euro al mese. Sono sicuramente in minoranza, il 4,3% coloro che dedicano al loro fedele amico un budget che va da 101 a 200 euro mensili, l’1,6% fino a 300 euro e un risicato 1,4% che arriva oltre ai 300 euro mensili.

www.pixabay.com - image free



chè sarà in grado di ubbidire con entusiasmo e felicità e il legame servirà ad affrontare insieme eventualmente discipline sportive cinofile, motivo di entusiasmo per entrambi.

EDUCAZIONE CINOFILA CON "CANINCITTÀ"

E in questa direzione va il Settore Cinofilia della Uisp in collaborazione con Ami.co. (Amici per la Coda), che ha lanciato con il patrocinio del Comune di Torino il progetto di educazione cinofila rivolto ai torinesi "Canincittà". Il progetto è strutturato su un ciclo di 4 conferenze gratuite (la prima si è tenuta a febbraio) dove saranno affrontati interessanti tematiche: "Due orecchie, quattro zampe e una cosa" come comunicano i cani e come possiamo comunicare con loro; "Il gioco" come giocano i cani e come stabilire un'ottima relazione giocando; "Il cane ieri ed oggi", come abbiamo addomesticato il cane, come sono nate le razze, com'è cambiato il nostro rapporto con i cani dalla preistoria ad oggi; "Quattro passi in città", buone abitudini, suggerimenti, gestione in città e cosa ci dice la legge per la tutela di un animale domestico, gestione e trasporto del cane. A seguire ci saranno 5 lezioni teorico pratiche di gruppo, che saranno tenute da esperti educatori cinofili. Con queste lezioni si spiega come correggere abitudini scorrette e fornire al bino-



mio uomo-Fido le competenze necessarie per la corretta educazione di entrambi in un contesto urbano. Sono tante le situazioni in cui ci si trova quotidianamente e possono mettere a dura la pazienza del conduttore e dell'animale d'affezione. Si insegnerà ad affrontare la salita e la discesa dall'auto, evitando che il cane si agiti; a favorire un atteggiamento neutrale verso gli stimoli esterni, evitando che siano prese iniziative potenzialmente rischiose; a condurre il cane in passeggiata in un contesto urbano con una condotta serena e naturale; a gestire la libertà in aree cani dove avvengono la maggior parte degli incidenti a causa della mancata osservanza di alcune buone regole di rispetto reciproco e convivenza; la permanenza all'interno di un esercizio pubblico, un cane sereno sarà sempre il benvenuto all'interno di un negozio; la manipolazione e la visita dal veterinario, la gestione all'interno di uno studio medico può causare atteggiamenti aversativi e aggressivi; la museruola, come fare ad evitare disagi e infine, come affrontare gli spostamenti sui mezzi pubblici per il compagno di viaggio e vita. È fondamentale ricordarsi di rispettare sempre le caratteristiche etologiche, perché l'amore per gli animali, che spesso sconfina nell'ignoranza, può mettere a rischio la loro vita, per soddisfare il proprio egoismo umano. I rischi causati dall'antropomorfizzazione!

IL DOPO DI NOI E I NUOVI LEA

Quattro importanti appuntamenti promossi da organizzazioni di tutela delle persone con disabilità intellettiva e autismo e limitata o nulla autonomia (CPD - Consulta per le Persone In Difficoltà Onlus, CSA - Coordinamento Sanità e Assistenza tra i movimenti di base, AMA Torino, Autismo E Società, Luce per l'autismo, GVA (Gruppo Volontariato Assistenza Handicap), Il Sole dentro, Fondazione Promozione Sociale Onlus.

Dalle norme nazionali alle delibere regionali

Il convegno **"IL DURANTE E DOPO DI NOI E I NUOVI LEA - dalle norme nazionali alle delibere regionali"** si svolgerà **giovedì 23 marzo dalle ore 09.30 alle 13.30** presso la Sala convegni Intesa San Paolo in via Santa Teresa 1/g (g.c.) a Torino.

Il convegno è stato organizzato per analizzare le recenti disposizioni nazionali approvate, i nuovi LEA (Livelli essenziali delle prestazioni sanitarie e socio-sanitarie) e il cosiddetto "dopo di noi". Come si caleranno nella realtà piemontese? L'approfondimento che verrà svolto nel convegno riguarderà anche la recente deliberazione della Giunta regionale del Piemonte (Dgr. n. 2, 2016, "Intervento regionale a sostegno della cura dei pazienti cronici con particolare riferimento ai disturbi dello spettro autistico") e sarà utile per conoscere i percorsi di cura (e le modalità della loro attivazione da parte degli utenti) in grado di soddisfare i bisogni di salute delle persone con disabilità intellettiva e autismo.

Parte importante del dibattito sarà dedicata ad un tema che interessa molto le famiglie e le associazioni, quanto gli amministratori di enti locali e operatori del settore: in che modo, grazie alle risorse stanziare con le normative nazionali, sarà possibile realizzare comunità alloggio di tipo familiare? In questo ambito un ruolo importante spetta alla Regione Piemonte, che è chiamata dalla legge a

programmare i servizi socio-sanitari. Per questo è previsto, nella seconda parte della mattinata, un confronto con il Consiglio regionale e le associazioni, che intendono presentare le loro proposte di modifica delle attuali regole, ormai desuete (le prime risalgono al 1992) e totalmente inefficaci nel rispondere alle esigenze e ai diritti degli utenti coinvolti.

La partecipazione è gratuita ma è indispensabile la prenotazione: si prega di inviare una e-mail alla segreteria c/o Fondazione promozione sociale onlus info@fondazionepromozionesociale.it oppure telefonare allo 011.8124469

TESTIMONIANZE ED ESPERIENZE CONCRETE

Tre laboratori di approfondimento come costruire il "durante e dopo di noi" in base ai Lea e proposte per programmare forme di tutele aggiuntive con patrimoni personali, come richiedere le prestazioni Lea (cure domiciliari, centri diurni, comunità alloggio), quali diritti nella scuola dell'obbligo, i corsi prelaborativi e il lavoro, la presa in carico sanitaria.

- **Il durante e dopo di noi**
Giovedì 20 aprile
- **I diritti nella scuola dell'obbligo scolastico/ formativo; come richiedere le prestazioni Lea**
Giovedì 18 maggio
- **Formazione professionale e lavoro**
Giovedì 25 maggio

I laboratori si svolgono dalle ore 10 alle 13.00 presso il Centro servizi volontariato - Vol.To in via Giolitti 21 a Torino.

La partecipazione è gratuita ma è obbligatoria l'iscrizione.

Si prega di inviare una e-mail alla segreteria c/o Fondazione promozione sociale onlus info@fondazionepromozionesociale.it oppure di telefonare allo 011.8124469.

EVENTI CON L'ASSOCIAZIONE PARKINSONIANI

Due nuovi appuntamenti da segnare in agenda, organizzati dalle torinesi Associazione Italiana Parkinsoniani Onlus - Sez. "G.Cavallari" e Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte Onlus.

L'annuale convegno dell'Associazione quest'anno farà il punto su *Malattia di Parkinson nella Regione Piemonte: nuovi percorsi assistenziali* e si svolgerà venerdì **7 aprile**, dalle ore 8.30 alle 13.15, presso la Sala Congressi Fondazione San Paolo in via Santa Teresa 1/G a Torino.

Il **7 maggio** si corre con **Run For Parkinson**, la maratona non competitiva per sensibilizzare sulla malattia di Parkinson. L'appuntamento è alle ore 9 allo Stadio Primo Nebiolo (Parco Ruffini) in viale Hugues Luigi, 10 a Torino.

Per contatti e informazioni su entrambi gli eventi:
Numero Verde 800 884422 - Segreteria 011 3119392
info@parkinsoninpiemonte.it - www.parkinsoninpiemonte.it

I LUNEDÌ POMERIGGIO DELLA PREVENZIONE

Programma preliminare

9.00 accoglienza

PRIMA SESSIONE: Approfondimenti normativi

9.30 - Andrea Ciattaglia, direttore della rivista Prospettive assistenziali

Valutazione delle norme nazionali (legge 112/2016 dopo di noi, Nuovi lea)

9.50 - Maria Maspoli, funzionario Assessorato alla sanità della Regione Piemonte, responsabile Tavoli autismo minori e adulti

La delibera della Giunta regionale 2/2016 per la presa in carico delle persone minori/adulti con autismo

10.10 - Mauro Perino, direttore Consorzio socioassistenziale Cisap Collegno-Grugliasco (Torino)

Come potenziare e qualificare la risposta ai bisogni abitativi coniugando le norme della legge sul "Dopo di noi" con quelle dei Lea

SECONDA SESSIONE: Tavola rotonda

10.30 - Le richieste delle associazioni della disabilità intellettiva e autismo alla Regione Piemonte in relazione al progetto individuale e agli standard dei servizi socio-sanitari diurni e residenziali

Maria Grazia Breda, Fondazione promozione sociale onlus,

Arianna Porzi, Angsa Torino e provincia

10.50 - Le iniziative del Consiglio e della Giunta regionale piemontese per garantire il diritto alla presa in carico sanitaria e alle prestazioni Lea socio sanitarie del "durante e dopo di noi"

Intervengono i consiglieri regionali **Andrea Apiano** (Gruppo Pd), **Stefania Batzella** (Gruppo Movimento 5-Stelle), **Marco Grimaldi** (Gruppo Sel), **Daniela Ruffino** (Gruppo Forza Italia).

È stato invitato l'assessore alla sanità della Regione Piemonte Antonino Saitta

12.00 - Dibattito

L'invito è esteso ad amministratori, enti locali, responsabili ASL, cooperative sociali, organizzazioni sindacali, associazioni, familiari, volontari.

13.30 - Chiusura dei lavori

Nell'atrio verrà allestita la mostra dell'associazione di genitori con persone con disabilità intellettiva/autismo Grh di Druento (To), che documenta come l'associazione di familiari ha ottenuto con il sostegno dei Sindaci la realizzazione di Centri diurni e Comunità alloggio nel proprio territorio gestiti da Asl/Consorzio socio-assistenziale.



Inizia a marzo il ciclo di incontri "Prevenire per migliorare la qualità della vita" organizzato dall'associazione "Più vita in salute", con il patrocinio della Circoscrizione 8, dell'ASL T01, del Comune, del Consiglio regionale e della Regione. Le conferenze si svolgono alle ore 16.30 presso il Centro di Biotecnologie Molecolari dell'Università di Torino in via Nizza 52. Il programma prosegue sino a giugno; di seguito i prossimi appuntamenti di marzo e aprile.

• 20 marzo ore 16.30

"Raccontare e raccontarsi: la narrazione come strumento di dialogo nei rapporti sociali per combattere la solitudine e l'isolamento"

Relatrice: dottoressa Lorenza Garrino, ricercatrice di Scienze infermieristiche presso l'Università di Torino

• 27 marzo ore 16.30

"Cuore: come prevenire e come riconoscere l'infarto"

Relatrice: dottoressa Patrizia Presbitero, responsabile dipartimento cardiologico - Humanitas di Torino

• 3 aprile ore 16.30

"Latte e carne: in una alimentazione equilibrata e sostenibile"

Relatori: professor Luca Battagini - docente presso il Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari di Torino; professor Alberto Brugiapaglia, professore di Zootecnica

• 10 aprile ore 16.30

"Movimento: ad ognuno il proprio"

Relatori: dottor Giuseppe Parodi, dirigente medico del Servizio di medicina dello sport; professor Claudio Zignin, docente universitario

Per informazioni, rivolgersi a Giovanni Bresciani, ideatore e coordinatore del progetto giovanni_bresciani@libero.it

AVENE LINEA HYDRANCE



HYDRANCE
Optimale
Siero
fl. 30 ml

HYDRANCE
Optimale
Crema Riche
tb. 40 ml

HYDRANCE
Optimale
Crema Riche UV
tb. 40 ml

HYDRANCE
Optimale
Crema Légère
tb. 40 ml

HYDRANCE
Optimale
Crema Légère UV
tb. 40 ml

~~€ 24,90~~
€ 18,90

~~€ 21,10~~
€ 16,90

~~€ 22,50~~
€ 17,90

~~€ 21,10~~
€ 16,90

~~€ 22,50~~
€ 17,90

~~€ 24,90~~
€ 18,90

~~€ 21,10~~
€ 16,90

~~€ 22,50~~
€ 17,90

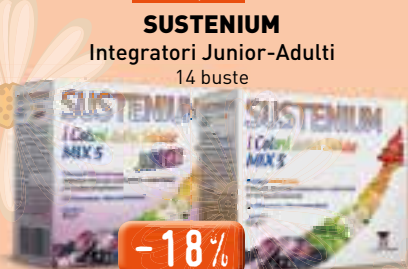
~~€ 21,10~~
€ 16,90

~~€ 22,50~~
€ 17,90



SOMATOLINE
Olio snellente
spray - fl. 125ml

SOMATOLINE
snellente notte
crema - tb. 400 ml



SUSTENIUM
Integratori Junior-Adulti
14 buste



SWISSE
Multivitaminico Uomo-Donna
30 compresse

~~€ 51,50~~
€ 41,20

~~€ 35,00~~
€ 28,00

~~€ 16,90~~
€ 13,90

~~€ 14,90~~
€ 11,90

RIMEDI STAGIONALI

ENTEROLACTIS ADULTI
Integratore alimentare
12 fl. 10 ml

ENTEROLACTIS BIMBI
Integratore alimentare
12 fl. 10 ml

COLLIRIO IMIDAZYL
antistaminico

multidose
da 10 ml

10 monodose da 0,5 ml

COLLIRIO IMIDAZYL

10 monodose da 0,5 ml

multidose
da 10 ml



~~€ 16,90~~
€ 9,90

~~€ 13,50~~
€ 9,90

~~€ 8,00~~
€ 6,40

~~€ 8,50~~
€ 6,80

~~€ 8,50~~
€ 6,80

~~€ 8,00~~
€ 6,40



OPTREX
Sollievo occhi
Spray 10 ml

~~€ 6,90~~
€ 4,90

EMOFORM
Crema adesiva
45 gr.

EMOFORM
Pulizia dentiera
54 Compresse



~~€ 7,00~~
€ 4,90

PLAKOUT
Collutorio
0.12%

PLAKOUT
Collutorio
0.20%



~~€ 7,60~~
€ 6,08

~~€ 17,49~~
€ 13,90

~~€ 6,90~~
€ 4,90

~~€ 7,00~~
€ 4,90

~~€ 7,60~~
€ 6,08

RIMEDI STAGIONALI

MAG 2
2,25 g - Polvere
20 bustine



-20%

~~€ 14,50~~
€ 11,60

VOLTAREN
Emulgel 1%
tb. 60 mg



-17%

~~€ 9,50~~
€ 7,90



RINAZINA
Aquamarina
Spray 20 ml

-20%

~~€ 8,20~~
€ 6,56



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

-20%

~~€ 8,95~~
€ 7,16



RINOCALYPTOL
Eucalipto e Mentolo
Spray 15 ml

-20%

~~€ 7,20~~
€ 5,76

ENTEROGERMINA
4 miliardi/5ml
10 fl.



-15%

~~€ 15,00~~
€ 12,00



MAALOX
Reflurapid - 20 bustine

-20%

~~€ 8,90~~
€ 7,12

GAVISCON
Bruciore/indigestione
24 bustine



-19%

~~€ 10,45~~
€ 8,50



VICKS MEDINAIT
Sciroppo
fl. 90ml

-20%

~~€ 8,15~~
€ 6,52

INFLORAN BIO
Adulti - Bimbi
7 fl. 10 ml



-15%

~~€ 6,90~~
€ 5,87

Offerte valide dal 1° Marzo al 30 Aprile 2017 o fino ad esaurimento scorte
I prodotti in offerta non sono cumulabili con la tessera fedeltà salvo particolari promozioni

EUCLORINA SILVER
Riparazione cute
Spray 125 ml



-20%

~~€ 9,90~~
€ 7,92

EUCLORINA SILVER
Riparazione cute
Crema tb. 15 ml



-20%

~~€ 7,90~~
€ 6,32



-16%

ONILAQ
Smalto medicato
per unghie
fl. 2,5 ml

~~€ 35,90~~
€ 29,90

CETAPHIL
Fluido idratante
470 ml



CETAPHIL
Crema
idratante
450 g

-21%

~~€ 25,31~~
€ 19,90



BENZAC
Trattamento
locale
dell'acne
tb. 40 g

-20%

~~€ 21,95~~
€ 17,60



KUKIDENT PLUS
crema adesiva
gusto neutro
tb. 40 g

-20%

~~€ 9,32~~
€ 7,46



POLIDENT
Pulizia dentiera
66 compresse



POLIDENT
Crema adesiva
tubo 70 g



€ 13,90



-8%



~~€ 15,74~~
€ 14,50

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



-30%

€ 13,42
€ 9,40

PROCTOFLAN
Crema



-30%

€ 9,95
€ 6,95

PROCTOFLAN
Detergente intimo
attivo



-30%

€ 9,76
€ 6,80

FLODERM FAST
Crema emolliente
corpo

Integratore alimentare a base di sostanze ad attività antiossidante, utile per la protezione quotidiana dai danni provocati da esposizione solare.



-30%

€ 34,00
€ 23,80

HELIOCARE ORAL ULTRA
integratore alimentare
30 compresse



NOVITÀ

€ 14,90

VOLTAREN
Emulgel 1%
150 g



-36%

€ 13,90
€ 8,90

POLIDENT
Azione Totale
70 g



-30%

€ 9,90
€ 6,90

POLIDENT 3 MINUTI
Pulitore per protesi
66 compresse



-6%

€ 11,60
€ 10,90

RINAZINA ANTIALLERGICA
Spray nasale
10 ml



-20%

€ 9,71
€ 7,70

FROBEN GOLA
0,25% collutorio flurbiprofene
160 ml



-20%

€ 9,25
€ 7,40

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