

## ARRIVA LA TELEMEDICINA ALLE COMUNALI

Una nuova tessera nel puzzle  
della prevenzione

Una salute  
migliore  
per un  
mondo  
migliore

**Mylan**  
Better Health  
for a Better World

**SANOFI**  
Consumer Health Care

FARMACIE COMUNALI TORINO

*Le più vicine a te.*



## FARMACIE COMUNALI TORINO

per saperne di più visita il sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it)

**FC 1 - TORINO**  
C.so Orbassano 249  
011.390045  
\* 9.00/12.30 - 15.00/19.30  
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

**FC 2 - TORINO**  
Via Slataper 25/bis/b  
011.735814  
\* 8.30/12.30 - 15.30/19.30  
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

**FC 4 - TORINO**  
Via Oropa 69  
011.8995608  
\* 8.30/12.30 - 15.30/19.30  
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

**FC 5 - TORINO**  
Via Rieti 55  
011.4114855  
\* 8.30/12.30 - 15.30/19.30  
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

**FC 7 - TORINO**  
C.so Trapani 150  
011.3352700  
\* 8.30/19.30  
● 8.30/19.30

**FC 8 - TORINO**  
C.so Traiano 22/E  
011.614284  
\* 9.00/19.30  
● 9.00/19.30

**FC 9 - TORINO**  
C.so Sebastopoli 272  
011.351483  
\* 9.00/12.30 - 15.00/19.30  
● 9.00/12.30 - 15.00-19.30

**FC 10 - TORINO**  
Via A. di Bernezzo 134  
011.725767  
\* 9.00/12.30 - 15.00/19.30  
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

**FC 11 - TORINO**  
P.zza Stampalia 7/b  
011.2262953  
\* 8.30/12.30 - 15.00/19.00  
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

**FC 12 - TORINO**  
C.so Vercelli 236  
011.2465215  
\* 9.00/12.30 - 15.00/19.30  
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

**FC 13 - TORINO**  
Via Negarville 8/10  
011.3470309  
\* 8.30/19.00  
● 8.30/19.30

**FC 15 - TORINO**  
C.so Traiano 86  
011.616044  
\* 9.00/12.30 - 15.00/19.30  
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

**FC 17 - TORINO**  
C.so V. Emanuele II 182  
011.4333311  
\* 8.30/12.30 - 15.30/19.30  
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

**FC 19 - TORINO**  
Via Vibò 17/b  
011.218216  
\* 8.30/12.30 - 15.00/19.00  
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

◆ **FC 20 - TORINO**  
C.so Romania 460  
011.2621325  
\* 9.00/21.00  
● 9.00/21.00

**FC 21 - TORINO**  
C.so Belgio 151/B  
011.8980177  
\* 9.00/12.30 - 15.00/19.30  
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

**FC 22 - TORINO**  
Via Capelli 47  
011.725742  
\* 8.30/12.45 - 15.15/19.30  
● 8.30/12.45 - 15.15/19.30

**FC 23 - TORINO**  
Via G. Reni 155/157  
011.307573  
\* 8.30/12.30 - 15.30/19.30  
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

**FC 24 - TORINO**  
Via Bellardi 3  
011.720605  
\* 8.30/12.30 - 15.00/19.00  
● 8.30/12.30 - 15.00/19.30

● **FC 25 - TORINO**  
Atrio Stazione P. Nuova  
011.542825  
\* 7.00/20.00  
● 7.00/20.00

**FC 28 - TORINO**  
C.so Corsica 9  
011.3170152  
\* 8.30/12.30 - 15.00/19.00  
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

**FC 29 - TORINO**  
Via Orvieto 10/A  
011.2215328  
\* 9.00/19.30  
● 9.00/19.30

**FC 33 - TORINO**  
Via Isernia 13B  
011.7399887  
\* 9.00/12.30 - 15.00/19.30  
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

**FC 35 - TORINO**  
Via Cimabue 8  
011.3114027  
\* 9.00/12.30 - 15.00/19.30  
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

**FC 36 - TORINO**  
Via Filadelfia 142  
011.321619  
\* 9.00/12.30 - 15.00/19.30  
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

**FC 37 - TORINO**  
C.so Agnelli 56  
011.3247458  
\* 8.30/12.30 - 15.00/19.00  
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

**FC 38 - TORINO**  
Via Vandalino 9/11  
011.725846  
\* 9.00/13.00 - 15.30/19.30  
● 9.00/13.00 - 15.30/19.30

**FC 40 - TORINO**  
Via Farinelli 36/9  
011.3488296  
\* 8.30/19.00  
● 8.30/19.30

**FC 41 - TORINO**  
Via degli Abeti 10  
011.2624080  
\* 8.30/12.30 - 15.00/19.00  
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

■ **FC 42 - TORINO**  
Via XX Settembre 5  
011.543287  
\* 9.00/19.30  
● 9.00/19.30

**FC 43 - TORINO**  
Piazza Statuto 4  
011.5214581  
\* 9.00/19.30  
● 9.00/19.30

**FC 44 - TORINO**  
Via Cibrario 72  
011.4371380  
\* 8.30/19.30  
● 8.30/19.30

**FC 45 - TORINO**  
Via Monginevro 27/b  
011.3852515  
\* 9.00/19.30  
● 9.00/19.30

**FC 46 - TORINO**  
P.zza Bozzolo 11  
011.6633859  
\* 8.30/19.30  
● 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  
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

## FREEFOOD

per saperne di più visita il sito [www.freefood.it](http://www.freefood.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

## FARMACIE COMUNALI DI CHIERI E VILLASTELLONE

**FARMACIA n. 1**  
Via Amendola 6 - Chieri  
011.9422444  
8.30/12.30 - 15.30/19.30  
Sabato chiusa

**FARMACIA n. 2**  
Piazza Duomo 2 - Chieri  
011.9472406  
8.30/19.30  
Sabato chiusa

**FARMACIA n. 3**  
Str. Cambiano 123 - Chieri  
011.9421143  
8.30/12.30 - 15.30/19.30  
Lunedì mattina e sabato pomeriggio chiusa

**FARMACIA n. 4**  
P.zza Martiri 8 - Villastellone  
011.9619770  
8.30/12.30 - 15.30/19.30  
Sabato pomeriggio chiusa

■ 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 FC20 (galleria Auchan in C.so Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20.

● La FC25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno.

▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30-12.30 / 15.30-19.30 - Orario continuato e notturno dalle 8.30 del sabato alle 8.30 della domenica.



di Elisabetta Farina

*Cari Lettori*

## LA VICINANZA IN SITUAZIONI DI BISOGNO

Sono tanti (quasi 9 milioni), secondo un'indagine Istat, gli italiani che temono di non avere nessuno accanto nel caso in cui dovessero trovarsi in situazioni di bisogno per malattia o gravi problemi personali. La fascia più "preoccupata" è quella degli over 65.

Anziani ma non solo. La solitudine spaventa a tutte le età: il dato emblematico è che dai 35 anni in su la paura di restare soli colpisce quasi un italiano su cinque.

Farmacie Comunali Torino, che da sempre ha a cuore il proprio cliente e le sue esigenze sociosanitarie, è costantemente rivolta a progettare risposte concrete per una vicinanza capillare sul territorio cittadino. È, quindi, proiettata a cogliere le diverse opportunità fornite dalla tecnologia come a sviluppare sinergie con gli attori che sul territorio sono attivi nell'ambito della salute e del sociale.

In questo numero sono illustrati alcuni dei recenti obiettivi raggiunti e che daranno vita a "servizi di vicinanza per la tutela della salute".

Adottando i servizi di telemedicina, Farmacie Comunali Torino si augura, quindi, di offrire un servizio di diagnostica sempre all'avanguardia con notevoli vantaggi volti proprio al cliente che, nonostante gli innumerevoli impegni familiari e lavorativi, non rinuncia a prendersi cura di sé ed avere uno sguardo sempre attento al proprio futuro e alla salute dei suoi cari.

I farmacisti comunali sono altresì fiduciosi che anche la condivisione di iniziative di solidarietà quali le Giornate di Raccolta del farmaco con il Banco Farmaceutico e del Makeup therapy con Truccamiamoci rappresenti un'importante tessera nell'ampio mosaico del servizio svolto dalla farmacia. Concretizzare, infatti, insieme ai propri clienti il valore della solidarietà verso chi ha bisogni impellenti di salute, mettendo insieme le risorse necessarie, consente di accrescere il significato della dispensazione, assicurando la prossimità del servizio farmaceutico quale criterio trainante di prossimità sanitaria e sociale delle farmacie comunali sul territorio.

Sono questi i recenti passi del percorso svolto dalle farmacie comunali di Torino, Chieri, San Maurizio Canavese e Villastellone, desiderose di confermarsi parte integrante del sistema sanitario regionale e, soprattutto, il presidio di prossimità per la salute di tutta la famiglia e per tutte le età.

**MAL DI SCHIENA?  
DOLORE  
CERVICALE?**



Puoi provare

**Fastumdol**  
**ANTINFIAMMATORIO**



**Anche a stomaco vuoto**

in caso di dolore acuto. In bustine e compresse.

**TRAUMI?  
DOLORI  
MUSCOLARI?**



Puoi provare

**Fastum**  
**ANTIDOLORIFICO**



Con formula in gel a rapido

assorbimento. Tubo da 50g. e 100g.



**PER NON  
FERMARTI** 

"Fastumdol Antinfiammatorio e Fastum Antidolorifico sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 05/07/2017."



**A. MENARINI**



Foto di copertina: www.pixabay.com - image free

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

Direttore Responsabile  
 Elisabetta Farina

Hanno collaborato  
 a questo numero  
 Maria Bonaccorsi,  
 Gigliola Braga,  
 Alma Brunetto,  
 Paola Difino,  
 Antonella Lanzoni,  
 Elisabetta Mandarano,  
 Andrea Morello,  
 Ilaria Vitulano

Progetto grafico  
 e impaginazione  
 Futurgrafica S.r.l.

Stampa  
 Tipografia Sosso S.r.l.  
 Tiratura 13.900 copie  
 Registrazione al Trib. di Torino  
 N° 114 dell'8 gennaio 2008



**DALLE FARMACIE COMUNALI**

- 4 Arriva la telemedicina alle comunali
- 7 I numeri della solidarietà

**APPUNTAMENTI IN FARMACIA**

- 9 Screening della Neuropatia Diabetica Periferica
- 9 Sport per tutti con Vivicità

**SALUTE IN PRIMA FILA**

- 10 Salute al femminile

**SPAZIO GLUTEN FREE**

- 13 Impariamo a usare l'amido resistente

**EVENTI GLUTEN FREE**

- 16 Golose degustazioni salate e fragranti...
- 17 Free Food in via Orvieto 10/a
- 17 Free Food in via Monginevro 27/b

**BELLEZZA E SALUTE**

- 18 Via il cappello!

**CONSULENZA COSMESI**

- 19 Il calendario di marzo e aprile 2018

**IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA**

- 21 L'occhio e le sue patologie

**NEW SANITÀ TORINO**

- 24 Un consultorio pensato per i giovani

**NEW SANITÀ CHIERI**

- 25 Il secondo bilancio sociale dell'AsL T05

**PARLIAMO DI ...**

- 28 Affrontare il dolore acuto
- 29 Se l'alito è... cattivo

**I NOSTRI BAMBINI**

- 31 Integratori e probiotici

**CAMMINIAMO**

- 34 Quattro passi in collina

**ASSOCIAZIONI**

- 37 L'associazione Acto arriva in Piemonte

**APPUNTAMENTI**

- 39 La menopausa, non solo guai

# ARRIVA LA TELEMEDICINA ALLE COMUNALI

## Una nuova tessera nel puzzle della prevenzione

di Elisabetta Farina

### CONTROLLA QUI IL TUO CUORE

Il 4% della popolazione sana ha una **patologia cardiaca non riconosciuta**

Evita code e tempi di attesa!  
CHIEDI AL TUO FARMACISTA



in tempi brevi  
**REFERTI**  
DA MEDICI SPECIALISTI  
OSPEDALIERI



**CAMPAGNA DI PREVENZIONE  
CARDIOVASCOLARE**

in collaborazione con



I servizi di telemedicina possono rappresentare una parte integrante del ridisegno strutturale ed organizzativo della rete di assistenza del nostro Paese.

La telemedicina può contribuire a migliorare la qualità dell'assistenza sanitaria e consentire la fruibilità di servizi di diagnosi e consulenza medica a distanza, oltre al monitoraggio di parametri vitali, al fine di ridurre il rischio d'insorgenza di complicazioni in persone a rischio o affette da patologie croniche.

Con particolare riferimento all'invecchiamento della popolazione e all'aumento della cronicità delle patologie, la sanità in rete può essere sinergica a interventi di telemedicina nelle attività di prevenzione.

Da qui l'obiettivo di promuovere i servizi di telemedicina effettuati all'interno delle farmacie. L'innovazione tecnologica facilita l'accesso alle prestazioni su tutto il territorio, potenziando il ruolo della farmacia come primo presidio sociosanitario integrato nel Ssn, con particolare attenzione alla fascia di popolazione che diventa sempre più anziana.

In linea con i piani nazionali che vedono le farmacie consolidare il ruolo proattivo ed efficace nei nuovi modelli di gestione del paziente, Farmacie Comunali Torino porta la telemedicina nei suoi presidi sul territorio torinese.

La frase "La tecnologia al servizio della salute del cittadino" si concretizza così con i nuovi servizi che ampliano ulteriormente l'offerta già esistente. Ciò può essere utile soprattutto per categorie identificate a rischio, ad esempio affette da patologie cardiovascolari. Questi pazienti, pur conducendo una vita normale, devono sottoporsi ad un costante monitoraggio di alcuni parametri vitali, al fine di ridurre il rischio d'insorgenza di complicazioni.

I primi step della telemedicina alle comunali sono proprio rivolti all'ambito cardiovascolare:

- **elettrocardiogramma (Ecg);**
- **Holter cardiaco;**
- **Holter pressorio.**

Le farmacie comunali proseguono in tal modo il percorso già iniziato a fianco dell'associazione Amici del cuore.

Negli obiettivi strategici dei recenti Piani sanitari nazionali, figurano la "promozione di una rete integrata" per rispondere ai bisogni della popolazione non auto-sufficiente (anziani e in particolare cronici) e la "promozione del territorio quale primaria sede di assistenza e di governo dei percorsi sanitari e socio-sanitari". Farmacie Comunali Torino con il progetto della telemedicina inserisce una nuova tessera nel puzzle complessivo dei servizi offerti confermandosi uno degli snodi della "rete integrata" per la salute, grazie anche a due peculiarità che rappresentano il valore aggiunto dei servizi proposti:

- uniformità di dotazione di apparecchiature elettromedicali di tipo ospedaliero da parte di ogni farmacia;
- un unico database condiviso, nel pieno rispetto della privacy.

#### L'ECCELLENZA TECNOLOGICA ITALIANA AL SERVIZIO DELLA SALUTE

Per realizzare tale progetto Farmacie Comunali Torino ha scelto un partner d'eccellenza: **Health telematic network (HTN)**.

Nel corso degli ultimi anni, HTN ha costruito una solida posizione di leadership professionale e scientifica nel campo dei servizi di telemedicina e, in particolare, di telecardiologia. I risultati ottenuti hanno ricevuto numerosi riconoscimenti istituzionali, conseguiti a seguito della realizzazione di un modello che ha consentito di giungere ad alcune fondamentali conclusioni, tutte consegnate alla letteratura specializzata:

- appropriatezza della prestazione medica telematica;
- appropriatezza dei provvedimenti terapeutici conseguenti;
- appropriatezza della eventuale ospedalizzazione richiesta;
- riduzione delle richieste di prestazioni specialistiche strumentali improprie;
- ottimizzazione dei costi per il servizio sanitario nazionale.

In particolare, tra i modelli vincenti di telemedicina sviluppati negli ultimi anni, vi sono quelli a supporto dei medici di medicina generale (MMG) e quelli a supporto delle farmacie.

**HTN**  
health telematic network  
**Servizi di Telemedicina**

### L'ESAME È:

# 1

SEMPLICE, VELOCE,  
VIENE REGISTRATO  
COME IN OSPEDALE

# 2

DISPONIBILE  
IN FARMACIA  
TUTTO L'ANNO

# 3

REFERTATO IN TEMPI  
BREVI E RITIRATO  
IN FARMACIA



# EXPERTA

*La farmacia che ti ascolta*

## I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione con il consiglio del farmacista



- Impedenziometria per l'analisi della composizione del peso corporeo
- Misurazione della pressione intraoculare mediante tonometro
- Mineralometria ossea computerizzata (MOC)
- Venoscreen
- Pharmacare per prenotazione servizi infermieristici e altri ancora

**PRENOTATEVI IN FARMACIA**



## Le farmacie comunali Experta

<b>1</b> corso Orbassano, 249	<b>011.390045</b>
<b>5</b> via Rieti, 55	<b>011.4114855</b>
<b>17</b> corso Vittorio Emanuele II, 182	<b>011.4333311</b>
<b>20</b> corso Romania, 460	<b>011.2621325</b>
<b>25</b> Atrio Stazione P. Nuova	<b>011.542825</b>
<b>37</b> corso Agnelli, 56	<b>011.3247458</b>
<b>44</b> via Cibrario, 72	<b>011.4371380</b>
<b>46</b> piazza Bozzolo, 11	<b>011.6633859</b>

# I NUMERI DELLA SOLIDARIETÀ

## Lavoro di squadra per donare salute

Grandi numeri segnano il risultato dell'ultima edizione della Giornata di Raccolta del Farmaco dello scorso sabato 10 febbraio: sul territorio nazionale sono state **raccolte oltre 376.000 confezioni di farmaci** (375.240 nell'edizione del 2017). I medicinali donati **aiuteranno più di 535.000 persone assistite da 1.761 enti caritativi convenzionati con la Fondazione Banco Farmaceutico onlus** (+39 enti rispetto ai 1.722 del 2017). All'iniziativa hanno **aderito 4.176 farmacie** (+8,4% rispetto alle 3.851 del 2017; +13,4% rispetto alle 3.681 del 2016), che hanno **donato oltre 610.000 euro**.

Anche i **volontari** che hanno partecipato a questa edizione sono stati ancor più numerosi: **oltre 18.000**, 4.000 in più dello scorso anno.

Gli enti assistenziali convenzionati con la **Banco Farmaceutico** hanno espresso **un bisogno pari a 991.187 farmaci**. Con i medicinali raccolti durante la GRF 2018 **sarà possibile rispondere al 38% di tale fabbisogno**.

### I NUMERI A TORINO E IN PIEMONTE

In **Piemonte** la Giornata di Raccolta ha coinvolto **492 farmacie**, portando il numero dei farmaci donati a quota **47.646** mentre gli enti convenzionati sono stati **171**.

In **Torino e provincia** le **232 farmacie** (+8 rispetto alle 224 del 2017) che hanno aderito alla Giornata di Raccolta hanno raccolto **24.917 farmaci** (+1.516 rispetto ai 23.401 del 2017). Gli enti convenzionati sono stati 51.

“Nonostante il persistere, degli effetti della crisi e un malessere sociale diffuso, nella provincia di



Foto: Associazione Banco Farmaceutico Torino onlus

**Alla FC 44 è stato raggiunto il picco di raccolta delle comunali torinesi: 145 medicinali!**

Torino non c'è stato il calo invece registrato nella media nazionale delle donazioni. Infatti in **Torino e Provincia la generosità dei cittadini ci ha commosso!** Inoltre si è verificato un aumento, delle farmacie aderenti, e dei volontari. Si tratta di importanti segnali, da parte di un'Italia che, nonostante le difficoltà cerca il modo per contribuire al benessere di tutta la comunità e, in particolare, dei più deboli”, ha affermato Clara Cairola, presidente della Associazione Banco Farmaceutico Torino onlus.

### LA RACCOLTA PRESSO LE FARMACIE COMUNALI

Torino:	2686
Chieri e Villastellone:	222
San Maurizio Canavese:	76

**Grazie a tutti da parte dei farmacisti della farmacie comunali e dell'Azienda per avere condiviso questa giornata di solidarietà.**



Foto: Associazione Banco Farmaceutico Torino onlus

**Primo anno di partecipazione alla giornata per le farmacie di Chieri e Villastellone. Un esordio con ottimi risultati!**

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

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

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

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



**GENERICI PER *SCelta***

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

## Screening della Neuropatia Diabetica Periferica

Una giornata di screening del piede diabetico, venerdì 13 aprile presso la farmacia comunale 36 in via Filadelfia 142. La neuropatia diabetica periferica consiste in un'alterazione del sistema nervoso periferico, determinata dal diabete mellito. Ha tipicamente un'insorgenza insidiosa, e il soggetto diabetico può evolvere in

maniera asintomatica verso il quadro di "piede insensibile", ecco perché è importante parlarne e valutare la sensibilità dei piedi. La diagnosi precoce, effettuata tramite test di screening come la biotesiometria, è fondamentale per individuare soggetti a rischio di sviluppare questa patologia.

Prenota il tuo appuntamento direttamente in farmacia o telefonando allo 011.321619.

## Sport per tutti con Vivicità



Il 15 aprile ritorna Vivicità, la corsa più grande del mondo (52 città d'Italia, 18 nel mondo e 25 istituti penitenziari), la manifestazione che rappresenta e riassume i valori dello Sportpertutti: pace, solidarietà internazionale, difesa dell'ambiente e diritti. L'impegno della corsa organizzata dalla Uisp,

si è consolidato in tanti progetti che hanno toccato Sarajevo, Korogocho in Kenya, Kinshasa, Bucarest, Beirut fino all'Amazzonia e nel 2018 la consueta raccolta fondi riguarderà i rifugiati siriani.

Come già per la scorsa edizione, Farmacie Comunali Torino consolida la collaborazione con Uisp per i progetti che stimolano il movimento sostenendo l'iniziativa e inserendo le farmacie comunali tra i punti presso cui effettuare l'iscrizione.

L'edizione torinese conferma un occhio di riguardo alla sezione non competitiva di camminata e corsa. "Camminare in gruppo fa bene e diverte" sarà il filo conduttore che accompagnerà nordic walker, podisti, marciatori,

fitwalker, scivolatori, gruppi di cammino e camminatori a 4 zampe, Saranno presenti diverse associazioni Uisp con workshop, per dimostrazioni gratuite nelle rispettive discipline e il Settore Cinofilia Uisp a disposizione del pubblico con dimostrazioni e informazioni utili.

Novità 2018: nella sacca gara ci sarà il "buono massaggi" da utilizzare nei gazebo dedicati a disposizione per i muscoli di tutti di atleti.

### PRONTI, PARTENZA, VIA!

Lo start sarà dato tradizionalmente dai microfoni del GR1 Rai domenica 15 aprile alle 9.30 al Castello del Valentino (fronte Architettura) in viale Mattioli 39 per un percorso che si snoderà sul lungo fiume.

La corsa competitiva è di 12 km con classifica unica compensata e premiazioni per assoluti m/f. La versione non competitiva è di 12 km e di 4,5 km (per i meno allenati). Sarà possibile iscriversi anche la domenica mattina dalle ore 8.00 alle 10.00. I partecipanti saranno premiati con riconoscimenti sportivi (corsi) secondo varie tipologie: i gruppi e le famiglie più numerose, i più giovani, i più anziani, le scuole e gli animali d'affezione.

## SUGLI SCAFFALI

### 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.

# SALUTE AL FEMMINILE

## Il legame con l'alimentazione nelle varie fasi della vita

Gigliola Braga - nutrizionista



www.pixabay.com - image free

La vita di una donna è costellata da esperienze particolari che scandiscono vari periodi: il ciclo, la gravidanza, la menopausa sono esperienze uniche che spesso si affrontano senza disturbi, ma a volte sono accompagnate da problemi. Molte donne vicine al ciclo soffrono per la sindrome premestruale: mal di testa, gonfiore, difficoltà digestive, mal di pancia, malumore, momentanea depressione, nervosismo, ma anche una spasmodica voglia di dolci. La gravidanza e la menopausa le sottopongono a un terremoto ormonale che addirittura cambia il fisico trasformato dall'influsso delle nuove stimolazioni: le cosce e i fianchi si arrotondano, cambia l'espressione del volto, si diventa emotivamente più fragili ecc.

Certamente ogni donna ha una sua individualità che comporta delle differenze tra un soggetto e l'altro per i molteplici fattori coinvolti come per esempio la genetica che influenza l'età del menarca e del climaterio, la tendenza ai problemi premestruali, i sintomi della menopausa che alcune vivono in modo sconvolgente e addirittura drammatico, altre invece la superano senza particolari difficoltà. Le donne hanno un'evidenza concreta di ciò che gli ormoni possono fare ed è per questo che si preoccupano quando i loro livelli non sono nella norma perché sanno come potrebbe essere condizionata tutta la loro vita, anche quella riproduttiva. Tuttavia sembra difficile controllarli, se non attraverso cure farmacologiche mirate a ricreare o a migliorare gli equilibri biologici. Ciò è sicuramente indispensabile in alcuni casi, tuttavia dobbiamo sapere che gli ormoni sono influenzati da fattori molto diversi dal nostro immaginario, come per esempio l'attività fisica, lo stress, il tipo di alimentazione ecc. che possono condizionare in modo significativo, se non addirittura determinante, gli equilibri degli ormoni, anche di quelli sessuali.

Chi l'avrebbe detto fino a poco tempo fa che l'apparato endocrino può risentire in modo determinante dello stile di vita? Oggi si sa che il sistema ormonale è connesso da interazioni e legami sempre più evidenti, con una grandissima influenza biologica che si ripercuote sulla qualità della vita, sulla prevenzione, sull'invecchiamento, sulla longevità. Anzi la scienza ci conferma che gli ormoni possono essere addirittura centinaia di volte più potenti dei farmaci.

Alla luce delle attuali conoscenze, si sa che il cibo incide sulla sintesi di alcuni ormoni che a loro volta influiscono su altri ormoni tra cui i sessuali. È quindi possibile utilizzare un metodo alimentare adatto a considerare le relazioni tra gli alimenti e gli ormoni per applicare quanto gli studi più autorevoli e aggiornati di oggi ci mettono a disposizione per migliorare la nostra esistenza.

La salute sessuale femminile non può prescindere dalla sintesi dell'insulina e dall'equilibrio di alcuni ormoni prodotti da ogni cellula dell'organismo. La loro produzione risente del tipo di alimenti utilizzati, in particolare dei carboidrati presenti in ogni pasto e dei grassi: troppi carboidrati, gli oli di semi e le margarine peggiorano i loro equilibri, mentre gli omega-3, l'acido grasso GLA e l'olio extra vergine d'oliva aiutano a regolarizzarli.

Nella sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), per esempio, in cui può essere compromessa la fertilità perché, anziché ciclicamente, solo spora-



www.pixabay.com - image free



dicamente l'ovulo viene rilasciato dal follicolo, l'insulina (che è stimolata principalmente dai carboidrati) ha un ruolo primario perché promuove l'attivazione di un enzima che aumenta il precursore di un altro ormone, il testosterone, che abbassa la possibilità di rimanere incinte.

L'equilibrio degli ormoni è negativamente influenzato dalla carenza fisiologica di GLA che è fondamentale per la loro sintesi. Potrebbe essere questa una delle cause della sindrome premenstruale (SPM), ma anche una concausa per alcuni disturbi molto frequenti in menopausa durante la quale oltretutto i livelli d'insulina si innalzano notevolmente in modo fisiologico e così molte donne cominciano ad ingrassare, nonostante le

abitudini alimentari siano sempre le stesse. Se queste abitudini non tengono conto della risposta insulinica ai carboidrati, ne potrebbero mangiare troppi rispetto alle mutate condizioni fisiologiche aumentando così la massa grassa perché gli eccessi vengono tutti immagazzinati nel tessuto adiposo proprio dall'insulina.

Sono questi alcuni esempi che connettono l'alimentazione alla salute femminile che comunque comprende anche patologie come diabete (anche gestazionale), cardiopatie, ipertensione (anche gravidica), dislipidemie ecc. che si possono presentare nelle varie fasi della vita, ma che possono essere scongiurate o alleviate con un'alimentazione consapevole e adeguata.

## Programma degli appuntamenti per approfondire i temi della salute e del benessere

### Saletta conferenze della farmacia comunale 45

in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

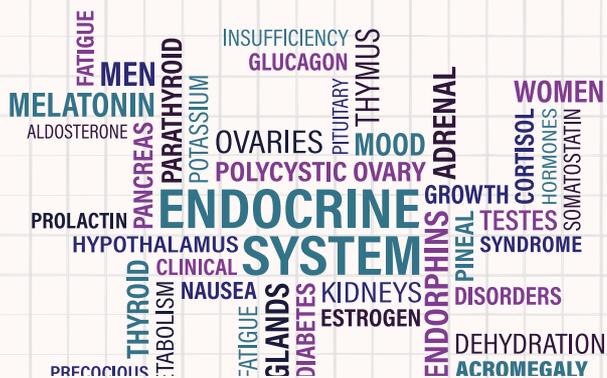
Giovedì 12 aprile dalle 18 alle 19.30

**“L'alimentazione e la salute delle donne.  
Dalla pubertà alla menopausa.”**

**Sosteniamo l'allenamento con la giusta  
alimentazione e integrazione**

*Relatrice*

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



# MENO COLESTEROLO MENO PROBLEMI!

**A  
MARZO  
IN TV!**



con 10 mg di Monacolina K  
(la statina naturale)

**CONTROLLO FISILOGICO  
DEL COLESTEROLO**

**-27% in 2 mesi**

Clinicamente testato\*



\*Studio clinico condotto presso il Di.M.I., Ambulatorio Dislipidemie,  
Università degli Studi di Genova

esi.it

# IMPARIAMO A USARE L'AMIDO RESISTENTE

Andrea Morello - farmacista FC 45, cuoco e operatore Ayurvedico



SPAZIO GLUTEN FREE



www.pixabay.com - image free

Assodate ormai l'importanza e il ruolo del nostro micro bioma - quello che da sempre definiamo come "flora intestinale" - chiediamoci allora come nutrire al meglio i nostri batteri intestinali, in particolar modo per chi è celiaco, per chi soffre di una malattia infiammatoria dell'intestino o di una malattia autoimmune.

Uno dei modi è utilizzare nell'alimentazione quotidiana l'**amido resistente**, *resistant starch* in inglese.

Ho trovato in rete un articolo accademico datato 1986 su questa sostanza, in cui ci si pone il problema di determinare quell'amido che resiste agli enzimi digestivi durante la misurazione delle fibre necessarie ad una dieta. In un altro articolo si indagano le proprietà anti obesità di questa stessa sostanza.

"Includere l'amido resistente nei miei pasti produsse alcuni incredibili risultati.

Subito notai che il mio abituale calo energetico del tardo pomeriggio sparì assieme al desiderio di cibi dolci. La glicemia si stabilizzò e in più mi ritrovai molto più soddisfatta dopo i pasti e senza

necessità dei soliti spuntini fuori orario".

[**Resistant Starch and Other Fad Diets: What We Can Learn**, Carole Carson, 2011]

Sembra una descrizione perfetta anche per chi soffre di diabete!

## COS'È E QUANDO È UTILE PER IL NOSTRO BENESSERE

Gli amidi sono costituiti da lunghe catene di glucosio che troviamo nel grano, nelle patate ed in altri cibi di uso quotidiano.

La maggior parte degli amidi contenuti negli alimenti è digerita e assorbita attraverso l'intestino tenue ma alcuni resistono alla digestione e arrivano nel colon dove, per fermentazione, sono digeriti. Questi sono gli **amidi resistenti**.

*"Invece di essere digerito dall'enzima amilasi nella parte superiore del tratto digestivo, l'amido resistente arriva nell'intestino, dove viene fermentato e convertito in acidi grassi a catena corta.*

*Questi grassi sono acidificanti ed abbassano il pH dell'intestino, facilitando la proliferazione dei batteri buoni ed inibendo la crescita dei batteri patogeni.*

Tutta questa fermentazione e disponibilità di acidi grassi fornisce energia agli enterociti (parete cellulare del colon) che costituiscono una barriera contro le infezioni” [www.codicepaleo.com, dell'amico Gabriele].

Quando i batteri digeriscono l'amido resistente, formano diversi composti, tra cui gas e acidi grassi a catena corta, in particolare un acido grasso chiamato **butirrato**.

Il butirrato è presente in alcuni integratori utilizzati per trattare con successo le malattie infiammatorie dell'intestino come il morbo di Chron e la colite ulcerosa; l'effetto è quello di agire direttamente sulla permeabilità intestinale, ripristinandola.

Al butirrato si attribuiscono diverse proprietà: previene la contaminazione delle tossine attraverso la barriera intestinale, migliora l'attività dell'insulina, attraverso il metabolismo energetico dei mitocondri ha un effetto sull'obesità riducendola, incrementa la sintesi di leptina (che riduce l'appetito). Potrebbe agire su ansia, instabilità emotiva e, udite, ha un effetto distruttivo sull'*Helicobacter pylori*.

*Bifidobacterium infantis*, *Lactobacillus brevis*, *Lactobacillus Plantarum*, *Bifidobacterium bifidus*, *Lactobacillus rhamnosus* sono al momento i ceppi di fermenti più indicati per integrare la dieta con amidi resistenti.

Per avere un effetto positivo sulla flora batterica intestinale si stima che sia necessario il consumo di 20/30 g di amido resistente ogni giorno: il consumo medio è molto più basso, intorno ai 10 g/die. Alcuni studi hanno rilevato che facendo bollire per 30/40 minuti del riso in acqua a cui è stato aggiunto un cucchiaino di olio di cocco, e mettendolo poi in frigo per 12 ore, il contenuto di amido resistente nel riso stesso aumenta di ben 10 volte rispetto alla quantità iniziale, riducendone inoltre le calorie anche fino al 60%.

Dalla modalità di cottura al tipo di cereale utilizzato, ecco che le quantità di amido resistente cambiano.

Ora finalmente qualche ricetta per godersi gli amati amidi senza troppi sensi di colpa.

#### Contenuto in amido resistente in alcuni cibi (g per 1kg)

Riso Arborio (bollito)	g 44
Riso S.Andrea (bollito)	g 66
Riso Carnaroli (bollito)	g 39
Spaghetti	g 28,4
Pasta corta	g 33
Tagliatelle all'uovo	g 49



www.pixabay.com - image free

### INSALATA DI PATATE CON FAGIOLINI E ASPARAGI

#### Ingredienti (per 4 persone)

4 patate medie  
100 g di fagiolini  
150 g di punte di asparagi  
sale  
pepe  
olio extravergine di oliva

#### Preparazione

Quando le patate vengono cotte, bollite o al forno e poi raffreddate nel frigo per 24 ore, il loro contenuto in amido resistente aumenta del 57%. Pulire e cuocere in acqua bollente salata gli asparagi, cuocere i fagiolini, quindi unire tutto in una insalatiera e condire a piacimento.

### ZUPPA CON CECI E ANACARDI

Ceci e anacardi sono una fonte incredibile di amido resistente, nonché di gusto. Prepariamo quindi una zuppa

#### Ingredienti (per 4 persone)

200 g di quinoa  
100 g di ceci lessi  
1 manciata di anacardi tritati, non salati  
olio extravergine di oliva  
limone

#### Preparazione

Lavandone bene la quinoa sotto l'acqua corrente e cuocendola con il doppio del suo peso in acqua. Salare, accendere il fuoco e attendere 10 minuti circa che il liquido sarà stato assorbito. Unire i ceci lessi e gli anacardi. Condire con olio extravergine di oliva e qualche goccia di limone. Mescolare bene e servire.



www.pixabay.com - image free

## SFIZIOSI E SALUTARI SMOOTHIE

Chi mi conosce ha già sentito parlare degli smoothie, bevande energetiche che si prestano ottimamente a fare da colazione o da spuntino; colorati, ricchi di flavonoidi, proteine e antiossidanti, in questa veste di bevanda a base di amido resistente non li avevamo ancora visti. Occorrono delle fonti di questi amidi e queste sono le banane verdi (le gialle hanno già convertito l'amido resistente in zucchero), l'avena integrale e il latte di anacardi.

Questo si fa con 600 ml di acqua fredda e 100 grammi di anacardi, ben lavati. Si frulla tutto insieme alla massima potenza e si aggiunge di cacao in polvere (di provenienza sostenibile e non trattato), latte di avena integrale a piacere ed una banana verde ridotta in polpa. Azionare il frullatore e il gustoso e nutriente smoothie è pronto.



www.pixabay.com - image free

### BARRETTA PROTEICA

Infine una barretta, senza glutine e a basso impatto glicemico, a base di amido resistente.

#### Ingredienti

- 100 g di miglio soffiato
- 100 g di quinoa
- 4 albumi
- 20 g di uvetta biologica
- 20 g di mirtilli disidratati
- 20 g di mandorle affettate e tostate
- circa 30 g di cioccolato fondente in scaglie

#### Preparazione

Mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti. Disporre quindi l'impasto su carta da forno, appiattire livellandolo e infornare a 170 gradi per 15 minuti. Una volta raffreddato tagliare il composto in barrette.

# Free Food



un MONDO  
di ALIMENTI  
**senza**  
GLUTINE



**Free Food®**

Qualcuno pensa a te!

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

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

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

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

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

# Golose degustazioni salate e fragranti cuori di biscotto e marmellata per festeggiare carnevale e San Valentino con tanto sapore, ma senza glutine!

fotografie di Maria Bonaccorsi per Farmacie Comunalì Torino



## Free Food in via Orvieto 10/a

Venerdì 16 marzo  
dalle ore 14.00 alle ore 18.00

### Novità nel piatto!

In collaborazione con dr. Schär, saranno presentate e degustate le ultime prelibate novità.



## Free Food in via Monginevro 27/b



Sabato 19 maggio

dalle ore 12.30 alle ore 14.30 e dalle ore 15.30  
alle ore 17.30

### Corso sulla panificazione senza glutine

Corso sulla panificazione senza glutine  
I professionisti di Nt Food, Manuela Ghinazzi e Gianluca Baldaccini, spiegheranno ai partecipanti come utilizzare il Mix per Pane Nutrifree per preparare del pane fragrante e profumato e delle focacce gustose. Un'occasione da non perdere per imparare l'utilizzo sapiente delle materie prima senza glutine e la cultura del "fai da te".

Il corso si terrà in due turni. Si pregano tutte le persone interessate di iscriversi al corso il prima possibile, i posti disponibili sono in numero limitato.

Informazioni e iscrizioni: 011.3852515 oppure  
freefood2@fctorinospa.it

## SUGLI SCAFFALI

### NORMOLIP 5 PER CONTROLLARE IL COLESTEROLO IN MODO NATURALE



NORMOLIP 5 è l'integratore ESI che presenta un contenuto in monacolina K molto elevato: ben 10 mg al giorno. La monacolina K, una statina naturale contenuta nel riso rosso fermentato, contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Ad essa sono associati altri quattro componenti: Cromo, per il mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue, Gamma orizanol e Policosanoli, utili per il controllo del colesterolo, e Coenzima Q10, poiché l'avanzare dell'età e l'assunzione di farmaci a base di statine possono ridurre i livelli di questo importante elemento.

NORMOLIP 5 è in confezione da 30 naturcaps e in confezione risparmio da 60 naturcaps.

[www.esi.it](http://www.esi.it) - [info@esi.it](mailto:info@esi.it)

### ACQUA TERMALE E LIPIDI, IL MICRO-GOCCE A CIPOLLA PER IDRATARE LA PELLE



Il nuovo siero di Eau Thermale Avène per compattare lo strato cellulare e formare delle "riserve" solide. L'acqua termale come elemento fondamentale per l'idratazione quotidiana della pelle delle donne: una ricarica per le cellule del viso arriva dal nuovo siero della linea **Hydrance Intense di Eau Thermale Avène**, un pronto soccorso in servizio permanente per le pelli più disidratate. La formula, dotata di un complesso brevettato, ricrea infatti nello strato corneo delle micro-riserve d'acqua che da un lato rendono la barriera cutanea più forte contro le aggressioni esterne, dall'altro funzionano da ricarica idratante a lunga durata. Il tutto con la sensazione di un velo impercettibile, ma super confortevole sul viso.

# VIA IL CAPPELLO!

## Quando le cicatrici passano in secondo piano

Antonella Lanzoni – estetista Servizio Passepartout Comune di Torino e Associazione P.U.O.I. ONLUS



Eccomi alla seconda uscita sulla tecnica del camouflage. Nella prima pubblicazione ho spiegato in cosa consiste questa tecnica e il suo impiego nella cosmesi, l'importanza dei colori e come utilizzarli. In questi incontri sul trucco terapeutico, spiegherò nel dettaglio come si possono mascherare e mitigare delle semplici macchie cutanee fino alla copertura delle più complesse e svariate cicatrici, che molto spesso nelle persone sono causa di problemi psicologici ma soprattutto estetici, legati alla percezione della propria immagine. In questo articolo spiego - passo, passo e in dettaglio - i prodotti impiegati per il camouflage e come eseguire una corretta e duratura copertura su una cicatrice da ustione. Il "modello" preso in considerazione presenta degli esiti cicatriziali sulla sommità del capo causati da una ustione.



foto: Associazione P.U.O.I. ONLUS

### METTIAMOCI ALL'OPERA!

Una lesione soprattutto se è stata causata da un'ustione può presentare una o più diverse tonalità di colore; in questo caso specifico la colorazione predominante è il bruno. Come si nota dalle foto, l'inetetismo è molto

evidente perché partiamo da una tonalità naturale della cute che è più chiara, quindi le macchie hanno un maggior impatto visivo.

Ecco come eseguire correttamente la copertura di una lesione in un caso come questo, dove le discromie sono tendenti al bruno. Vediamo la procedura *step by step*.



foto: EF

### UN'ACCURATA DETERSIONE

Detergere la pelle con una soluzione delicata (Latte detergente o acqua micellare) per rimuovere eventuali polveri e sebo presenti sulla cute, i quali potrebbero inficiare la corretta adesione dei vari prodotti. In seguito stendiamo un leggero strato di crema idratante e protettiva sulla pelle fino al suo assorbimento. Prendiamo un pennello piatto piccolo, che ci aiuterà a stendere uniformemente sulla cicatrice il correttore più idoneo per contrastare il colore della lesione, in questo specifico caso è una tonalità aranciata che andrà ad attenuare il bruno chiaro della lesione. Dopo utilizziamo sulla correzione una cipria fissativa professionale in polvere bianca, tamponiamo bene e lasciamo agire per un minuto in modo da fissare il lavoro fatto, con il pennello più grande spolveriamo l'eccesso del prodotto. In questo primo step abbiamo mitigato lo scuro della cicatrice ora schiariamo la lesione. Scegliamo una tonalità di correttore per camouflage più chiara e tamponando con il pennellino ripassiamo le zone che abbiamo coperto con il correttore aranciato questo per incominciare gradualmente ad avvicinarci al colore originale della pelle. Tamponiamo nuovamente con la cipria, lasciamo asciugare qualche istante e spolveriamo nuovamente l'eccesso. Il consiglio che mi sento di dare per l'acquisto di tutti i prodotti di camouflage e di detersione è quello di affidarsi sempre al proprio farmacista di fiducia che saprà indicare e consigliare le linee di cosmesi più idonee e adeguate per il vostro inetetismo e per la vostra tipologia di pelle.

### CACCIA AL COLORE ANTAGONISTA

Come s'interpreta la ruota dei colori? Le macchie scure possono essere catalogate attraverso i colori blu, viola o rosso, la scelta del correttore per la copertura dipenderà dall'intensità del colore che avrà la lesione o l'inetetismo che dovremo andare a trattare. Il blu rappresenta il massimo della lesione scura il viola una media e il verde le lesioni tendenti più al rosso intenso. Le tonalità antagoniste sono l'arancione, il giallo e il verde, esattamente i loro opposti. Nel caso specifico ho usato l'arancione in quanto le macchie erano color bruno chiaro. (leggere articolo nel FarmaCom 1/2018)



## IL MIGLIOR RISULTATO È LA SODDISFAZIONE

Il colore perfetto si ottiene con una o più coperture utilizzando anche tonalità diverse o miscelando tra loro fino a ottenere la tonalità dell'incarnato della propria pelle.

Ogni passaggio va sfumato e uniformato con il resto della cute circostante per evitare che ci sia stacco dal colore originale, va inoltre tamponato con la cipria in polvere e in seguito spolverato, questo garantisce l'ottimo fissaggio dei prodotti. Quando abbiamo raggiunto il risultato finale che ci soddisfa, possiamo utilizzare un po' di fondotinta da Camouflage per coprire e uniformare l'incarnato; alla fine della stesura ricordarsi sempre di passare la cipria fissativa. Al termine dell'opera utilizziamo uno spray fissante per trucco da spruzzare a una distanza di circa dieci centimetri dalla cute, indirizzato su tutte le parti che sono state oggetto di correzione. In questo modo si garantisce una tenuta del make up terapeutico per tutta la giornata anche in situazioni climatiche difficili: caldo, pioggia ecc.



## COME SI RIMUOVE IL CAMOUFLAGE?

Un buon camouflage dura in media dalle dieci alle tredici ore, resiste alle alte e basse temperature non macchia e alcuni prodotti sono resistenti all'acqua, quindi anche lavandosi senza sfregarsi e senza uso di detergenti il trucco rimane. La rimozione di tali prodotti va eseguita tutte le sere, con un'adeguata e accurata detersione del viso o della parte del corpo che è stata soggetta alla copertura. Essendo materiali a base grassa vanno utilizzate soluzioni detergenti oleose, in grado di sciogliere e rimuovere perfettamente tutto il trucco dalla pelle. Alla fine della detersione è molto importante applicare una buona crema idratante e nutriente per mantenere la pelle elastica e idratata.

[www.comune.torino.it/pass/informadisabile/](http://www.comune.torino.it/pass/informadisabile/)  
[www.associazionepuoi.blogspot.com](http://www.associazionepuoi.blogspot.com)  
[associazionepuoi@libero.it](mailto:associazionepuoi@libero.it)  
 Seguici anche sulla pagina facebook  
 Associazione P.U.O.I. ONLUS



*Francesca  
La Curto  
vi aspetta*

## Marzo 2018

## Aprile 2018

1	G	<b>FC 1</b> C.so Orbassano 249	1	D	
2	V	<b>FC 5</b> Via Rieti 55	2	L	
3	S	<b>FC 7</b> C.so Trapani 150	3	M	<b>FC 12</b> C.so Vercelli 236
4	D		4	M	
5	L		5	G	<b>FC 25</b> Atrio Stazione Porta Nuova
6	M		6	V	<b>2 Chieri</b> Piazza Duomo 2
7	M		7	S	<b>FC 45</b> Via Monginevro 27/b
8	G	<b>FC 45</b> Via Monginevro 27/b	8	D	
9	V	<b>FC 46</b> P.zza Bozzolo 11	9	L	
10	S	<b>FC 21</b> C.so Belgio 151/b	10	M	<b>FC 13</b> Via Negarville 8/10
11	D		11	M	
12	L		12	G	<b>FC 17</b> C.so V. Emanuele II 182
13	M	<b>FC 29</b> Via Orvieto 10/A	13	V	<b>FC 46</b> P.zza Bozzolo 11
14	M		14	S	<b>FC 22</b> Via Capelli 47
15	G	<b>FC 36</b> Via Filadelfia 142	15	D	
16	V	<b>FC 44</b> Via Cibrario 72	16	L	
17	S	<b>FC 8</b> C.so Traiano 22/E	17	M	<b>FC 9</b> C.so Sebastopoli 272
18	D		18	M	
19	L		19	G	<b>FC 44</b> Via Cibrario 72
20	M	<b>FC 28</b> C.so Corsica 9	20	V	<b>FC 40</b> Via Farinelli 36/9
21	M		21	S	<b>FC 42</b> Via XX Settembre 5
22	G	<b>FC 4</b> Via Oropa 69	22	D	
23	V	<b>FC 43</b> P.zza Statuto 4	23	L	
24	S	<b>FC 42</b> Via XX Settembre 5	24	M	<b>FC 37</b> C.so Agnelli 56
25	D		25	M	
26	L		26	G	<b>FC 42</b> Via XX Settembre 5
27	M	<b>FC 37</b> C.so Agnelli 56	27	V	<b>FC 8</b> C.so Traiano 22/E
28	M		28	S	<b>FC SM</b> Via Torino 36/b - S. Maurizio
29	G	<b>FC 24</b> Via Belardi 3	29	D	
30	V	<b>FC 10</b> Via A. di Bernezzo 134	30	L	
31	S	<b>FC 20</b> C.so Romania 460			

**IN UNO SPRAY,  
IL TUO RAGGIO DI SOLE  
QUOTIDIANO**



**VITAMINA  
D**

**OSSA E  
MUSCOLI**

*Nuovo*

## **MERITENE® VITA D+ SPRAY ORALE**

L'integratore di Vitamina D in formato spray. Grazie alla speciale tecnologia in nanoemulsione, consente **un assorbimento pari al doppio** di quello in formato capsule<sup>(1)</sup>.

Scopri di più su [www.meritene.it](http://www.meritene.it)

(1) Satia MC. Nutr J 2015;14:114



linea-atc

Numero Verde  
**800-434434**

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

 **Nestlé** Health  
Science

**Meritene®**  
NUTRIRSI BENE, VIVERE MEGLIO

# L'OCCHIO E LE SUE PATOLOGIE

Elisabetta Mandarano - farmacista FC San Maurizio Canavese - e Ilaria Vitulano - farmacista FC 42

L'occhio ha una struttura al tempo stesso complessa e meravigliosa. È costituito da tanti elementi diversi, ciascuno con una specifica funzione. Può andare incontro a patologie specifiche di uno dei suoi componenti oppure può essere coinvolto in patologie che riguardano l'intero organismo (per esempio il diabete e l'ipertensione).

Andiamo a vedere ora le **patologie più comuni** che possono colpire le varie parti dell'occhio.

## PATOLOGIE DELLA CONGIUNTIVA

### • Infezioni oculari

Essendo l'occhio perennemente a contatto con l'ambiente esterno è spesso soggetto all'attacco di microrganismi quali batteri e virus, che possono portare infezioni di vario tipo.

Possono colpire più facilmente soggetti col sistema immunitario compromesso, affetti da altre patologie. Si manifestano con gonfiore palpebrale, arrossamento della congiuntiva, bruciore, lacrimazione, intolleranza alla luce e talvolta dolore. Si può avere anche un calo della vista transitorio. Importante fin dall'inizio è seguire tutte le norme igieniche corrette: non toccare né strofinare gli occhi con le mani sporche, evitare ambienti polverosi, fumo e smog, non usare le lenti a contatto per troppe ore, né quando si va al mare o in piscina. La terapia prevede l'utilizzo di colliri antibiotici o antinfiammatori o nei casi più gravi anche terapie per bocca. Tutto sempre sotto controllo medico, il "fai da te" sugli occhi è molto rischioso!

### • Congiuntiviti

Si tratta di infiammazioni caratterizzate da una secrezione più o meno sierosa, dalla sensazione di avere un corpo estraneo all'interno dell'occhio, da bruciore e da fotofobia, ovvero fastidio della luce. Sono la causa più frequente di arrossamento oculare e sono *dovute a virus*.

L'infezione, più raramente, può essere anche di *origine batterica*. In questo caso il paziente si presenta con un siero giallastro, appiccaticcio, che impedisce la totale apertura delle palpebre. I casi più lievi vengono trattati con antibiotici in pomata applicati localmente, mentre alcune infezioni più gravi possono necessitare di un antibiotico preso per bocca.

Le congiuntiviti si trasmettono per contatto, da mani contaminate oppure da asciugamani e federe del cuscino che precedentemente hanno toccato l'occhio contagiato, da lenti a contatto infette. È molto importante infatti, quando si è colpiti da congiuntivite, cercare di fare più attenzione possibile a non contaminare l'altro occhio.

La congiuntivite può essere anche su *base allergica*, quando persone predisposte entrano in con-

tatto con pollini, polveri o cosmetici. Vi sono specifici colliri antiallergici, che aiutano a controllare il prurito e l'eccessiva lacrimazione.

L'infiammazione congiuntivale può essere anche causata *da agenti fisici* di varia natura, per esempio radiazioni e esposizione ai raggi del sole.

Se si ha la congiuntivite non si devono usare le lenti a contatto! Si devono buttare le precedenti, il liquido e il contenitore che si è utilizzato per la loro conservazione.

## DANNI ALLA CORNEA

Durante il trucco, con un uso errato delle lenti a contatto, con il contatto accidentale di sabbia, schegge ecc., può succedere che la cornea si "graffi" e subisca un'abrasione. È una condizione molto dolorosa, che si manifesta con arrossamento, bruciore, abbondante lacrimazione, la sensazione di avere qualcosa all'interno, mal di testa, visione offuscata. Se si pensa di aver danneggiato la cornea è fondamentale evitare di toccare e sfregare l'occhio; bisogna lavare immediatamente la parte con abbondante acqua, per eliminare qualsiasi sostanza estranea, e recarsi tempestivamente da un oculista.

## IPEREMIA DELL'UVEA

Essendo l'uvea una parte ricca di vasi, una delle patologie più frequenti è sicuramente l'infiammazione, che porta dolore, arrossamento, difficoltà di visione e fotofobia. È il classico "occhio rosso". Non va trascurata perché può avere complicanze anche gravi. Si possono usare dei colliri naturali, a base di camomilla, eufrasia e altre sostanze naturali lenitive e lubrificanti. È consigliabile l'utilizzo di un collirio naturale o omeopatico piuttosto che l'uso di colliri vasocostrittori. L'uso di questi ultimi deve essere saltuario, mai continuativo! Se da una parte schiariscono subito l'occhio, dall'altra trattengono i



La dottoressa Ilaria Vitulano.



La dottoressa Elisabetta Mandarano.

vasi sanguigni in uno stato di costante contrazione. Ciò riduce il passaggio del sangue, e in caso di infezione può essere dannoso. Possono anche causare innalzamento della pressione oculare. Inoltre appena terminato l'effetto si ha nuovamente rossore, per via della dilatazione, così il paziente è indotto a riutilizzarlo, innescando un circolo vizioso.

### LA CATARATTA

È causata da una modificazione della proteina situata nel cristallino che provoca l'opacità di questa lente. Si sviluppa gradualmente, con l'età, ma può anche manifestarsi più precocemente, in seguito a traumi, radiazioni, farmaci, malattie metaboliche. I principali sintomi sono: presenza di macchie luminose, alterata percezione dei colori, visione indistinta. La terapia è chirurgica e prevede la rimozione del cristallino naturale e la sostituzione con una lente.

### PATOLOGIE DELLA RETINA

#### • Retinopatie

Coinvolgono la parte neurosensoriale dell'occhio. È più raro dunque che siano causate da infezioni, è molto più probabile che abbiano un'origine vascolare o degenerativa. Provocano disturbi della vista, distorsione delle linee rette, alterazioni del campo visivo. Le principali retinopatie sono complicanze di malattie già presenti, quali diabete e ipertensione.

#### • Glaucoma

È causato dall'aumento della pressione interna dell'occhio, che, se non curata in tempo, porta al danneggiamento della funzionalità della retina. Il

glaucoma è una condizione perlopiù cronica, che porta ad una lenta riduzione del campo visivo. È praticamente asintomatico, indolore e non dà segni fino alle fasi tardive della malattia.

Nei casi in cui si presenta in maniera **acuta**, causa un aumento veloce della pressione intraoculare con un danno importante della retina e può provocare un grave dolore in sede oculare e facciale, nausea, vomito, visione di aloni colorati, il tutto seguito da un rapido peggioramento della vista. Si può prevenirne l'evoluzione del glaucoma cronico, ma è fondamentale fare una diagnosi precoce. Basta fare ogni tanto un semplice controllo della pressione oculare, esame che anche nelle nostre farmacie comunali è possibile eseguire.

### PATOLOGIE PALPEBRALI

Le palpebre sono membrane muscolo-fibrose mobili che ricoprono la parte anteriore del bulbo oculare. Sul limite esterno della palpebra sono presenti ciglia, ghiandole sebacee e ghiandole sudoripare. Pur essendo strutture molto sottili (4 mm), le palpebre sono fondamentali per proteggere l'occhio dagli agenti esterni e garantire la salute della cornea.

#### • Blefarite

È un'infezione del bordo ciliare della palpebra che provoca bruciore, sensazione di calore e prurito intenso che porta chi ne soffre a strofinare la palpebra con la mano. Questo comportamento è, però, da evitare perché favorisce l'infezione e provoca microlesioni della cute palpebrale. Altri sintomi sono gonfiore, presenza di piccole croste e fotofobia.

Le blefariti possono essere provocate da batteri, da un'alterata secrezione delle ghiandole palpebrali, da malattie della pelle (come l'eczema), da disordini alimentari e fattori ambientali (fumo, smog) oppure da patologie come il diabete. **L'igiene della palpebra** è alla base del trattamento per la maggior parte delle blefariti ed è fondamentale per prevenirne le complicanze. È quindi opportuno detergere le palpebre con garze oculari specifiche. La gravità della blefarite ed i sintomi correlati potrebbero poi richiedere un trattamento con farmaci per via orale e topica. Durante la terapia prescritta dal proprio medico, è necessario evitare l'uso delle lenti a contatto e per le donne è sconsigliato l'uso di trucco e cosmetici per gli occhi. In questa patologia possono dare sollievo **impacchi caldo-umidi** sulle palpebre da effettuare con garze e acqua calda per 5 -10 minuti da 2 a 4 volte al giorno, a seconda della gravità dei sintomi.

#### • Calazio e orzaiolo

Entrambi sono **infiammazioni delle ghiandole** che si trovano sulla rima palpebrale.

Il **calazio** consiste in un rigonfiamento sferico di dimensione variabile che deriva dall'infiammazione delle ghiandole di Meibomio che producono la componente lipidica (grassa) delle lacrime. Il

## LACRIME E SECCHENZA OCULARE

Le lacrime, che all'apparenza si presentano come un semplice "liquido", in realtà hanno una composizione complessa chiamata "film lacrimale". Si tratta di una sottile pellicola semiliquida che si distribuisce su tutta la parte esposta dell'occhio e che viene prodotta dalle ghiandole lacrimali per poi defluire nelle vie lacrimali. I movimenti palpebrali di ammiccamento consentono la distribuzione del film lacrimale sulla congiuntiva e sulla cornea. Si tratta di un meccanismo di rinnovo continuo: in condizioni normali una persona ammicca in media 15 volte al minuto! Il film lacrimale ricopre un ruolo fondamentale per l'occhio e per la vista, svolgendo funzioni di protezione, lubrificazione, difesa, rimozione di corpi estranei. Si compone di tre strati: lipidico, acquoso e mucoso.

L'irregolarità del film lacrimale comporta uno stato di sofferenza della superficie oculare, noto come **secchezza oculare** o, più comunemente, **occhio secco**. I sintomi più frequenti sono bruciore, sensazione di corpo estraneo, alterata lacrimazione, arrossamento e fotofobia, difficoltà di apertura delle palpebre (specialmente al risveglio) e annebbiamento visivo. Spesso questi sintomi si manifestano con disturbi minimi, in persone che si trovano, ad esempio, in ambienti ventosi, fanno uso prolungato di lenti a contatto, frequentano ambienti con aria condizionata o troppo riscaldati oppure assumono alcune categorie di farmaci (psicotropi, antimuscarinici, estrogeni, antistaminici e betabloccanti locali). La secchezza oculare è molto frequente nelle donne tra i 40 e i 60 anni a motivo degli squilibri ormonali che avvengono in menopausa.

Le **lacrime artificiali** rappresentano il rimedio più comune per ridurre i sintomi dell'occhio secco. Sono prodotti disponibili in farmacia senza obbligo di prescrizione medica. Tuttavia è consigliabile una visita oculistica per valutare sia la quantità di liqui-

do prodotta sia la qualità del film lacrimale. Il medico prescriverà un efficace approccio terapeutico in base al tipo e alla gravità della secchezza oculare. In caso di secchezza oculare al risveglio, possono essere d'aiuto i **gel oftalmici** che permettono di umettare l'occhio per un periodo prolungato, rimanendo a contatto durante la notte con la sua superficie. Il gel si lega alle lacrime formando un film lubrificante particolarmente resistente. Tra i colliri maggiormente consigliati vi sono quelli a base di **acido ialuronico** - già normalmente presente nei fluidi oculari - dotato di attività lubrificante e viscoelastica. L'uso continuativo di colliri a base di acido ialuronico, specie se privi di conservanti, è da ritenersi fondamentale nella terapia dell'occhio secco. È utile ricordare che, anche se sembra contraddittorio, uno dei sintomi di secchezza oculare è l'**eccessiva lacrimazione**. Si tratta di un meccanismo di difesa dell'occhio che, in mancanza di un film lacrimale stabile, reagisce con la secrezione di lacrime incomplete, acquose e talvolta acide che riducono anche la qualità della vista. In questi casi è consigliabile l'instillazione di colliri o gel definiti "completi" ovvero in grado di riequilibrare tutti gli strati del film lacrimale.

La secchezza oculare si contrasta anche a tavola! Per mantenere una corretta idratazione della superficie oculare è importante bere acqua (preferibilmente fuori pasto) e integrare la dieta con **acidi grassi Omega 3** che, da recenti studi, sono risultati essere efficaci nel ridurre la progressione dell'infiammazione che caratterizza l'occhio secco. Sono contenuti nel pesce e nella frutta secca ma sono anche facilmente reperibili in farmacia sotto forma di integratori spesso in combinazione bilanciata con principi naturali (es. mirtillo), zinco, vitamine antiossidanti A, C, E e Luteina utili per il mantenimento della funzionalità visiva.

dotto escretore di queste ghiandole può occludersi con il risultato che il secreto, anziché essere eliminato nel film lacrimale, si accumula e la ghiandola aumenta di volume, provocando infiammazione, gonfiore e dolore. **Generalmente il calazio scompare da solo** entro 7-10 giorni applicando impacchi caldi per agevolarne la guarigione. Tuttavia, se permane dopo due settimane si consiglia di consultare il proprio medico al fine di definire una terapia adeguata ed evitare complicanze. Poiché molto spesso il calazio è legato a disordini alimentari, soprattutto al consumo eccessivo di insaccati e dolci, è consigliabile riadattare la propria dieta ed eventualmente integrare con fermenti lattici per regolare l'assorbimento intestinale dei nutrienti.

L'**orzaiolo**, invece, è causato da un'infiammazione delle ghiandole di Zeiss, piccole ghiandole sebacee presenti alla base delle ciglia. Nella

maggior parte dei casi, l'infiammazione deriva da un'**infezione batterica** da *Staphylococcus aureus* e si caratterizza per l'aspetto di foruncolo con capocchia gialla. L'orzaiolo richiede un'antibiotico-terapia topica prescritta dal medico. Nei casi più gravi può essere necessario un piccolo intervento chirurgico per incidere la cisti eliminando il pus all'interno.

### BIBLIOGRAFIA

Fabio Celotti, *Patologia generale e Fisiopatologia*, EdiSES

M. Miglior, *Oftalmologia Clinica*, Monduzzi Editore

G. Scuderi, *La cornea*, Elsevier

www.iapb.it (Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità)

Materiale fornito dal dottor Bauchiero

# UN CONSULTORIO PENSATO PER I GIOVANI

A San Valentino è stato inaugurato il **primo consultorio espressamente dedicato ai giovani**, che raggruppa in un'unica ampia sede tutte le più piccole realtà prima frammentate in varie zone della città.

I giovani torinesi e della provincia che si rivolgevano ai vari "Spazi Giovani" cittadini (4717 passaggi nell'anno 2017) troveranno nella **nuova sede di via Azuni 8**, assegnata alla AsL Torino in comodato d'uso dalla Circostrizione 5, locali particolarmente adeguati, ben serviti dal trasporto pubblico e poco connotati come prettamente sanitari; si trovano infatti all'interno di un complesso scolastico, attiguo a tre istituti superiori.

Il nuovo Consultorio Giovani, **riservato a giovani nella fascia di età 13-22 anni**, residenti in Torino e cintura, è un luogo aperto, discreto e confidenziale, cui si può accedere da soli, in coppia o in gruppo, dotato di ampia sala d'attesa, due sale visita attrezzate, una sala colloqui, una sala accoglienza e tre servizi, uno per il personale e due per l'utenza.

L'equipe è composta da **13 professionisti dedicati**, specificamente formati, già inseriti in vari programmi di educazione sessuale nelle scuole medie e superiore: Fulvia Ranzani, referente, Nadia Colledan e Lorena Mantovani, coordinatrici, 3 medici ginecologi, 1 psicologo, 1 infermiera, 2 ostetriche, 1 assistente sanitaria e 2 assistenti sociali, anche in integrazione con i peer educator.

## Consultorio Giovani di Via Azuni 8

*ad accesso diretto, senza prenotazione e senza impegnativa medica*

aperto tutti i giorni con il seguente orario:  
 lunedì 13.30-16.45  
 martedì 13.30-16.45 (gruppi scuola)  
 mercoledì e giovedì 13.30-17.45  
 venerdì 8.30-12.30.

L'attività all'interno delle scuole sarà svolta al mattino durante l'orario scolastico.

Informati presso la tua scuola media e superiore, il sito peertoyou (<https://www.peertoyou.it/>) e il sito della AsL Città di Torino (<http://www.ascittaditorino.it>).

*"L'elevato numero di accessi dei giovani ai nostri servizi ci ha evidenziato la necessità di poter offrire loro una sede unica, con tutte le figure professionali necessarie presenti stabilmente – spiega la dottoressa Maria Rosa Giolito – direttrice dei Consultori pediatrici e familiari della AsL Città di Torino e del Dipartimento Materno Infantile – il nostro punto di forza per attrarre i giovani è infatti l'offerta di un servizio con un'equipe multi-professionale dedicata, capace di rispondere a tutte le loro esigenze, che spaziano dalla sfera biologica a quella psicologica, culturale e sociale, parallelamente alle trasformazioni proprie del periodo cruciale dell'adolescenza".*

*"Questa realizzazione ben rappresenta la fusione dei servizi cittadini che migliora l'offerta all'utenza, grazie alla asl unica. Siamo partiti proprio dai giovani, che sono il presente e il futuro – spiega il direttore generale della AsL Città di Torino, Valerio Fabio Alberti – per offrire loro innanzitutto l'ascolto, fondamentale per affrontare con maggiore consapevolezza i cambiamenti adolescenziali, che riguardano l'individuo nella sua totalità. Centrali saranno le attività sulla prevenzione, focalizzate soprattutto sull'educazione all'affettività-sessualità, sull'uso della contraccezione e sulla prevenzione delle Malattie Sessualmente Trasmesse. Risulta peraltro strategica anche la prossimità con il nostro Servizio Mst (Referente Dr Ivano Dal Conte) nel comprensorio dell'Amedeo di Savoia, prossimamente Casa della Salute".*  
*"Dedicheremo anche particolare attenzione alle gravidanze in età precoce o a rischio, con possibilità di effettuare direttamente in sede gli accertamenti ecografici – sottolinea la dottoressa Giolito – e a tutte le attività di promozione della salute che aiutino i giovani a migliorare le loro abilità relazionali e le competenze per il raggiungimento di un benessere psicofisico e sessuale".*

# IL SECONDO BILANCIO SOCIALE DELL'ASL T05

## BILANCIO SOCIALE 2016 ASL T05



Per il secondo anno è stato pubblicato il Bilancio Sociale dell'AsL T05. Un documento pensato e voluto per offrire uno strumento snello, immediato e di facile lettura, uno spaccato di quello che siamo, di quello che l'azienda sta per diventare, di quello che si intende costruire.

Il punto di partenza di questo volume è dato dalle "dichiarazioni d'intenti" contenute nell'ultimo paragrafo del primo Bilancio Sociale: l'obiettivo è quindi dare evidenza di quanto di ciò che l'anno scorso erano solo "belle intenzioni" è stato nel corso del 2016 effettivamente realizzato, se vi sono stati ritardi nel darne la giusta spiegazione, il tutto in un'ottica di massima trasparenza, dove noi AsL T05 ci si mette in gioco, esponendo chiaramente ciò che si è, ciò che si è fatto e ciò che si vorrebbe diventare.

Ampio spazio è stato dato alle prospettive future, anche in questo caso attraverso una chiara esposizione delle azioni da porre in essere nel medio termine

Lasciamo al prossimo bilancio sociale 2017 il compito di verificare tutto quel che sarà nei fatti portato a termine.



Il volume del bilancio sociale è consultabile e scaricabile dal sito dell'AsL [www.aslto5.piemonte.it](http://www.aslto5.piemonte.it)

# ONICOMICOSI? VERRUCHE? PIEDE D'ATLETA?



## Dermovitamina MICOBLOCK® SOLUZIONE UNGUEALE

### CONTRO LE MICOSI DELLE UNGHIE

- Evita ingiallimento, sfaldamento e caduta.
- Si applica facilmente e agisce in profondità.
- Favorisce la ricrescita dell'unghia sana.

OLTRE 400 APPLICAZIONI

€ 14,90\*

Flacone 7 ml

Dispositivo Medico CE 0546. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 30/03/2017

## Dermovitamina MICOBLOCK® SPRAY BARRIERA 3 in 1

### CONTRO PIEDE D'ATLETA, VERRUCHE, MICOSI DELLE UNGHIE

- Spray protettivo trasparente per la prevenzione delle infezioni della pelle causate da funghi, verruche e batteri.
- Aiuta a prevenire la diffusione della micosi.



**SPECIFICO PER:**  
palestre, piscine,  
ambienti caldo/umidi, spogliatoi,  
moquette, scarpe, calzini

Dispositivo Medico CE.  
Leggere attentamente le avvertenze  
e le istruzioni per l'uso. Aut. del 28/04/2017



€ 9,90\*

Spray 100 ml

## Dermovitamina MICOBLOCK® CREMA

### CONTRO PIEDE D'ATLETA E MICOSI DELLA PELLE

- Contro prurito, macerazione, cattivo odore.
- Pityriasi di origine fungina.



Dispositivo Medico CE 0546. Leggere attentamente  
le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 04/04/2016

€ 8,90\*

Crema 30 ml

# Allergia stagionale?

Contro i sintomi dell'allergia

## Fexallegra®

Compresse

## Fexallegra® nasale

Spray nasale

✓ **Non induce  
sonnolenza**

**1**  
al giorno

**Agisce ✓  
in 5 minuti**

**Dura  
fino a  
12<sup>ore</sup>**



✓ **Starnuti, prurito nasale,  
naso che cola o chiuso**  
✓ **Arrossamento  
e lacrimazione degli occhi**

**Starnuti, naso che cola ✓  
o chiuso**  
**Irritazione ✓  
e prurito nasale**

SAIT. CFEX.17.06.046

Fexallegra è un medicinale a base di fexofenadina cloridrato.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Autorizzazione del 08/09/2017.

Fexallegra Nasale è un medicinale contro i sintomi della rinite allergica.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Autorizzazione del 08/09/2017.

SANOFI 

# AFFRONTARE IL DOLORE ACUTO

## In farmacia il primo consiglio di riferimento

a cura di Elisabetta Farina

Secondo la definizione della IASP (International Association for the Study of Pain-1986) e dell'OMS il dolore è "un'esperienza sensoriale ed emozionale spiacevole associata a danno tissutale, in atto o potenziale, o descritta in termini di danno".

Il dolore, infatti, è un'esperienza che ciascuno di noi vive in modo diverso, quindi, non c'è un modo giusto o sbagliato di sentirlo; ognuno di noi proverà sensazioni differenti per un dolore generato dallo stesso tipo di malattia. Ciò è determinato da molti fattori, ad esempio:

- gli atteggiamenti verso il dolore appresi fin dall'infanzia;
- il ricordo di precedenti esperienze di dolore (proprio o altrui);
- il significato che si dà alla situazione che ci provoca dolore;
- l'ambiente culturale nel quale siamo cresciuti;
- il ruolo della distrazione e della concentrazione sul dolore;
- gli effetti di un dolore sommato a un altro dolore.

Percepriamo la sensazione dolorosa attraverso vie nervose deputate alla trasmissione dello stimolo doloroso, dalla sede dove origina fino alle aree del nostro cervello adibite alla funzione di elaborazione di questi stimoli e coinvolte nel controllo delle emozioni.

### ACUTO O CRONICO, UTILE O NON UTILE?

In base alla sua durata, il dolore viene definito:

**acuto** se insorge inaspettatamente ed è di durata limitata perché generalmente cessa con la guarigione della causa che lo ha provocato;

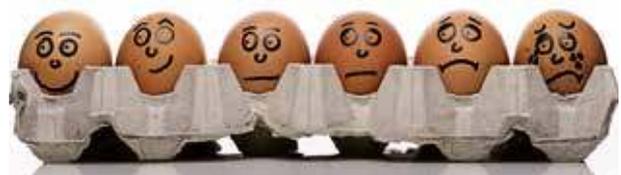
**cronico** quando persiste oltre il processo di guarigione della malattia che lo ha generato oppure è associato a malattie croniche dove si manifesta in modo continuo o periodico.

Il dolore può avere due accezioni: **utile**, quando -

come nel caso acuto - rappresenta un campanello d'allarme e ci fa capire che siamo di fronte a un potenziale problema più o meno grave, e **non utile** quando - come nel caso cronico - il suo persistere lo trasforma da "sintomo" a "malattia" invadendo il nostro equilibrio psicofisico determinando spesso modificazioni della nostra personalità.

Le malattie ad andamento cronico che si accompagnano a questo tipo di dolore sono, ad esempio, l'artrosi, alcune malattie reumatiche e neurologiche e le neoplasie.

Differenti sono le situazioni più ricorrenti di dolore transitorio - da lieve a moderato - come ad esempio il mal di testa (cefalea), il mal di denti, i dolori mestruali, dolori conseguenti a traumi, il mal di schiena.



www.shutterstock.com

### DOLORE TRANSITORIO, AUTOMEDICAZIONE E CONSIGLIO DEL FARMACISTA

"Oltre a limitare in maniera impattante la qualità della vita, il dolore è causa di una serie considerevole di costi sociali, in termini di rendimento al lavoro, conseguenze psicologiche e ripercussioni fisiche - spiega Pierangelo Lora Aprile, segretario scientifico e responsabile Area dolore della Società Italiana di Medicina Generale. - Per arginare in maniera efficace questo fenomeno complesso, in presenza di sintomi derivanti da semplici disturbi è opportuno educare la popolazione a una gestione autonoma del dolore, tramite una terapia che preveda l'assunzione responsabile di farmaci da banco". In questi casi, oltre a modificare stili di vita errati, potremo quindi risolvere il dolore con farmaci acquistabili senza ricetta. Affidiamoci in primo luogo al consiglio del farmacista, che potrà aiutarci a scegliere il farmaco da banco più adatto al caso. Nella maggior parte delle situazioni ci potrà consigliare un antidolorifico. I più comunemente utilizzati sono gli antinfiammatori non steroidei (FANS) e il paracetamolo. Una volta identificato l'antinfiammatorio più adatto (il loro effetto varia infatti da persona a persona) si potrà scegliere tra diverse formulazioni la più adatta alle nostre esigenze: dalle compresse deglutibili ai granulati che si sciolgono in acqua, dai cerotti medicati da applicare sulla pelle alle formulazioni topiche come creme e gel.

"In caso di dolori caratterizzati da un'intensità più forte che non si risolvono a breve e non sono strettamente correlati a eventi acuti e/o traumatici - ricorda il dottor Lora Aprile - è opportuno consultare un medico per una diagnosi più puntuale e l'inizio di un trattamento specifico".

### CHE COSA SONO I FANS?

FANS è l'acronimo di *farmaci antinfiammatori non steroidei* e individua una classe di farmaci dall'effetto antinfiammatorio, analgesico e antipiretico. Tale espressione fu introdotta negli anni '60 del 1900 per sottolineare la differenza rispetto ai tradizionali antinfiammatori steroidei impiegati in precedenza (cortisone e derivati). Va segnalato che l'assunzione di questi medicinali può determinare effetti collaterali tra i quali il più comune è la comparsa di disturbi a carico dell'apparato digerente. Da evidenziare che rivolgendosi al farmacista è necessario informarlo di tutte le patologie di cui si è affetti e dell'eventuale assunzione di altri farmaci, per evitare interazioni.

# SE L'ALITO È... CATTIVO

Per contrastare l'alitosi si inizia dalla salute della bocca

a cura di Elisabetta Farina

L'educazione alla salute della bocca passa anche attraverso motivazioni sociologiche. Un bel sorriso, infatti, gioca un ruolo molto importante nell'estetica di un volto e può donare al viso armonia, giovinezza e luminosità. Il miglioramento della salute e della qualità della vita passa così attraverso l'educazione alla salute della propria bocca e la consapevolezza del non doverla trascurare.

Dal punto di vista sociale, l'**alitosi** è una problematica in grado di provocare un forte imbarazzo in chi ne è colpito, arrivando a mettere a rischio le relazioni interpersonali per la paura di sentirsi a disagio con il proprio interlocutore.

Comunemente detta **alito cattivo**, è una condizione che si caratterizza per l'odore sgradevole dell'alito che si evidenzia con la fuoriuscita dell'aria dalla bocca quando respiriamo o parliamo. È un disturbo che può colpire soggetti di qualsiasi sesso ed età, anche se il problema si presenta con maggior frequenza con il passare degli anni. Alla base possono esserci cattive abitudini, il consumo di determinati cibi, l'assunzione di alcuni farmaci o disturbi di salute.

L'alito può essere rinfrescato con rimedi come mentine, collutori, spray e gomme da masticare. In questo modo, identificato l'aiuto più efficace, si può avere un alleato per affrontare e vivere in sicurezza le diverse situazioni della quotidianità.

## Quali accorgimenti contro l'alitosi?

L'alito cattivo può derivare anche da altri problemi, ma prevalentemente la causa risiede nel cavo orale. I responsabili dell'alitosi sono i batteri presenti nella bocca che si nutrono dei nostri residui di cibo, in particolare materiale proteico, e rilasciano composti a base di zolfo e azoto.

In molti casi, quindi, l'alitosi può essere combattuta efficacemente con una corretta igiene orale. Oltre a lavarsi i denti dopo i pasti, può essere utile pulire la lingua con lo spazzolino, utilizzare il filo interdentale e lo scovolino per rimuovere i residui di cibo fra i denti. Se si fa uso di un collutorio, questo va usato effettuando un risciacquo dopo aver lavato i denti, ricordando che non occorre poi risciacquare con acqua, altrimenti se ne vanifica l'effetto.

In caso di protesi o dentiere è importante disinfettarle spesso, se possibile dopo ogni pasto, lasciandole a bagno in una soluzione disinfettante dopo averle spazzolate.

Inoltre, si possono eliminare dalla dieta i cibi contenenti cipolla, aglio e altri condimenti in grado



di peggiorare l'alito, evitare di fumare e ridurre o interrompere il consumo di caffè ed alcool.

## Quando rivolgersi al dentista e al medico?

Se l'alitosi persiste nonostante i cambiamenti nello stile di vita e la corretta igiene orale, è bene rivolgersi innanzitutto a un odontoiatra. Nel caso in cui il dentista sospetti la presenza di un problema non legato alla cura della bocca, è consigliato eseguire analisi più approfondite rivolgendosi al medico curante.

Quando la causa non è in bocca, possono essere diverse malattie a causare l'alitosi, ad esempio:

- malattie respiratorie (tonsillite, bronchite, sinusite...);
- malattie digestive (colite, reflusso gastroesofageo, ulcera...);
- malattie sistemiche (diabete, disfunzioni epatiche o renali...).

## ALITO CATTIVO E FUMO

Il fumo è un'importante causa di alito cattivo, che provoca numerosi altri problemi in bocca: macchia i denti, irrita le gengive e riduce il senso del gusto.

Può anche influenzare significativamente lo sviluppo di malattie delle gengive, che a loro volta possono diventare causa di alitosi.



# AQUILEA

## SONNO

Sogni di dormire?



LA LINEA COMPLETA PER IL SONNO  
CONSIGLIATA IN CASO DI:

- Difficoltà nell'addormentamento
- Ripetuti risvegli notturni
- Fenomeni di jet-lag



AQUILEA SONNO *Express*

AQUILEA SONNO GOCCE

AQUILEA SONNO COMPRESSE

*Nutraceutica e Natura*

# INTEGRATORI E PROBIOTICI

## Le indicazioni nei primi 12 mesi di vita

Paola Difino – farmacista FC 25 Esperta



Quando arriva il momento per il bimbo appena nato di lasciare l'ospedale e andare a casa, ai neogenitori viene consegnata la prescrizione per l'assunzione di alcuni integratori e vitamine, a volte accompagnata da raccomandazioni ad integrare l'allattamento al seno con latte artificiale o con probiotici: ma a cosa servono questi integratori? A chi vanno somministrate le vitamine D e K, il fluoro, il ferro e lo zinco? Per quanto tempo? E quanto sono diverse le esigenze di un bambino nato prematuro rispetto ad un bambino nato a termine?

Per capire il perché della necessità di tali prescrizioni bisogna considerare che la corretta nutrizione è fondamentale nei primi anni di vita del bambino per garantire il corretto sviluppo dell'organismo e del sistema immunitario.

### NEONATO A TERMINE

Recentemente nel 2017 la Società Italiana di Neonatologia ha redatto un documento che contiene le Linee Guida per la prescrizione di integratori all'atto della dimissione ospedaliera del neonato a termine. L'adeguato apporto di nutrienti viene garantito dal latte materno senza necessità di integrazioni fino ai 4-6 mesi e con la sola supplementazione di vitamina D per tutto il primo anno di vita.

### Latte materno

Innanzitutto è fondamentale e di primaria importanza supportare e promuovere l'allattamento al seno, in quanto il latte materno è l'alimento più raccomandabile per il neonato perché contiene nelle giuste proporzioni tutti gli elementi nutritivi di cui ha bisogno. Dal primo al sesto giorno dopo il parto viene prodotto il cosiddetto colostro, un latte particolarmente ricco di proteine, sali minerali e anticorpi, come immunoglobuline, lattoferrina, globuli bianchi e lisozima: questa composizione permette al bambino di recuperare velocemente l'energia persa durante la fase della nascita che rappresenta per lui un evento traumatico. Inoltre, poiché il sistema immunitario del neonato non è ancora totalmente efficiente, gli anticorpi contenuti nel latte materno aiutano il bambino a combattere i patogeni ambientali con cui viene a contatto. Successivamente il latte materno cambia composizione, riducendo la quantità di proteine e sali minerali e aumentando la percentuale di zuccheri e lipidi, per andare incontro alle necessità energetiche del bambino.

### Vitamina D

La vitamina D è una vitamina liposolubile che può essere assimilata sia attraverso la dieta sia con l'esposizione alla luce solare. Risulta fon-



www.pixabay.com - image free



damentale per la crescita delle ossa e l'omeostasi del calcio e ultimamente si sono scoperti possibili effetti positivi sul sistema immunitario e sulle vie respiratorie. In caso di apporto non sufficiente si possono manifestare le classiche malattie da carenza di vitamina D, il rachitismo e l'osteomalacia, con sviluppo non corretto delle ossa e deformità scheletriche.

Per garantire il giusto apporto di questa vitamina al momento della dimissione del neonato si consiglia una supplementazione giornaliera di 400 U.I. di vitamina D per tutto il primo anno di vita.

### Vitamina K

Tutti i neonati presentano deficit di vitamina K a causa dello scarso passaggio attraverso la placenta, dello scarso apporto con il latte materno e dell'incapacità dell'intestino di sintetizzarla, in quanto la sua produzione può avvenire solo in presenza di flora batterica intestinale e l'intestino del neonato alla nascita è completamente sterile.

Essendo una vitamina fondamentale nei processi della coagulazione, la sua carenza nei neonati può causare "l'emorragia da deficit di vitamina K" sia precoce che tardiva.

Fino al 2012 il protocollo ufficiale per la profilassi della malattia emorragica del neonato prevedeva la somministrazione di un supplemento orale per le prime 14 settimane di vita. Tuttavia, poiché l'assorbimento della vitamina K poteva essere ridotto da una colestasi non riconosciuta nel neonato (spesso frequente), attualmente si preferisce somministrare alla nascita - con il consenso dei genitori - un'unica dose intramuscolare di vitamina K, sufficiente a coprire le necessità del neonato ed evitare il rischio di emorragie.

### NEONATO PRETERMINE

L'aumento della sopravvivenza dei neonati prematuri negli ultimi decenni ha portato alla luce non solo problemi respiratori e neurologici, ma anche nutrizionali: alla dimissione il neonato presenta deficit di ferro, di omega 3 DHA, di mineralizzazione (calcio e fosforo), di energia e di proteine.

### Latte materno

I neonati prematuri non presentano tutti le stesse caratteristiche, ma si distinguono sia per la crescita raggiunta in sede intrauterina, sia per la crescita post-natale: ci possono essere bambini che seppur nati piccoli e in ritardo di crescita riescono a recuperare peso in fretta, oppure bambini che subito dopo la nascita faticano a recuperare il ritardo dello sviluppo. In base alle caratteristiche del bambino si raccomanda un tipo di allattamento diverso:

- i neonati che alla dimissione hanno un peso adeguato all'età dovrebbero essere allattati al seno se possibile; in alternativa devono assumere formule specifiche per nati pretermine;
- i pretermine che alla dimissione mostrano un peso e una crescita al di sotto della norma se alimentati con latte materno devono assumere anche una fortificazione con le **formule post-discharge (PDF)** per i primi 6 mesi; se allattati con latte artificiale devono ricevere un'integrazione con PDF fino alle 52 settimane.

La composizione delle formule PDF è studiata appositamente per garantire l'apporto di tutti i nutrienti di cui il neonato pretermine è carente e che sono fondamentali per una corretta crescita, fornendo maggior energia e maggior quantità di vitamine.

## Vitamine e minerali

Per i neonati prematuri è necessario prevedere un'integrazione di vitamine fino a un anno di età con supplementi polivitaminici che contengano vitamina A, D, E, B1, B2, B6, B12, C, acido folico. Gli oligoelementi minerali sono essenziali per la crescita, la struttura ossea e le funzioni del sistema neurologico e immunologico: lo zinco favorisce la crescita, il manganese interviene nella corretta crescita scheletrica, il rame è essenziale nel metabolismo ossidativo e di molti ormoni, il selenio è un componente di diversi enzimi, anche con potere antiossidante.

Inoltre, il neonato pretermine risulta più esposto a osteopenia e rischio di fratture ossee, in quanto la rapida crescita che si verifica durante il primo anno di vita determina la necessità di un più elevato apporto di calcio e fosforo rispetto al neonato a termine: per garantire un apporto idoneo di tali minerali si consiglia l'allattamento al seno o formule arricchite P<sub>DF</sub>.

Per questi bambini diventa importante anche l'integrazione di ferro, in quanto si è dimostrato che un'alta percentuale sviluppa anemia per una ridotta produzione di eritropoietina e anche a causa dei frequenti prelievi a cui sono sottoposti; spesso si manifesta un'anemia tardiva dopo l'anno di età a causa dell'aumentato fabbisogno per la crescita e le ridotte scorte di ferro.

Il ferro risulta importante anche per il corretto sviluppo del sistema nervoso e si è dimostrata una correlazione tra un ritardo dello sviluppo neurocognitivo e il deficit di ferro nel periodo perinatale, che può determinare anche gravi danni permanenti.

Per questi motivi viene altamente raccomandato al momento della dimissione l'integrazione di ferro da un mese di vita per almeno 6 mesi.

## Probiotici

L'intestino dei neonati è sterile e comincia a colonizzarsi soprattutto grazie al latte materno che non solo contiene probiotici, ma anche biofattori che possono favorire lo sviluppo di probiotici quali i bifidobatteri e i lattobacilli che sono predominanti nell'intestino di neonati allattati al seno.

In terapia intensiva neonatale vengono somministrati al neonato pretermine probiotici con lo scopo di creare una microflora enterica il più possibile simile a quella del neonato allattato al seno, in modo da ottenere una miglior tolleranza alimentare, ridurre il rischio di Nec (enterocolite necrotizzante, una grave patologia che colpisce i neonati e si manifesta con necrosi e perforazione intestinale), riduzione di colonizzazione da candida e riduzione di infezioni e sepsi.



www.phababy.com - image free

Ma esistono diversi tipi di probiotici e ognuno è indicato in specifiche situazioni patologiche del lattante:

- *Lactobacillus rhamnosus*: prevenzione della Nec, prevenzione di colonizzazione da Candida, diminuzione di infezioni;
- *Bifidobacteri*: prevenzione della Nec, attività immunomodulatoria;
- *Lactobacillus reuterii*: per le coliche del neonato, migliora la funzionalità digestiva;
- *Lactobacillus Acidophilus*: previene la Nec.

Per le loro caratteristiche i probiotici non sono indicati come uso quotidiano e di routine, ma devono essere somministrati in base alla necessità diagnostica.

## Lattoferrina

La lattoferrina è una glicoproteina con la capacità di legare il ferro, di promuovere lo sviluppo del tessuto intestinale e di stimolare e modulare le difese immunitarie, con effetti antimicrobici diretti verso batteri e patogeni. Pur non rientrando nei protocolli classici di integrazione per neonati, diversi studi hanno dimostrato che associazioni di probiotici, lattoferrina e oligosaccaridi (Gos e Fos) sono in grado di ridurre l'adesione e la crescita dei patogeni, favorire l'attecchimento dei ceppi batterici "buoni", rafforzare la barriera intestinale stimolando la produzione di muco protettivo.

## DHA

Infine si ricorda l'importanza dell'assunzione di acidi grassi omega 3, in particolare il DHA, durante la gravidanza e l'allattamento, in quanto si depositano nel cervello e nei tessuti durante la vita intrauterina e post-natale. Diversi studi infatti hanno dimostrato un'associazione tra assunzione di acidi grassi durante questi periodi e lo sviluppo cognitivo e visivo del bambino, portando a consigliarne l'assunzione alla mamma di 200 mg al giorno durante la gravidanza e l'allattamento.

# QUATTRO PASSI IN COLLINA

## Itinerari per trekking nel verde

Alma Brunetto – giornalista sportiva, addetto stampa Uisp Piemonte, esperta camminatrice



www.pikabay.com - image free

Torino è una città verde e blu. Si affaccia direttamente sul Po e le sue acque fanno parte a pieno titolo del paesaggio cittadino. La zona collinare a ridosso della sponda destra, ha impedito l'espansione urbana, che risulta così ripartita equamente sui due lati del fiume. Infatti, buona parte della città antica si riflette sulle rive. Al centro spicca il Castello del Valentino, ottocentesco borgo pseudo medioevale (è un falso storico) e il castello seicentesco. Subito dopo si arriva al monumentale ponte Umberto I, con i Murazzi neoclassici e proseguendo si incontra il ponte Vittorio Emanuele.

Qui a sinistra si affaccia la grande piazza Vittorio Veneto e a destra il tempio neoclassico dedicato alla Gran Madre di Dio, che delimitano idealmente il tratto navigabile del Po di Torino e quello più fruibile dai cittadini. Il parco fluviale che interessa tutto il tratto cittadino dalle Vallere al confine con Moncalieri, alla Stura al confine con San Mauro torinese è completamente percorribile per un totale di 15 chilometri. Un tracciato frequentato dagli amanti delle passeggiate, dai pescatori, dagli appassionati di corsa, da gente che legge un libro o semplicemente prende il sole. Un vero paradiso per chi pratica il trekking urbano.

Ma Torino non è solo la città dei 4 fiumi, Po, Dora, Sangone e Stura, è certamente tra le località più verdi d'Italia. Possiede un patrimonio di 19.569.000 m<sup>2</sup> di verde, circa 21,93 m<sup>2</sup> per abitante, un patrimonio arboreo urbano di 110mila esemplari e arboreo collinare di oltre 50mila esemplari, 12.733.000 m<sup>2</sup> di parchi e giardini e 2.700 m<sup>2</sup> di aiuole fiorite, bosco a gestione comunale di 1.636.000 m<sup>2</sup>, 7.925.186 m<sup>2</sup> totali di aree boscate (fonte Verde Pubblico Comune di Torino aggiornata al 2015). Un altro fondale naturale è costituito a est da un sistema collinare che, si sviluppa su un asse nordest-sudovest e raggiunge un'altitudine massima di 720 metri al Colle della Maddalena.

### I SENTIERI DELLA COLLINA

È una fortunata combinazione di terre e di acque, che il Coordinamento delle Associazioni per i Sentieri della Collina Torinese, capofila Pro Natura Torino, in collaborazione con l'Ente di gestione delle Aree Protette del Po torinese ha saputo valorizzare nel 1996. In quell'anno nasce il progetto "Sentieri della collina torinese". Un'iniziativa su proposta dell'allora Provincia di Torino e che si sviluppa gradualmente con la partecipazione di molte associazioni ed ammini-

strazioni comunali, sino a coinvolgere 27 comuni nell'area della Collina Torinese. Su una base cartografica, si organizzano in 3 aree. Il progetto decolla attraverso il lavoro di numerosi volontari delle diverse associazioni di riferimento coinvolte. Vengono così recuperati e valorizzati molti sentieri della collina torinese, curati i tracciati e la segnaletica, organizzati eventi escursionistici, prodotto cartografia e materiale informativo. Un bel lavoro di promozione del territorio, attraverso un escursionismo di prossimità, che dovrebbe essere anche un'occasione per far riflettere. Per pensare, a chi si occupa della manutenzione e al gran lavoro fatto da volontari con tempo, passione, impegno e fatica! Volontari di Pro Natura Torino, Touring Club, Cai di Moncalieri, Asso, AAB ed Albacherium di Baldissero, Cai di Chivasso, a cui vanno i ringraziamenti. Sono stati censiti 195 percorsi, con uno sviluppo complessivo di 840 chilometri, che comprende i 27 comuni, descritti sulle guide 1 (Torino), 2 e 3 (Carte dei sentieri della collina torinese, disponibili presso Pro Natura Torino, via Pastrengo 13, 10128 Torino; per info 011.5096618; torino@pro-natura.it).

In città i percorsi numerati sono 14, per un totale di 70 km e un discorso a parte lo merita l'Anello Verde. È un tracciato pedonale continuo di 34 chilometri, che parte dalle sponde del Po, vicino al Ponte Isabella, raggiunge il parco della Maddalena, tramite i parchi Leopardi e San Vito con un dislivello di 490 metri per un totale di 6 chilometri, si collega al parco naturale di Superga, passando per il Mainero, Reaglie, Mongreno con un dislivello di 750 metri e un totale di 12 chilometri, per poi ridiscendere sul Po in zona Meisino, con un dislivello di 460 metri e 7 chilometri di lunghezza attraverso pian Gambino e parco Millerose. Il tutto si conclude camminando per 8 chilometri sulla sponda destra del Po. Un itinerario che intreccia tratturi e sentieri, che disegnano la collina torinese e sono resi agibili e dotati di segnaletica direzionale e di tabelloni informativi, un terreno di scoperta. Dove è facile ritrovare antiche vigne, ville, cappelle, chiese, oratori, tetti e borgate che sono un bacino di beni culturali da scoprire. Un insieme culturale-ambientale di alta qualità e vivissimo significato, che può essere efficacemente scoperto solo con un approccio culturale: quello dell'escursionismo senza fretta, curioso di suggestioni e scoperte. E con questo spirito ogni anno viene stilato un variegato programma di escursioni, per tutti i gusti e soprattutto adatte a chiunque. Sono ben 77 quelle in calendario per il 2018, che spaziano in tutti i comuni e sempre alla scoperta di luoghi ricchi di bellezze artistiche e naturali.

## GLI ITINERARI DI TORINO

- N. 10 Sentiero naturalistico della Val Sappone**  
dal Fioccardo (230 m) al Parco della Maddalena (715 m) - lung. 6,7 km - disl. 485 m - tempo di percorrenza: 2h30'  
*Percorso di interesse naturalistico.*
- N. 11 Cavoretto e i boschi della Val Pattonera**  
dal Fioccardo (230 m) al Parco della Maddalena (715 m) - lung. 5,8 km - disl. 485 m - tempo di percorrenza: 2h15'  
*Percorso di interesse storico naturalistico.*
- N. 12 Sentiero Natura**  
dalla passerella sul Po di Italia 61 (230 m) a str. del Mainero e all'Eremo (621 m) - lung. 6,2 km - disl. 391 m - tempo di percorrenza: 2h20'  
*Percorso di interesse naturalistico.*
- N. 14 Antica Strada della Viassa**  
dal Ponte Balbis - c.so Bramante (232 m) al Pian del Lot (539 m) - lung. 3,6 km - disl. 305 m - tempo di percorrenza: 1h35'  
*Percorso di interesse storico.*
- N. 16 Sentiero dei Parchi**  
dal Ponte Isabella - c.so Dante (229 m) al Faro della Vittoria, Parco della Rimembranza (715 m) - lung. 6 km - disl. 485 m - tempo di percorrenza: 2h20'  
*Percorso di interesse storico e naturalistico.*
- N. 18 Parco del Nobile e strada del Mainero**  
dal Ponte Umberto I - c.so Vittorio Emanuele II (227 m) alla cascina Mainero (532 m) - lung. 4,4 km - disl. 305 m - tempo di percorrenza: 1h50'  
*Percorso di interesse storico e naturalistico.*
- N. 19 Villa della Regina e Villa Genero**  
da p.zza Gran Madre (225 m) a Santa Margherita (395 m) - lung. 3 km - disl. 170 m - tempo di percorrenza: 1h15'  
*Percorso di interesse storico e architettonico, punti panoramici.*
- N. 20 Valpiana e Val San Martino Superiore**  
dalla chiesa Madonna del Pilone - c.so Casale 195 (215 m) a Pino T.se (520 m) - lung. 6,2 km - disl. 405 m  
*Percorso di interesse storico e architettonico.*
- N. 22 Strada antica di Chieri**  
dalla chiesa Madonna del Pilone - c.so Casale 195 (215 m) all'Eremo (621 m) - lung. 5,1 km - disl. 305 m  
*Percorso di interesse storico e documentario.*
- N. 24 Sentiero di Costa Serralunga**  
da Mongreno (428 m) al monte Aman sulla Str. dei Colli "Panoramica" (585 m) - lung. 4,2 km - disl. 285 m  
*Percorso di interesse naturalistico.*
- N. 26 Sentiero del Beria Grande**  
da Sassi, piazza Modena (225 m) a Superga (670 m) - lung. 5,7 km - disl. 440 m  
*Percorso di interesse storico e documentario, punti panoramici.*
- N. 27 Antica Strada delle Traverse**  
da Sassi, piazza Modena (225 m) a Superga (670 m) - lung. 4,7 km - disl. 440 m.
- N. 28 Nei boschi del versante ovest di Superga**  
da Sassi, piazza Modena (225 m) a Superga (670 m) - lung. 4,35 km - disl. 440 m - tempo di percorrenza: 1h50'  
*Percorso di interesse storico e naturalistico.*
- N. 29 Dal Po a Superga**  
dal ponte del Bajno, confine Torino - San Mauro su c.so Casale (215 m) a Superga (670 m) - lung. 3,4 km - disl. 440 m - tempo di percorrenza: 1h35'  
*Percorso di interesse storico e naturalistico, punti panoramici.*



## CB12 COLLUTORIO Neutralizza l'alito cattivo invece di mascherarlo.

- ✓ 12 ore di alito sicuro 
- ✓ Con fluoruro che rinforza lo smalto dei denti
- ✓ Per uso quotidiano



*Libero di goderti ogni momento.*

**Alito sicuro più a lungo**  
Disponibile in farmacia  
Seguici su: [cb12.it](http://cb12.it)



 **Mylan**

Better Health  
for a Better World

# L'ASSOCIAZIONE ACTO ARRIVA IN PIEMONTE

## Riferimento per le pazienti colpite da tumore ovarico

Ogni anno, in Piemonte e Valle d'Aosta 420 donne ricevono una diagnosi di tumore ovarico il 75% delle quali in stadio avanzato con rischio di recidiva nel 60 per cento dei casi e tasso di sopravvivenza a 5 anni non superiore al 40%.

Da oggi, le oltre 2mila donne che nella Regione stanno affrontando il **tumore ovarico** possono contare sulla nuova realtà assistenziale rappresentata da Acto Piemonte, l'associazione pazienti che si propone come punto di riferimento regionale per tutte le pazienti affette da questa grave neoplasia. La realtà piemontese si unisce alla rete Acto già presente a Milano, Roma e Bari per svolgere attività di informazione sulla malattia, offrire servizi complementari a pazienti e familiari, sostenere la ricerca scientifica, promuovere la diagnosi precoce, l'accesso a cure di qualità e la diffusione di programmi di screening.

*"Acto Piemonte è un'iniziativa che nasce dall'esperienza di un gruppo di pazienti e di medici oncologi consapevoli dello sconcerto che una diagnosi di tumore ovarico provoca nelle donne - ha spiegato **Alice Tudisco, fondatrice e presidente di Acto Piemonte** nel corso della presentazione pubblica tenutasi presso l'Ospedale Sant'Anna di Torino - Piemonte intende sostenere tutte le pazienti e i loro familiari con informazioni chiare e complete sulla malattia, sulla diagnosi e sulla terapia, orientandole verso i centri di cura specializzati e aiutandole a superare i momenti di grande dubbio, incertezza e paura che accompagnano la diagnosi di questa neoplasia".*

*"Come medico oncologo - ha dichiarato **Elisa Piccardi, vicepresidente di Acto Piemonte** - non mi accontento di fornire alle mie pazienti le cure migliori. Per me essere medico significa prendersi cura della persona nella sua totalità, cioè cercare di curare i sintomi non solo fisici ma anche psichici della malattia e fornire le giuste informazioni per conoscere in modo appropriato la malattia*



*e il suo evolversi".*

*"Acto è un'iniziativa delle donne per le donne per condividere e superare insieme la terribile esperienza di questa malattia e deve svolgere una attività di stimolo per i medici e i ricercatori". - ha affermato **Paolo Zola, responsabile del Gruppo di Ginecologia Oncologica della Città della Salute di Torino e presidente del Comitato Scientifico di Acto Piemonte** sottolineando come la Regione Piemonte Valle d'Aosta stia diventando una realtà di eccellenza nel trattamento di questa grave neoplasia ginecologica.*

Acto sarà direttamente coinvolta nella redazione/revisione dei Percorsi Diagnostici Terapeutici Assistenziali dei Centri di Riferimento attivati in Piemonte e Valle d'Aosta diventando attore e non semplice spettatore. Oggi alle pazienti affette da tumore ovarico la Regione offre 39 Centri di Accoglienza e 6 Centri di riferimento dislocati a Cuneo, Mondovì, Torino, Novara, Asti e Alessandria. In questi centri le pazienti seguono percorsi diagnostico terapeutici personalizzati e ricevono una assistenza multidisciplinare in linea con le più avanzate strategie di trattamento.

La Regione Piemonte Valle d'Aosta e la sua Rete Oncologica si riconfermano quindi come modello nazionale di eccellenza, non solo per il miglioramento dell'accesso alle cure e il conseguente aumento della sopravvivenza, ma anche per la sempre più stretta vicinanza tra la Rete dei centri di cura e le associazioni pazienti.

### Acto onlus

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

[www.actoonlus.it/acto-piemonte/acto-piemonte](http://www.actoonlus.it/acto-piemonte/acto-piemonte)

FB: Acto Piemonte <https://www.facebook.com/acto.piemonte.3>

Twitter: <https://twitter.com/ACTOONLUS>

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

Hydrance

Ricarica la pelle in acqua.  
Visibilmente.

INNOVAZIONE  
CO-NEOERM

EFFETTO RISERVA D'ACQUA

NOVITÀ

Consistenza  
ACQUA-FILM

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène

PARIS

Pharma Future

Avène Cosmetics



## La menopausa, non solo guai

**Tutto quello che dovete sapere  
(e non avete mai osato chiedere)  
per affrontare il "Grande Cambiamento"**

Una donna mediamente entra in menopausa a 53 anni. I primi sintomi possono già comparire attorno ai 40 e l'età media femminile si assesta a quota 83. Si vorrebbe vivere questa seconda metà della vita con un po' di ottimismo? Ecco che diventa

cruciale informarsi con

intelligenza sui cambiamenti che riguardano il corpo, la mente, la propria immagine.

È possibile leggere un libro spiritoso, confortante e però anche informatissimo su questo periodo della vita? La risposta è sì e si intitola "Menopausa più vita" della giornalista Elena Moro

Un libro spiritoso, confortante che con autoironia e leggerezza, ma anche con rigore parla di un periodo della vita, che spesso sconvolge la vita di tante donne.

Per spiegare bene di che si tratta e smontare i luoghi comuni, l'autrice intervista dieci esperte, rigorosamente al femminile: ginecologa, farmacista, psichiatra, medico estetico, omeopata, reumatologa, nutrizionista, ma anche cosmetologa, estetista e parrucchiera.

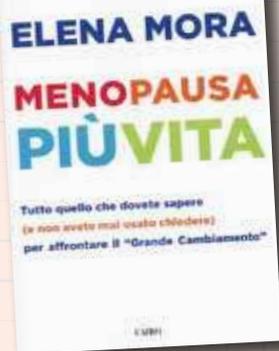
Il libro è diviso per argomenti (memoria, sbalzi d'umore, bellezza, stress, terapia ormonale sostitutiva...) e affronta tutte le tematiche di quello che negli Usa viene chiamato "The Big Change" (il grande cambiamento). Con innumerevoli notizie e un costante buonumore. Perché la menopausa è sì un cambiamento non richiesto, ma non è una tragedia. Allora si che sarà possibile cogliere le opportunità dietro l'angolo, affrontare con un po' di leggerezza questo passaggio che riguarda tutte le donne.

**Martedì 13 marzo alle ore 17.30 presso la sede Rai di Torino in via Verdi 14**

la Commissione Pari Opportunità Rai e SeNonOraQuando? Torino ([www.senonoraquando-torino.it](http://www.senonoraquando-torino.it)) invitano alla **presentazione del libro** di Elena Moro.

Insieme all'autrice ne parleranno:

- **Mario Gallo**, ginecologo e presidente SIGITE (società Italiana Ginecologia Terza Età);
- **Laura Onofri**, referente SeNonOraQuando? Torino.



# Imidazyl. Pronto sollevò per i tuoi occhi.



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



**PRODOTTO CONSIGLIATO**

**Contro i sintomi dell'allergia**

**Fexallegra**

Compresse

SCONTO  
**-22%**  
€ 10,90



**Fexallegra**

nasale

Spray nasale

**NOVITÀ**



€ **8,50**

€ **12,20**

Starnuti, prurito nasale, naso che cola o chiuso.  
Arrossamento e lacrimazione degli occhi

Starnuti, naso che cola o chiuso  
Irritazione e prurito nasale

**CURA VISO**



**HYDRANCE**  
Crema idratante

OPTIMALE Riche tubo 40 ml  
OPTIMALE Légère tubo 40 ml

SCONTO  
**-20%**  
€ 21,10

€ **16,90**



**HYDRANCE**  
Crema idratante  
SPF 20

OPTIMALE Riche tubo 40 ml  
OPTIMALE Légère tubo 40 ml

SCONTO  
**-20%**  
€ 22,50

€ **17,90**



**BENZAC 5% GEL**  
per pelli acneiche  
40 g

SCONTO  
**-20%**  
€ 21,95

€ **17,60**

**CURA CORPO**

**CETAPHIL**  
Crema idratante  
450 g



SCONTO  
**-21%**  
€ 25,31

€ **19,90**



**CETAPHIL**  
Fluido idratante  
470 ml

SCONTO  
**-21%**  
€ 25,31

€ **19,90**



**RILASTIL**  
Smaglierante  
200 ml

SCONTO  
**-30%**  
€ 42,90

€ **29,90**

# STOMACO E INTESTINO

## BIOCHETASI POCKET

18 compresse masticabili



SCONTO  
**-13%**  
€ 7,90

€ 6,30

## YOVIS

Fermenti lattici

CAPS  
10 compresse



SCONTO  
**-14%**  
€ 13,90

€ 11,95



STICK  
10 bustine

## GAVISCON

Brucciore e indigestione

24 bustine



SCONTO  
**-20%**  
€ 10,99

€ 8,80

## GAVISCON

Compresse masticabili gusto menta

24 compresse



SCONTO  
**-20%**  
€ 8,99

€ 7,20

## ENTEROGERMINA

4 miliardi/5 ml

10 flaconi



SCONTO  
**-20%**  
€ 15,90

€ 12,70

## INFLORAN BIO

Fermenti lattici

ADULTI - 7 flaconcini da 10 ml

BIMBI - 7 flaconcini da 10 ml



SCONTO  
**-15%**  
€ 6,90

€ 5,85

## ENTEROLACTIS BEVIBILE

Fermenti lattici

12 flaconcini da 10 ml



SCONTO  
**-46%**  
€ 18,50

€ 9,90

## PIEDE

### ONILAQ

5% smalto medicato per unghie

flacone da 2,5 ml



SCONTO  
**-15%**  
€ 35,90

€ 29,90

### MAALOX

REFLUX RAPID

20 bustine monodose da 10 ml



SCONTO  
**-20%**  
€ 8,99

€ 7,10

### ENTEROLACTIS BEVIBILE BAMBINI

Fermenti lattici

12 flaconcini da 10 ml



SCONTO  
**-32%**  
€ 14,70

€ 9,90

# RELAX E MENTE

Spray  
12 ml

SCONTO  
**-10%**  
€ 11,90



€ 10,70

## AQUILEA

SONNO - integratore alimentare a base di melatonina



30 compresse

SCONTO  
**-10%**  
€ 13,00

€ 11,70



Gocce  
20 ml

SCONTO  
**-10%**  
€ 14,00

€ 12,60

# ANALGESIA E TRAUMI

**FASTUMDOL**  
ANTINFIAMMATORIO  
10 compresse da 25 mg



SCONTO  
**-20%**  
€ 6,50

€ 5,20

**FASTUM**  
ANTIDOLORIFICO  
10 mg/g  
tubo da 100 g



SCONTO  
**-20%**  
€ 11,40

€ 9,10

**VOLTAREN**  
EMULGEL 2%  
gel  
tubo da 60 g



SCONTO  
**-16%**  
€ 12,50

€ 10,50

**VOLTADVANCE**  
20 compresse  
da 25 mg



SCONTO  
**-16%**  
€ 9,50

€ 7,99

4 cerotti medicati  
14 mg



SCONTO  
**-32%**  
€ 14,88

€ 9,90

**BREXIDOL**

8 cerotti medicati  
14 mg



SCONTO  
**-26%**  
€ 22,91

€ 16,90

**BUSCOFEN**  
Capsule molli da 200 mg  
12 capsule



SCONTO  
**-15%**  
€ 6,50

€ 5,50

**BUSCOFEN ACT**  
Capsule molli da 400 mg  
12 capsule



SCONTO  
**-20%**  
€ 9,70

€ 7,75

## CUORE

**NORMOLIP 5**  
Integratore alimentare  
60 capsule



SCONTO  
**-15%**  
€ 32,90

€ 27,90

## LINEA MAG



SCONTO  
**-20%**  
€ 13,90

€ 11,10



SCONTO  
**-20%**  
€ 13,90

€ 11,10



SCONTO  
**-20%**  
€ 14,50

€ 11,60

# OCCHI

## IMIDAZYL 1 mg/ml collirio

10 flaconi monodose  
da 0,5 ml



flacone  
da 10 ml

SCONTO  
-20%  
€ 8,20

SCONTO  
-20%  
€ 7,70

€ 6,50

€ 6,10

## IMIDAZYL ANTISTAMINICO

1 mg/ml collirio 10 flaconi monodose  
da 0,5 ml

flacone  
da 10 ml



SCONTO  
-20%  
€ 8,20

SCONTO  
-20%  
€ 8,70

€ 6,50

€ 6,90

# CURA BOCCA

## EMOFORM DENT

Crema adesiva per dentiera - 60 gr

SCONTO  
-29%  
€ 6,90



€ 4,90

## SENSODYNE

CLASSICO - Dentifricio 100 ml

SCONTO  
-19%  
€ 4,93



€ 3,99

## EMOFORM DENT

54 compresse pulenti

SCONTO  
-30%  
€ 7,00



€ 4,90

## PLAKOJ ACTIVE

COLLUTORIO

Tattamento  
prolungato

SCONTO  
-21%  
€ 7,60



€ 6,00

Tattamento  
d'urto



ORAL-B  
SMART 4  
4000S  
SENSI UltraThin

SCONTO  
-15%  
€ 135,00

€ 115,00



ORAL-B  
PRO 2  
2000S  
SENSI UltraThin

SCONTO  
-10%  
€ 79,50

€ 71,50



ORAL-B  
PRO 600  
3D  
SENSI UltraThin

SCONTO  
-20%  
€ 49,50

€ 39,60

ORAL-B PRO-EXPERT  
Collutorio  
500 ml

SCONTO  
-15%  
€ 5,15



€ 4,38

ORAL-B PRO-EXPERT  
Filo interdentale  
40 m



SCONTO  
-15%  
€ 5,05

€ 4,29

AZ PRO-EXPERT  
Prevenzione superiore  
Dentifricio 75 ml

SCONTO  
-15%  
€ 3,05



€ 2,59

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

“Gli integratori per capelli non sono tutti uguali.”



**Bioscalin®**  
/PHYSIOGENINA

## NUOVA FORZA E BENESSERE<sup>[1]</sup> PER I TUOI CAPELLI.

Gli integratori per capelli non sono tutti uguali. Solo dall'esperienza e dalla ricerca scientifica Giuliani nasce Bioscalin® Physiogenina: una formula innovativa ed esclusiva che favorisce il benessere<sup>[1]</sup> dei capelli sostenendo la fisiologica funzionalità cellulare dei follicoli piliferi.

Capelli più forti, più folti e più vitali.<sup>[2]</sup>

NUOVA FORMULA



IN FARMACIA

**GIULIANI**

RICERCA ANTICADUTA

[1] Contiene Geleopsis Segetum Necker

[2] Studio clinico in doppio cieco randomizzato, controllato versus placebo su 34 soggetti con Telogen Effluvium (perdita temporanea ed eccessiva di capelli): aumento della resistenza dei capelli alla trazione (pull test), diminuzione della scrinatura, diminuzione della percentuale dei capelli in vellus/fototricogramma.

# LE PROMOZIONI DI FARMACOM

*pensate per te*



€ 7,80  
- 30% =  
€ 5,46

**GOLAPIOL C**  
24 compresse

**GOLAPIOLPLUS**  
24 compresse



€ 8,80  
- 30% =  
€ 6,16

**GOLAPIOL PROPOLI**  
spray  
15 ml

**GOLAPIOL JUNIOR**  
spray  
15 ml



€ 9,90  
- 20% =  
€ 7,90

**ALKAGIN**  
detergente intimo  
250 ml



€ 14,90  
- 13% =  
€ 12,90

**VOLTAREN EMULGEL**  
gel 1%  
150 g



€ 11,60  
- 14% =  
€ 9,90

**RINAZINA ANTIALLERGICA**  
spray  
10 ml



€ 4,10  
- 5% =  
€ 3,90

**PARODONTAX**  
dentifricio al fluoro



€ 9,50  
- 16% =  
€ 7,99

**VOLTADVANCE**  
20 bustine  
25 mg



€ 9,90  
- 10% =  
€ 8,90

**SAUGELLA DERMO**  
detergente intimo  
500 ml



€ 15,50  
- 10% =  
€ 13,90

**SAUGELLA ATTIVA**  
detergente intimo  
500 ml



€ 15,50  
- 10% =  
€ 13,90

**SAUGELLA POLYGIN**  
detergente intimo  
500 ml

Le promozioni hanno validità dall'1 marzo al 30 aprile 2018 o fino ad esaurimento scorte