

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VIII - NUMERO 3 - MAGGIO/GIUGNO 2014

AIUTACI AD AIUTARE CHI HA BISOGNO

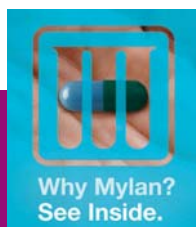
RECUPERO FARMACI VALIDI NON SCADUTI

Nelle nostre case un numero incalcolabile di farmaci validi finisce inutilizzato. Questi farmaci sono invece in gran parte recuperabili e **rappresentano una risorsa preziosissima per aiutare chi ha bisogno.**

Portaci i tuoi farmaci ancora validi e correttamente conservati*: verranno destinati agli Enti assistenziali convenzionati con **Banco Farmaceutico.**

NO A SPRECO E INQUINAMENTO SI ALLA SOLIDARIETÀ

Da maggio inizia la raccolta
dei farmaci ancora utilizzabili



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

MAGGIO - GIUGNO 2014

FC 1 C.so Orbassano 249 011/390045 * 9,00/12,30 - 15,00/19,30 ● 9,00/12,30 - 15,00/19,30	FC 2 Via Stataper 25/bis/b 011/735814 * 8,30/12,30 - 15,30/19,30 ● 8,30/12,30 - 15,30/19,30	FC 4 Via Oropa 69 011/8995608 * 8,30/12,30 - 15,30/19,30 ● 8,30/12,30 - 15,30/19,30	FC 5 Via Rieti 55 011/4114855 * 9,00/12,30 - 15,00/19,30 ● 9,00/12,30 - 15,00/19,30
FC 7 C.so Trapani 150 011/3352700 * 8,30/19,30 ● 8,30/19,30	FC 8 C.so Traiano 22/E 011/614284 * 9,00/19,30 ● 9,00/19,30	FC 9 C.so Sebastopoli 272 011/351483 * 8,30 - 12,30; 15,30-19,30 ● 8,30 - 12,30; 15,30-19,30	FC 10 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 Strada Lanzo 98/G 011/2262953 * 8,30/12,30 - 15,00/19,00 ● 8,30/12,30 - 15,00/19,00	FC 12 C.so Vercelli 236 011/2465215 * 9,00/12,30 - 15,00/19,30 ● 9,00/12,30 - 15,00/19,30	FC 13 Via Negarville 8/10 011/3470309 * 8,30/19,00 ● 9,00/19,30	FC 15 C.so Traiano 86 011/616044 * 9,00/12,30 - 15,00/19,30 ● 9,00/12,30 - 15,00/19,30
FC 17 C.so V. Emanuele II 182 011/4333311 * 8,30/12,30 - 15,30/19,30 ● 8,30/12,30 - 15,30/19,30	FC 19 Via Vibò 17/b 011/218216 * 8,30/12,30 - 15,00/19,00 ● 8,30/12,30 - 15,00/19,00	◆ FC 20 C.so Romania 460 011/2621325 * 9,00/21,00 ● 9,00/21,00	■ FC 21 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 Via Capelli 47 011/725742 * 8,30/12,45 - 15,15/19,30 ● 8,30/12,45 - 15,15/19,30	FC 23 Via G. Reni 155/157 011/307573 8,30/12,30 - 15,30/19,30 8,30/12,30 - 15,30/19,30	FC 24 Via Bellardi 3 011/720605 08.30/12.30 - 15.00/19.00 08.30/12.30 - 15.30/19.30	● FC 25 Atrio Stazione P. Nuova 011/542825 7,00/19,30 7,00/19,30
FC 28 C.so Corsica 9 011/3170152 * 8,30/12,30 - 15,00/19,00 ● 8,30/12,30 - 15,00/19,00	FC 29 Via Orvieto 10/A 011/2215328 * 9,00/19,30 ● 9,00/19,30	FC 33 Via Isernia 13B 011/7399887 * 9,00/12,30 - 15,00/19,30 ● 9,00/12,30 - 15,00/19,30	FC 35 Via Cimabue 8 011/3114027 * 9,00/12,30 - 15,00/19,30 ● 9,00/12,30 - 15,00/19,30
FC 36 Via Filadelfia 142 011/321619 * 8,45/12,30 - 15,15/19,30 ● 8,30/12,30 - 15,30/19,30	FC 37 C.so Agnelli 56 011/3247458 * 8,30/19,00 ● 8,30/19,30	FC 38 Via Vandalino 9/11 011/725846 * 9,00/13,00 - 15,30/19,30 ● 9,00/13,00 - 15,30/19,30	FC 40 Via Farinelli 36/9 011/3488296 * 8,30/19,00 ● 8,30/19,30
FC 41 Via degli Abeti 10 011/2624080 * 8,30/12,30 - 15,00/19,00 ● 8,30/12,30 - 15,00/19,00	FC 42 Via XX Settembre 5 011/543287 * 9,00/19,30 ● 9,00/19,30	FC 43 Piazza Statuto 4 011/5214581 * 9,00/19,30 ● 9,00/19,30	FC 44 Via Cibrario 72 011/4371380 * 8,30/19,30 ● 8,30/19,30
FC 45 Via Monginevro 27/b 011/3852515 * 9,00/19,30 ● 9,00/19,30	FC 46 P.zza Bozzolo 11 011/6633859 * 8,30/19,30 ● 8,30/19,30	PFD Via Ivrea 47 011/0587912 * 9,00/12,30 - 15,00/19,30 ● 9,00/12,30 - 15,00/19,30	▲ FC San Maurizio C.se Via Torino 36/B Frazione Ceretta 011/5369540 8,30/12,30 - 15,30/19,30
FreeFood Via Monginevro 27/b 011/3852515 9,00/19,30	FreeFood Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9,00/19,30	FreeFood San Maurizio Canavese Via Torino 36/B - Frazione Ceretta 011/5369540 8,30/12,30 - 15,30/19,30	

■ La FC21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.

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

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

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

CARI LETTORI

di Elisabetta Farina



In questo periodo dell'anno, l'argomento della dichiarazione dei redditi si accosta al tema della sanità. Vi chiedete il perché di tale affermazione?

Per due ragioni: la possibilità di devolvere il "5 x 1000" e quella di detrarre le spese sanitarie sostenute nell'anno precedente. Due differenti possibilità che dovrebbero portarci a riflettere sulle nostre scelte in ambito salute e su come queste possano ricadere, direttamente e indirettamente, sulla nostra qualità di vita e di benessere e su quelle della collettività. Analizziamole insieme.

La prima, forse la più immediata da comprendere, ci pone di fronte a un vastissimo ventaglio di realtà, da quelle del volontariato socioassistenziale a quelle della ricerca, che si impegnano quotidianamente per affiancare il malato e la sua famiglia nel momento della malattia, per trovare rimedi di nuova generazione in ambito diagnostico e terapeutico, per informarci sull'importanza della prevenzione. Sarà la nostra sensibilità, unita all'esperienza personale di vita, a indicarci la scelta nell'apporre la nostra firma e il codice fiscale dell'associazione (o ente) a cui destinare il nostro "5 x 1000".

Nel secondo caso, la detrazione delle spese sanitarie sostenute richiede di allegare alla dichiarazione dei redditi le fatture e gli scontrini (sperando di averli conservati e non smarriti durante il corso dell'anno...) per comprovare le spese sostenute. Il maneggiare quei foglietti potrebbe rappresentare l'occasione per domandarci: ho utilizzato tutti i farmaci acquistati? Se la risposta è no, il passo successivo dovrebbe essere una seconda domanda: dove sono ora questi farmaci? Siamo così giunti a due importanti aspetti, cioè il corretto smaltimento dei farmaci non usati o scaduti e l'inutile "scorta" di medicinali inutilizzati.

La mia attenzione si pone su quest'ultimo, che ci porta al tema della copertina di questo numero e all'articolo a pagina 4: la raccolta dei farmaci inutilizzati. Soltanto un numero per fornire la dimensione del fenomeno: ogni anno nelle case degli italiani restano inutilizzate 100 milioni di confezioni di farmaci*

Pensiamoci quando alleghiamo gli scontrini alla dichiarazione dei redditi.

*Buona lettura,
Elisabetta Farina*

[fonte: Banco farmaceutico].



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


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

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

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

UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE



DALLE FARMACIE COMUNALI	4 No a spreco e inquinamento, sì alla solidarietà 7 I buchi per gli orecchini li fa il tuo farmacista
APPUNTAMENTI	9 A lezione di salute in... farmacia 11 Eventi senza glutine
COSMESI	13 Consulenza cosmesi
NON SOLO FARMACISTI	16 Musica e benessere
ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CORPO	
	INSERTO I cinque sensi L'orecchio e l'udito L'eccellenza della cura a Torino - L'Audiologia del presidio Molinette Città della Salute e della Scienza di Torino
APPROFONDIMENTO	26 Le meduse: fastidiose ma affascinanti 30 La malattia venosa cronica
SPAZIO NO MORE	34 L'assistenza alle vittime di violenza sessuale nei LEA 34 L'aiuto e la ripresa per donne e bambini
SALUTE E SOCIETÀ	37 L'Educatore della Provvidenza
ASSOCIAZIONI	41 Gruppo Italiano per la Lotta alla Sclerodermia

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
Hanno collaborato a questo numero
Banco Farmaceutico, A. Canale, M.
C. Delli Quadri, Educatore della
Provvidenza, Gruppo Italiano per la Lotta
alla Sclerodermia, A. Pira, F. Ribero

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

NO A SPRECO E INQUINAMENTO, SÌ ALLA SOLIDARIETÀ

INIZIA LA RACCOLTA DEI FARMACI ANCORA UTILIZZABILI



Il protocollo d'intesa per l'avvio delle operazioni di raccolta nelle farmacie cittadine di farmaci ancora validi, sottoscritto da Città di Torino, Banco Farmaceutico, Federfarma, Ordine dei Farmacisti, Farmacie comunali, Farmauniti, Asl TO1 e TO2 e Amiat, è stato presentato il 9 aprile a Palazzo Civico.

Nelle nostre case un numero incalcolabile di farmaci validi finisce inutilizzato. Questi farmaci sono invece in gran parte recuperabili e **rappresentano una risorsa preziosissima per aiutare chi ha bisogno.**

Dal 5 maggio, grazie alla collaborazione tra i firmatari dell'intesa, nelle farmacie che espongono il logo **"Recupero farmaci validi non scaduti - Banco Farmaceutico"** (l'elenco è consultabile su www.bancofarmaceutico.org) sarà possibile consegnare i medicinali che non si usano più, con **non meno di 8 mesi di validità**, le cui confezioni risultino integre. Dopo il controllo del farmacista sull'integrità e la scadenza, il donatore potrà depositare i medicinali negli appositi contenitori presenti in farmacia.

Il ritiro dei medicinali è organizzato da Banco Farmaceutico attraverso gli enti assistenziali convenzionati, alla presenza del farmacista. Banco Farmaceutico assegnerà i farmaci recuperati agli enti convenzionati in base al fabbisogno indicato dagli stessi, al numero degli assistiti e alle caratteristiche dell'ente e secondo criteri di equità.

Nel nostro Paese, ogni anno, gli oltre **1.500 enti assistenziali** che vengono sostenuti dal Banco Farmaceutico chiedono più di **2 milioni** di confezioni di farmaci. Attraverso le donazioni aziendali e la Gior-

AIUTACI AD AIUTARE CHI HA BISOGNO

RECUPERO FARMACI VALIDI NON SCADUTI

Nelle nostre case un numero incalcolabile di farmaci validi finisce inutilizzato. Questi farmaci sono invece in gran parte recuperabili e **rappresentano una risorsa preziosissima per aiutare chi ha bisogno.**

Portaci i tuoi farmaci ancora validi e correttamente conservati*: verranno destinati agli Enti assistenziali convenzionati con Banco Farmaceutico.



Ogni anno, gli oltre **1500** Enti assistenziali che Banco Farmaceutico aiuta, chiedono più di **2 milioni** di confezioni di farmaci.

Attraverso le **donazioni aziendali** e la **GRF - Giornata di Raccolta del Farmaco**, è possibile rispondere al **40% del fabbisogno** mentre ogni anno nelle case degli italiani restano inutilizzate **100 milioni** di confezioni di farmaci. Basterebbe recuperarne una piccola parte per soddisfare il bisogno delle persone indigenti.

nata di Raccolta del Farmaco, è possibile rispondere al **40%** del fabbisogno mentre ogni anno nelle case degli italiani restano inutilizzate **100 milioni** di confezioni di farmaci.

"Basterebbe recuperarne una piccola parte - sottolinea Clara Cairola Mellano, presidente dell'Associazione Banco Farmaceutico Torino onlus - per soddisfare il bisogno delle persone indigenti. I farmaci donati saranno a disposizione degli enti assistenziali convenzionati, che dispongono di medici e



Come spiegato da Gabriele Caviglioli, amministratore delegato di Farmacie Comunali Torino Spa, tutte le 34 farmacie comunali torinesi aderiscono all'iniziativa che rientra nella mission aziendale di attenzione alle esigenze di salute e di solidarietà nei confronti di chi ha bisogno

farmacisti presso le loro strutture e che si occuperanno del loro recupero distribuendoli poi alle persone che si trovano in difficoltà sanitaria”.

A Torino, rispetto all'anno passato, si è registrato un incremento del **32%** della richiesta di farmaci (**163.000 confezioni**) da parte dei **38 enti assistenziali** convenzionati con Banco Farmaceutico. Un boom di richieste a cui Banco Farmaceutico ha risposto con le oltre **20mila confezioni** di medicinali donate dai cittadini in occasione della **Giornata di Raccolta 2014 (+10%** rispetto al 2013), cui si aggiungeranno i farmaci raccolti grazie alle donazioni aziendali (**115.000 nel 2013**, con un aumento addirittura del **236%** rispetto al 2012). Se la tendenza delle donazioni si confermerà anche nel 2014, Banco Farmaceutico sarà dunque in grado di coprire una fetta molto ampia della domanda proveniente

dalle opere di carità del capoluogo piemontese grazie anche alla nuova iniziativa del recupero dei farmaci validi. “Stiamo vivendo un momento segnato da una forte crisi economica e occupazionale – ricorda il vicesindaco Elide Tisi –, i cui effetti si fanno sentire su redditi di migliaia di famiglie torinesi, che non di rado faticano ad arrivare a fine mese e talvolta sono anche costrette a rinunciare a quei prodotti di assoluta necessità, proprio come lo sono i farmaci. Ecco, in tale contesto – aggiunge Tisi – l'iniziativa di raccolta e distribuzione dei medicinali acquisisce un valore ancora più grande, perché mette a disposizione degli enti assistenziali beni utili ad aiutare chi attraversa un periodo di particolare difficoltà e, fatto tutt'altro che secondario, alimenta il circuito della solidarietà spingendo tutti i cittadini a compiere un atto di attenzione verso coloro che hanno più bisogno”.

QUALI FARMACI

La raccolta riguarda esclusivamente i farmaci:

- non scaduti;
- con validità di almeno 8 mesi;
- le cui confezioni sono integre e correttamente conservate.

Sono esclusi i farmaci:

- per cui è prevista la conservazione in frigorifero;
- che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope (testo aggiornato del DPR 309/90);
- farmaci ospedalieri (fascia H).

Sarà cura del farmacista verificare le suddette condizioni.

Sunific Solaire Lierac: e la tua abbronzatura splenderà più del sole

Durante le vacanze, le donne desiderano prendersi cura di sé e ottenere l'abbronzatura più bella senza danneggiare il loro capitale bellezza e accentuare i segni dell'invecchiamento cutaneo. Per questo, i Laboratoires LIERAC hanno sviluppato la linea **SUNIFIC Solaire**, per regalare un'abbronzatura più bella in tutta sicurezza. Una proposta di prodotti solari unica, che unisce l'elevata sicurezza della farmacia alla polisensorialità della profumeria. Una collezione esclusiva, di cui non si potrà più fare a meno, di trattamenti solari protettivi, riparatori e autoabbronzanti per rispondere alle esigenze di tutte le donne. Un sistema filtrante brevettato da LIERAC per una protezione ottimale della pelle, grazie a uno spettro d'assorbimento completo e "ultra-large" (UVA corti e lunghi, UVB).



DEFENCE BODY per ritrovare la linea perfetta



Prendersi cura del corpo è una prerogativa femminile, ma a causa di stress, inquinamento e altri fattori, che rendono la pelle più sensibile, un numero crescente di donne si trova in difficoltà nella scelta di prodotti adatti alle proprie esigenze. Per far fronte a queste richieste, nei laboratori **BioNike** è nata la linea **Defence Body** studiata per idratare, rassodare, tonificare e rivitalizzare la pelle del corpo, anche se sensibile e reattiva. **Defence Body** garantisce risultati efficaci contro i più frequenti inestetismi che interessano il corpo femminile, comprende una gamma di prodotti dedicata alla prevenzione e al trattamento della cellulite nei diversi stadi (crema, fango e integratori alimentari), dermocosmetici rimodellanti e rassodanti specifici per le zone più delicate, nonché idratanti e anti-age.

Novità

Supradyn
energy

**Le vitamine
non sono mai state
così buone**



70 caramelle gommose

GUSTO
Ciliegia



GUSTO
Lampone



GUSTO
Arancia



BAYER

I BUCHI PER GLI ORECCHINI LI FA IL TUO FARMACISTA

AMPLIATO IL SERVIZIO A QUATTRO FARMACIE COMUNALI

Come scritto e sottolineato in varie occasioni, anche l'aspetto estetico richiede sicurezza nella scelta dei prodotti e nella correttezza delle procedure. In linea con tale premessa, Farmacie Comunali Spa si è dotata, sin dal 2012, di "punti autorizzati per la foratura delle orecchie", ove è stato attivato il servizio di foratura dei lobi auricolari con dispositivi monouso, scelti per rispondere alle garanzie e caratteristiche tecniche di massima sicurezza (ad esempio, l'orecchino deve essere prodotto con materiali conformi alla Direttiva Europea 94/27/EC).

Oggi i "punti" sono diventati quattro e si trovano presso le farmacie comunali:

7 in corso Trapani 150;

22 in via Capelli 47;

40 in via Farinelli 36/9;

45 in via Monginevro 27/b.

Le modalità operative del servizio sono state predisposte nel rispetto delle disposizioni vigenti che prevedono, ad esempio, la registrazione di ogni intervento effettuato e l'acquisizione del consenso informato. Ricordiamo che per quanto riguarda i minori, per effettuare la foratura è necessario il consenso scritto di entrambi i genitori. È necessario inoltre che il minore sia accompagnato da almeno uno dei genitori e che il consenso firmato dal genitore assente sia corredato da copia di documento di riconoscimento.

LE NORME IGIENICHE NEI GIORNI SUCCESSIVI

Dopo aver fatto i buchi, è utile seguire alcune norme igieniche per ridurre il più possibile il rischio di infezioni. Pulire bene il foro e la zona circostante con una garza sterile imbevuta di una soluzione disinfettante, per esempio con acqua ossigenata. Eliminare eventuali secrezioni, fino a quando la ferita non si è rimarginata. Non togliere l'orecchino appena messo per sostituirlo con un altro fino a quando la ferita non si è rimarginata; l'orecchino dovrebbe rimanere inserito per circa 15-20 giorni, per permettere alla ferita di guarire senza che si verifichi una reazione allergica.



LA CORRETTA GESTIONE DEI BUCHI PER GLI ORECCHINI

Trascorso tale periodo, si possono indossare gli orecchini che rispondono al nostro gusto estetico, ricordando che è opportuno evitare i gioielli di nickel o di ottone, che potrebbero causare reazioni allergiche, e scegliere invece gioielli di titanio, d'oro a 14 carati o di acciaio chirurgico.

Al mattino, prima di infilare di nuovo gli orecchini, pulire bene i perni che si inseriscono nei fori, specialmente se non sono di metallo prezioso: basta lavarli con acqua e sapone e sciacquarli con cura. È bene togliere gli orecchini quando si fa sport, per evitare che rimangano incastrati in qualche attrezzo o nell'abbigliamento di qualche persona in caso di contatti ravvicinati.

IMPORTANTE PER LA SALUTE

Il sistema immunitario e la capacità di combattere le infezioni sono influenzati da diversi fattori. Ricordate, quindi, di informare il farmacista che vi farà il piercing se soffrite di diabete o di problemi cardiaci, se avete problemi immunitari, soffrite di altre patologie o state seguendo una terapia farmacologica (es. anticoagulanti, antiaggreganti piastrinici): tutti aspetti che possano avere ripercussioni sul regolare decorso di guarigione della ferita.

Se assumete steroidi o anticoagulanti chiedete consiglio al vostro medico prima di farvi fare il piercing.

Si ricorda inoltre che non è consentita l'attività di foratura orecchie e applicazione di pre-orecchini a donne in gravidanza.



Why Mylan? See Inside.

Da 50 anni ci occupiamo di salute, ma un nostro punto di forza non è mai cambiato: cercare sempre di fare ciò che è giusto. Trasformiamo le parole in fatti, producendo farmaci equivalenti di elevata qualità a costi sostenibili e collaborando con il tuo farmacista per consentirgli di fornirti le informazioni di cui hai bisogno.

See Inside.



Acquisisci il codice o visita
www.SeeInsideMylan.it
per saperne di più.

 **Mylan**

**Seeing
is believing**

A LEZIONE DI SALUTE IN... FARMACIA

Con un interessante programma che spazia dalle conferenze alle lezioni di cucina, all'apericena riprendono gli appuntamenti organizzati dalla **farmacia comunale 45**. Una piacevole sorpresa attende tutti i partecipanti: **una nuova saletta conferenze!**

Sempre in **via Scalenghe** ma al numero **civico 4** (quasi angolo via Monginevro).

Giovedì 22 maggio - dalle 18.00 alle 19.30 **Che cosa vuol dire "fare prevenzione" oggi, nel mondo femminile?**

Oltre ad effettuare esami, possiamo "fare prevenzione" occupandoci del nostro benessere e della nostra femminilità ogni giorno. Durante l'incontro, attraverso la condivisione e alcuni consigli molto pratici, cercheremo di capire insieme come occuparci di noi, del nostro essere "donne" e come "fare prevenzione" nella vita di tutti i giorni. L'incontro è aperto alle donne di tutte le età, dalle adolescenti alle donne in età matura.

L'incontro sarà condotto da Giusi Quartararo e Clara Baudino, ostetriche del Progetto "Ad ogni Donna La sua Ostetrica"

Sabato 24 maggio - dalle 15.00 alle 18.00 **Corso di cucina col Bimby**

Il Bimby da anni è diventato un grande amico in cucina per chi ha poco tempo e vuol preparare "ricette bimby" e piatti fatti in casa per la propria famiglia. Imparerete a preparare buonissimi cocktail e il pane e i biscotti fatti in casa usando farine alternative senza glutine. Ingresso libero con la possibilità di inserirsi in qualunque momento del pomeriggio, in quanto verranno consegnate delle utili dispense.

Giovedì 29 maggio - dalle 18.00 alle 19.30 **Per migliorare il nostro benessere iniziamo dall'intestino**

Pancia gonfia, colite, disordini intestinali? Dall'intestino parte il benessere di tutto il nostro corpo. Imparare a conoscerlo per aiutarlo a stare bene. Sarà relatore la biologa Enrica Bertolusso.

Venerdì 6 giugno - dalle 18.00 alle 19.30 **"SoSeparazione"**

Coppia, figli e separazione: percorrere insieme il cambiamento"

Negli ultimi decenni, la separazione coniugale ha interessato sempre più famiglie, coppie e figli. Molti di questi si trovano a gestire la fase separativa con fatica, dolore e rabbia.

Nell'incontro con le psicologhe, si cercherà di capire i meccanismi che conducono la coppia fino alla separazione e quali sono le strategie più efficaci da usare con i figli per gestire al meglio questo difficile momento.

Relatrici:

Elisabetta Colucci, psicologa;

Alessandra De Sanctis, psicologa psicoterapeuta;

Sarah Pederboni, psicologa psicoterapeuta.

Mercoledì 18 giugno

Doppio appuntamento con la dieta Zona ore 19.00-20.00

Una **lezione di cucina** con Andrea Morello, cuoco diplomato e farmacista delle Farmacie Comunali, che preparerà per tutti i partecipanti un gustoso **"apericena in Zona"**.

ore 20.00 -22.00

La **conferenza "Dieta Zona e lo sport"** con Gigliola Braga, biologa, nutrizionista, Zone Certified Instructor e Zone Consultant.

Impariamo a "mangiare in Zona" e a calibrare i pasti per ottenere le migliori prestazioni sportive e il pronto recupero.

La buona salute inizia nel nostro piatto...



Lichtena Solare, protezione per le pelli sensibili

La pelle sensibile richiede attenzioni speciali, anche al sole. Per questo **Lichtena Sole** offre una gamma di prodotti dedicati alle esigenze di adulti e bambini formulati per prevenire l'insorgenza degli eritemi. I solari adulti, specifici per viso, corpo e capelli, coniugano texture raffinate e confortevoli all'attivo brevettato Sun Adaptive, che aumenta le naturali difese della pelle al sole, attivandone le prime risposte di adattamento.

Lichtena Sole Bimbi è invece la linea specifica per la pelle delicata dei bambini caratterizzata dall'innovativa tecnologia Liquisome S che potenzia l'efficacia schermante, trattiene i filtri sulla superficie della pelle e ne migliora la resistenza ad acqua e sabbia. In più, grazie agli oli ricchi di Omega6, offre una intensa azione idratante.

I.F.B. STRODER

L'eccellenza nella ricerca



Ovunque esiste l'amore per l'umanità,
esiste l'amore per l'arte della medicina.

*Siamo un'Azienda Farmaceutica basata sulla Ricerca,
con lo sguardo rivolto a ciò che sarà utile per il futuro.
Per conoscerci, visita il nostro sito:*

www.stroder.it

EVENTI SENZA GLUTINE

Ritorna anche quest'anno, in occasione della Giornata internazionale della celiachia, l'iniziativa organizzata dal **FreeFood di via Orvieto 10/A**. Un programma di "Eventi senza glutine" che dal **2 al 7 giugno** offrono l'occasione di assaggiare prelibatezze, degustare novità e, perché no, imparare a preparare con le proprie mani piatti per tutti i giorni ma anche manicaretti sfiziosi tutti rigorosamente gluten free.

Gli eventi rappresentano anche un momento di aggregazione e confronto costruttivo sulla celiachia, intolleranza permanente al glutine che in Italia colpisce una persona su 100 e che è fra le più frequenti patologie a livello mondiale.

La dieta *senza glutine* risulta essere ad oggi l'unica terapia che garantisce al celiaco una vita in perfetta salute.

Lunedì 2 - In cucina con lo chef

Durante l'arco della giornata si svolge un vero e proprio corso di cucina in collaborazione con "Bio-alimenta". Il corso è tenuto dallo **Chef Ferrarini** e si articola in 3 turni da 90 minuti.

Tutto il necessario viene fornito dall'azienda che omaggia anche un grembiule.

È obbligatoria l'iscrizione presso FreeFood (tel. 011.1978.2044)

Martedì 3 e venerdì 6 - dalle 15.30 alle 19.30

Trucchi, segreti e consigli in cucina

Due appuntamenti con il farmacista e cuoco Andrea Morello:

- durante il primo "**Pasta che passione**" si degustano diversi tipi di pasta (mais, riso, mais+riso, cereali, grano saraceno), resi ancora più appetitosi dallo speciale tocco dello chef;
- il tema del secondo è "**Bimby senza glutine**", cioè una dimostrazione di cucina con l'utilizzo del Bimby, uno degli strumenti da cucina più amati dalle donne.



Mercoledì 4 - dalle 15.30 alle 18.00

Dalla Sicilia sulla nostra tavola

Degustazione di prodotti tipici in collaborazione con "Sicilia in tavola".

Giovedì 5 dalle 15.30 alle 18.00 - I dolci dell'estate

Con la preziosa guida di Elisa di "**Ricci & Pasticci**" si scopre il mondo dei "dolci cremosi", semifreddi e mousse pensando all'estate.

Sabato 7 al mattino - Vi aspettiamo per l'aperitivo!

Siete invitati a un aperitivo senza glutine, organizzato in collaborazione con **J.M.C.**

Un'occasione da non perdere per assaggiare pizzette, focacce, olive all'ascolana, mozzarelline fritte e altri stuzzichini.

CON I BUONI PASTO DAI FREEFOOD



Anche nel FreeFood di via Monginevro 27/b, presso la FC45, è possibile utilizzare i buoni pasto.

In particolare le tipologie sono le seguenti: *Ticket Restaurant*, *City-Time*, *Buon Chef* e i buoni *Ticket Compliments TOP PREMIUM*.

Questa nuova convenzione si affianca a quella già esistente presso il FreeFood in via Orvieto 10/a (adiacente alla Farmacia Comunale 29), dove è possibile utilizzare i buoni-pasto *Ticket Restaurant* e *Torna Qui!*.

Una ragione in più per approfittare, anche nel ritaglio di tempo della pausa pranzo, dei punti di riferimento per l'alimentazione speciale, pensati da Farmacie Comunali Torino.

Entrambi i FreeFood, infatti, seguono l'orario continuato dalle 9.00 alle 19.30.

Ricerca Dermatologica

Eucerin[®]

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.

PROTEZIONE PER LA TUA PELLE SENSIBILE

INNOVAZIONE



Idratazione immediata, protezione efficace

Eucerin Balsamo Corpo SOTTO LA DOCCIA

Il Balsamo Corpo idratante specifico per pelli sensibili da usare direttamente sotto la doccia:

- ▶ Rafforza significativamente le naturali della pelle
- ▶ Idrata la pelle in modo rapido ed efficace



Utilizza l'abituale
detergente doccia e
risciacqua.



Applica Eucerin
Balsamo Corpo
mentre sei ancora
sotto la doccia.



Risciacqua
e asciugati.
Sei già pronta!

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



2014

MAGGIO

GIUGNO

Arpino Annalisa

DAL MARTEDÌ AL SABATO PRESSO LA FARMACIA 20 IN CORSO ROMANIA, 460

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	VENERDÌ 2	43	Piazza Statuto 4
	SABATO 3	20	Corso Romania 460
	MARTEDÌ 13	19	Via Vibò 17/b
	MERCOLEDÌ 14	46	Piazza Bozzolo 11
	VENERDÌ 16	4	Via Oropa 69
	SABATO 17	1	Corso Orbassano 249
	MARTEDÌ 20	25	Atrio Stazione Porta Nuova
	MERCOLEDÌ 21	43	Piazza Statuto 4
	VENERDÌ 23	9	Corso Sebastopoli 272
SABATO 24	21	Corso Belgio 151/B	
MARTEDÌ 27	37	Corso Agnelli 56	
MERCOLEDÌ 28	13	Via Negarville 8/10	
VENERDÌ 30	5	Via Rieti 55	
SABATO 31	7	Corso Trapani 150	

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
MARTEDÌ 3	4	Via Oropa 69
MERCOLEDÌ 4	20	Corso Romania 460
VENERDÌ 6	25	Atrio Stazione Porta Nuova
SABATO 7	22	Via Capelli 47
MARTEDÌ 10	29	Via Orvieto 10/A
VENERDÌ 20	43	Piazza Statuto 4
SABATO 21	21	Corso Belgio 151/B
MERCOLEDÌ 25	37	Corso Agnelli 56
VENERDÌ 27	45	Via Monginevro 27/b
SABATO 28	7	Corso Trapani 150

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	LUNEDÌ 5	8	Corso Traiano 22/E
	MARTEDÌ 6	PFD	Via Ivrea 47/49
	MERCOLEDÌ 7 ●	44	Via Cibrario 72
	MERCOLEDÌ 7 ▲	15	Corso Traiano 86
	GIOVEDÌ 8	42	Via XX Settembre 5
	MARTEDÌ 13	PFD	Via Ivrea 47/49
	MERCOLEDÌ 14	42	Via XX Settembre 5
	GIOVEDÌ 15	22	Via Capelli 47
	VENERDÌ 16	10	Via Asinari di Bernezzo 134
	SABATO 17	SMC	Via Torino 36/b fraz. Ceretta
	LUNEDÌ 19 ●	38	Via Vandalino 9/11
	LUNEDÌ 19 ▲	24	Via Bellardi 3
	MARTEDÌ 20	PFD	Via Ivrea 47/49
	MERCOLEDÌ 21	2	Via Slataper 25/bis/b
GIOVEDÌ 22	23	Via Guido Reni 155/157	
VENERDÌ 23	36	Via Filadelfia 142	
MARTEDÌ 27	PFD	Via Ivrea 47/49	
MERCOLEDÌ 28	42	Via XX Settembre 5	
GIOVEDÌ 29	17	Corso Vittorio Emanuele II 182	
VENERDÌ 30 ●	15	Corso Traiano 86	
VENERDÌ 30 ▲	28	Corso Corsica 9	

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
MARTEDÌ 3	PFD	Via Ivrea 47/49
MERCOLEDÌ 4 ●	44	Via Cibrario 72
MERCOLEDÌ 4 ▲	24	Via Bellardi 3
GIOVEDÌ 5	42	Via XX Settembre 5
VENERDÌ 6	33	Via Isernia 13 B
MARTEDÌ 10	PFD	Via Ivrea 47/49
MERCOLEDÌ 11	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 12	8	Corso Traiano 22/E
VENERDÌ 13 ●	36	Via Filadelfia 142
VENERDÌ 13 ▲	35	Via Cimabue 8
SABATO 14	SMC	Via Torino 36/b fraz. Ceretta
LUNEDÌ 16 ●	38	Via Vandalino 9/11
LUNEDÌ 16 ▲	24	Via Bellardi 3
MARTEDÌ 17	PFD	Via Ivrea 47/49
MERCOLEDÌ 18	17	Corso Vittorio Emanuele II 182
GIOVEDÌ 19	42	Via XX Settembre 5
VENERDÌ 20 ●	15	Corso Traiano 86
VENERDÌ 20 ▲	28	Corso Corsica 9
MERCOLEDÌ 25	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 26	10	Via Asinari di Bernezzo 134
VENERDÌ 27 ●	PFD	Via Ivrea 47/49
VENERDÌ 27 ▲	41	Via degli Abeti 10
SABATO 28	SMC	Via Torino 36/b fraz. Ceretta
LUNEDÌ 30	23	Via Guido Reni 155/157

● Mattino ▲ Pomeriggio

microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.



NOVITÀ
PER LA SALUTE



l'ipertensione e la
Fibrillazione Atriale
sono tra i fattori
di rischio ICTUS

Microlife AFIB,
il misuratore della pressione
con la rilevazione della
Fibrillazione Atriale

Misuratore di pressione
Microlife AFIB



Microlife AFIB è in grado di rilevare la fibrillazione atriale durante la misurazione della pressione.
Microlife AFIB misura la pressione arteriosa anche in pazienti con aritmie o fibrillazione atriale.

BREVETTATO

Sono dispositivi medici CE 0044. Leggere attentamente le istruzioni d'uso.
Le misurazioni della pressione arteriosa e la rilevazione della fibrillazione atriale
devono essere seguite nell'ambito del controllo del medico".
Autorizzazione ministeriale del 17-12-2012.

Distributore esclusivo
sul territorio nazionale
Colpharma s.r.l.

Numero Verde
800-510661
SERVIZIO CONSUMATORI

Ustiosan

“CREMA” tubo 30 g

Ferite superficiali

Escoriazioni

Punture di insetti

Eritemi solari

Ustioni minori



Ustiosan crema

Calma il dolore

Disinfetta la ferita

Kelémata

E' un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Notificato al Min. Sal. il 22.02.2011

MUSICA E BENESSERE

IL PIACERE “TERAPEUTICO” DI SUONARE UNO STRUMENTO MUSICALE

Elisabetta Farina



La direttrice della FC23 Maria Clara Delli Quadri (a destra) in farmacia con le colleghe (da sinistra) la magazziniera Caterina Todarello e la farmacista Maria Pia Caramello

Dottorssa Delli Quadri, il suo amore per la musica ha coinciso da sempre con la passione per il pianoforte, che è cresciuta negli anni.

Sono entrata in contatto con l'ambiente musicale da subito per via di familiari che studiavano musica e che suonavano il pianoforte e per la presenza in casa dello strumento stesso che mi divertivo a strimpellare per gioco fin da piccola.

All'età di sei anni poi ho incominciato lo studio vero e proprio del pianoforte.

Mi è sempre piaciuta la musica nei suoi vari generi e il sapere suonare uno strumento musicale mi permetteva di poter eseguire brani di musica classica e leggera conosciuti.

Questa passione che era incominciata per hobby è poi diventata sempre più impegnativa e coinvolgente e così, studiando privatamente, ho sostenuto anche alcuni esami al conservatorio.

Oggi la passione è rimasta immutata, conservando fascino e piacere nel mettersi alla tastiera?

Quando posso suono sempre assai volentieri perché la musica mi serve molto a scaricare le tensioni della giornata e il suonare ha un'azione rilassante e distensiva. Quando si suona ci si immerge in un proprio mondo e ci si dimentica di quel che ci circonda.

In relazione alla sua esperienza, in che modo consiglierebbe ai genitori di avvicinare i propri figli sin da bambini a uno strumento musicale?

Imparare a suonare uno strumento musicale è un'attività che consiglio ai bambini perché insegna ad avere costanza ed impegno. Il bambino non deve essere forzato a suonare uno strumento musicale poiché, essendo questa un'attività impegnativa e che non dà risultati immediati, potrebbe portarlo a desistere.

È bene quindi lasciarlo decidere autonomamente e instradarlo magari regalandogli uno strumento musicale giocattolo, per poi passare allo strumento vero e proprio se si vede che si appassiona. Oggigiorno sono stati creati anche dei corsi di propedeutica musicale dove i bambini sono avvicinati alla musica e agli strumenti in modo divertente e giocoso.

A ogni età la musica concorre a creare uno stato di benessere sia che la si pratichi suonando uno strumento, sia che semplicemente la si ascolti.

A livello fisico sicuramente la musica apporta benessere sia al corpo che alla mente.

Essa agisce sul nostro organismo a livello emotivo, muscolare ed endocrino. Influisce sul batti-

to cardiaco, la pressione sanguigna, sul rilascio di endorfine, sui fattori che predispongono allo stress.

La musica, quindi, come strumento terapeutico per promuovere il benessere psico-fisico della persona

Da queste potenzialità positive della musica deriva, infatti, la musicoterapia che si applica in ambiti terapeutici differenti.

Una applicazione è quella data dalle sensazioni piacevoli portate dall'ascolto di una canzone, di un'opera, di un brano musicale, che evocano ricordi, emozioni e quindi vanno ad agire sulla psiche dando sensazioni di rilassamento e di beneficio per l'organismo. Su questa base viene applicata la musicoterapia negli studi dentistici, nelle donne nella preparazione al parto, nelle fasi preoperatorie. Una seconda applicazione è quella invece che si basa sulle interazioni tra le vibrazioni prodotte dai suoni, dagli strumenti musicali, il canto, i rumori e gli organi di senso. Ne deriva una elaborazione da parte del sistema nervoso centrale che si traduce in una risposta a livello motorio, sensoriale e comportamentale. Su questo tipo di interazioni si basa l'applicazione della musicoterapia sulle persone con ritardi mentali, nell'autismo infantile, nelle persone con disabilità motorie, nelle psicosi, nei dolori cronici.



La passione per la musica di Maria Clara Delli Quadri prosegue immutata e trova la sua espressione nel piacere di suonare il pianoforte.

Oltre alle importanti ricadute benefiche, possono anche verificarsi alcuni "effetti collaterali" meno piacevoli. Un consiglio per evitarli?

Per poter suonare anche per molto tempo è molto importante una giusta posizione delle dita, delle mani, del polso, delle braccia, la postura con cui ci si siede. Infatti una posizione sbagliata può provocare dolori nella zona cervicale, alle spalle, alla schiena e tendiniti. Per evitare tali disturbi è bene alternare momenti di studio con minuti di pausa, fare dello stretching e degli esercizi di rilassamento per la schiena durante e dopo lo studio.

Massigen: l'aiuto di magnesio e potassio, ma senza glutine



Con l'arrivo della bella stagione e del caldo, aumentano le attività all'aria aperta e anche la sudorazione. **Massigen magnesio e potassio** è un integratore che apporta quei sali minerali, persi soprattutto in primavera ed estate, che se non vengono reintegrati possono portare a spossatezza, irritabilità e crampi. In comode buste da 10 grammi, **Massigen magnesio e potassio** è da sciogliere in un bicchiere d'acqua, fino a tre buste al dì. Disponibile anche nella buonissima versione zero zuccheri e senza calorie per chi vuole reintegrare prestando attenzione alla glicemia e alle calorie. Entrambe le versioni sono senza glutine e senza aspartame. Massigen è un marchio Marco Viti Farmaceutici che comprende una linea di integratori di totale produzione italiana.

Eumill e Imidazyl aiutano i tuoi occhi



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



LO SAI CHE...

SE SOFFRI DI
**STITICHEZZA
OCCASIONALE...**



PUOI PROVARE
Dulcolax[®]

IN CASO DI STITICHEZZA OCCASIONALE



AGISCE DALLA SERA
ALLA MATTINA

.... PUOI SOFFRIRE ANCHE
**DI GONFIORE ADDOMINALE
E ARIA NELLA PANCIA?**



PUOI PROVARE
Dulcogas[®]

IN CASO DI ARIA NELLA PANCIA



AZIONE RAPIDA

È un medicinale a base di bisacodile da assumersi se una dieta ricca di acqua e fibre non è sufficiente. Non somministrare ai bambini e alle donne in gravidanza senza consiglio del medico. Consultare il medico se la frequenza di assunzione supera le 3-4 volte al mese. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 04/03/2014

È un dispositivo medico CE 0482. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 28/02/2014

DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI? RISVEGLI NOTTURNI?



Melatonin Pura® ESI®
Linea leader in Italia

CONTIENE:

Melatonina (1 mg)

Per ridurre il tempo
per prendere sonno

Valeriana (500 mg)

Alto dosaggio per favorire
il rilassamento ed il sonno



infoline: 01940192234
esitalia.com

Oltre i filtri

Piú capacità di adattamento al sole

PIÚ

produzione di melanina*

PIÚ

difese della pelle al sole*

LICHTENA® SOLE

Con SUN ADAPTIVE



Dalla Ricerca Lichtena® oggi i solari, grazie all'innovativo componente di nuova generazione **SUN ADAPTIVE****, non solo proteggono dai raggi solari, ma contribuiscono a migliorare la capacità di adattamento al sole della pelle più sensibile.

SUN ADAPTIVE, brevetto esclusivo, migliora le difese contro le radiazioni solari.

Come? Contribuendo ad aumentare la naturale produzione di melanina e di antiossidanti, le prime risposte che la pelle mette in atto per potenziare la nostra capacità di adattamento al sole. Un insieme tanto innovativo quanto efficace.

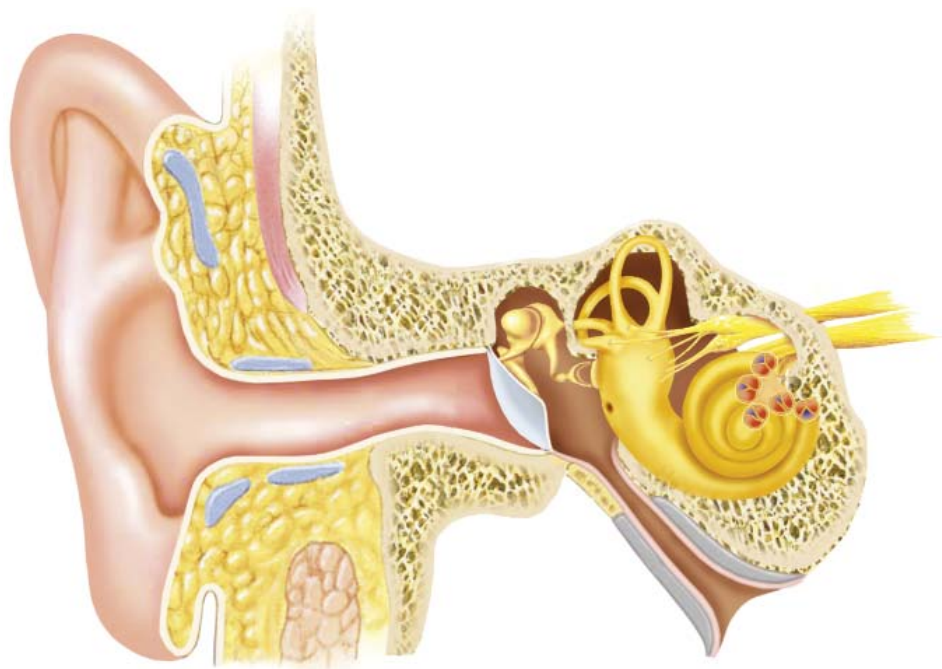
Per le pelli sensibili, dunque, una nuova libertà di godere in maggior sicurezza del piacere del sole.

L I C H T E N A ® E L A P E L L E S E N S I B I L E S E N E I N N A M O R A

* test in vitro su pelle ricostruita hanno dimostrato che SUN ADAPTIVE contribuisce ad aumentare la produzione di melanina e le difese della pelle al sole.

**SUN ADAPTIVE, brevetto depositato, è presente su tutte le protezioni topiche per adulti (latti, spray e compatti colorati)

L'ORECCHIO E L'UDITO



inserto staccabile

L'orecchio svolge tre funzioni percettive diverse: oltre trasformare le onde sonore in stimoli nervosi uditivi, informa il cervello sulla posizione che il corpo assume rispetto alla propria verticale e rispetto allo spazio che lo circonda. Quasi tutte le strutture che formano l'orecchio sono contenute nello spessore dell'osso temporale del cranio e sono raggruppate nelle tre parti in cui è suddiviso l'orecchio: **orecchio esterno; orecchio medio; orecchio interno**. Quest'ultimo comprende un organo acustico e un organo statico.

L'**orecchio esterno** comprende il *padiglione auricolare* (che corrisponde a quello che nel linguaggio comune chiamiamo orecchio) e il *condotto uditivo esterno* (un canale, in parte cartilagineo e

in parte osseo, foderato di pelle tenuta morbida da una sostanza grassa, il cerume). Svolge la funzione di raccogliere le onde sonore e convogliarle al timpano.

L'**orecchio medio** è costituito dalla *cavità* (o *cassa*) del *timpano*, contenuta nell'osso temporale e separata dal condotto uditivo esterno da un setto membranoso (*membrana del timpano*). La cavità, piena di aria, comunica attraverso la *tuba uditiva* (di Eustachio) con la faringe, si prolunga posteriormente con un sistema di cavità (*apparato mastoideo*) e contiene gli ossicini dell'udito (*martello, incudine, staffa*), riuniti fra loro e con la parete da articolazioni e legamenti.

L'**orecchio interno** è la parte dell'organo dell'udito che ha la duplice funzione di or-

gano acustico e di organo statico, cioè del senso di equilibrio. È costituito dal *labirinto osseo*, complesso sistema di cavità scavate nello spessore della piramide del temporale, e dal *labirinto membranoso*, insieme di organi cavi, delimitati da pareti connettivali, rivestiti internamente da epitelio e contenuti nelle cavità del labirinto osseo.

A separare il labirinto osseo da quello membranoso s'interpone lo *spazio perilinfatico*, formato da un complesso di fessure fra loro comunicanti nelle quali è contenuto un liquido, la *perilinf*a.

Nel labirinto osseo si distinguono: una parte anteriore o acustica, formata dalla *chiocciola* (o *cochea ossea*), sede dei recettori acustici (*organo del Corti*) e piena di liquido (*endolinfa*), e dall'acquedot-

to della chiocciola; una parte posteriore o vestibolare, che comprende il vestibolo, i canali semicircolari e l'acquedotto del vestibolo.

La sensibilità uditiva e quella statocinetica raccolte, la prima dal nervo cocleare e la seconda dal nervo vestibolare, superano con i rispettivi nervi la parete limite fra orecchio interno e cavità cranica, rappresentata dal fondo del meato acustico interno, per portarsi ai centri cerebrali.

LA TRASMISSIONE DEL SUONO

La trasmissione del suono avviene, essenzialmente, attraverso una serie di azioni che possono essere così riassunte: raccolte dal padiglione, le onde sonore vengono convogliate, attraverso il condotto uditivo, alla membrana del timpano. Questa, unitamente agli ossicini, le trasforma in movimento del piede della staffa. Tali movimenti provocano, a loro volta, delle onde nel liquido dell'orecchio interno. L'azione di queste onde sull'organo del Corti genera potenziali d'azione nelle fibre nervose: l'organo del Corti è il sistema dove avviene la trasformazione delle onde meccaniche che si propagano all'interno dei fluidi cocleari in impulsi nervosi che sono convogliati dal nervo uditivo. Ciò avviene, in particolare, grazie alle cellule ciliate (interne ed esterne), veri e propri trasduttori che consentono la generazione degli impulsi nervosi e la compressione del livello degli stimoli sonori, vale a

dire che possono amplificare segnali deboli ed attenuare quelli forti. Queste cellule riescono anche a modificare la sensibilità spettrale dell'udito, cioè, la capacità di distinguere un suono da un altro in base alle diverse sensazioni di altezza.

L'esposizione a rumori troppo intensi può provocare dei danni irreversibili alle cellule ciliate esterne compromettendo seriamente le normali prestazioni del sistema uditivo.

IL SISTEMA Uditivo CENTRALE

L'informazione neurale prodotta dal sistema uditivo periferico viene ulteriormente processata ed analizzata nella corteccia uditiva. È questa la regione dove vengono prodotte le sensazioni di tipo psico-acustico. È importante notare come l'informazione si "incrocia" tra orecchio destro e orecchio sinistro, consentendo l'elaborazione simultanea dell'informazione proveniente dai due orecchi: aspetto rilevante, tra l'altro, per la localizzazione delle sorgenti acustiche nello spazio. Lo stadio finale della produzione delle sensazioni uditive è, quindi, il cervello.

EQUILIBRIO E PERCEZIONE DELLA GRAVITÀ

L'equilibrio è il prodotto di un'interazione e coordinazione nel cervello di impulsi nervosi che provengono dall'orecchio, dagli occhi, dai muscoli del collo e dai muscoli delle articolazioni degli arti.

Per quanto concerne l'orecchio, la funzione dell'equilibrio è assicurata dall'apparato vestibolare (vedi sopra), che utilizza l'endolinfa e le cellule neurosensoriali allo stesso modo della coclea (per trasdurre energia meccanica) e invia al cervello informazioni riguardanti posizione, rotazione e accelerazione della testa e del corpo.

A seconda del movimento del capo, l'apparato vestibolare risponde in modo diverso. Poiché la nostra postura è eretta e poggia su una base relativamente ristretta (i piedi) e il capo è una struttura pesante posta a un'estremità di un sistema di leve, le informazioni circa il suo spostamento nello spazio sono essenziali nel mantenimento dell'equilibrio. L'apparato vestibolare è predisposto per rispondere al meglio ad accelerazioni rapide e di breve durata mentre si lascia facilmente ingannare da accelerazioni lunghe o inconsuete (ciò spiega i capogiri che si hanno quando si ruota più volte su se stessi e ci si ferma di colpo). Anche informazioni contrastanti con quelle derivanti dalla percezione visiva possono essere causa di disagi. È il caso, ad esempio, della cinetosi (il mal di mare), in cui può nascere contrasto fra l'informazione visiva che osserva un punto fisso e le oscillazioni rilevate dal vestibolo.

L'ECCELLENZA DELLA CURA A TORINO:

L'Audiologia del presidio ospedaliero Molinette Città della Salute e della Scienza di Torino

inserto staccabile

Una delle eccellenze torinesi è la S.C.- Otorinolaringoiatria II dell'A.O. Città della Salute e della Scienza di Torino diretta da Roberto Albera, erede della S.C. Audiologia e Foniatria di Oskar Schindler, caposcuola in Italia della Vocologia sin dagli anni '50. Tra le attività in evidenza della struttura la **diagnosi e terapia della sordità** nel bambino e nell'adulto e tra le attività di rilievo, **la chirurgia dell'orecchio** e gli **impianti cocleari** per bambini e adulti, di cui negli anni '90 è stata il primo centro in Piemonte e uno tra i primi in Italia.

Abbiamo incontrato i dottori **Antonino Pira e Andrea Canale**, che rappresentano due generazioni degli otorinolaringoiatri della struttura e dei docenti della Facoltà di Medicina e chirurgia dell'Università degli Studi di Torino, per approfondire il tema dei problemi dell'udito.

Dottor Pira, l'ipoacusia, cioè la riduzione della capacità uditiva, può manifestarsi in qualsiasi momento della vita e può avere differenti cause. Come viene classificata l'ipoacusia?

L'ipoacusia è un deficit uditivo

che in forma accentuata può portare alla sordità. Le cause di tale disturbo sono molteplici e vanno da quelle banali, come un accumulo di cerume, a quelle gravi come un tumore. Si parla di ipoacusia **trasmissiva**, quando il deficit sensoriale interessa la trasmissione meccanica del suono ed è localizzato nell'orecchio esterno e in quello medio, determinando un deficit uditivo che solitamente non supera i 60 dB. Quando, invece, la compromissione dell'udito interessa l'orecchio interno, l'apparato di trasduzione (cioè quello che trasforma il segnale meccanico in segnale elettrico) e quello di trasferimento (che conduce il segnale elettrico al cervello), quindi la coclea e il nervo acustico, allora si parla di ipoacusia **neurosensoriale**, che può essere congenita o acquisita. Nel primo caso le cause possono essere ereditarie o acquisite durante la gravidanza (ad esempio rosolia, toxoplasmosi, citomegalovirus) oppure durante il parto dei prematuri o da madre Rh-. Nel secondo caso le cause possono essere le malattie virali, l'effetto ototossico di alcuni farmaci, il trauma cranico, l'età, le intossicazioni (ad esempio da ossido di carbonio), il rumore, al-

cune patologie (ad esempio l'insufficienza renale, il diabete, la sclerosi a placche), i tumori (ad esempio quello del nervo acustico).

Nel caso dei bambini, come è possibile procedere alla diagnosi precoce?

Un tempo a causa della diagnosi tardiva (verso i 4-5 anni), i bambini andavano incontro alle *dislalie audiogene*, l'errata pronuncia dei vari fonemi dovuta alla cattiva percezione dei suoni. Ormai in quasi tutte le neonatologie i neonati sono sottoposti al *test delle otoemissioni acustiche di I livello* e all'*esame dei potenziali evocati* (AABR) che permettono di valutare la funzionalità dell'apparato uditivo. Quando tali test non sono superati (ma tale esito non significa diagnosi di sordità), si prosegue la ricerca con esami di II e III livello. Quindi l'individuazione dei bambini con sospetta ipoacusia per mezzo dello screening al momento della nascita o nel periodo immediatamente successivo è determinante per la qualità di tutta la loro vita. Non dimentichiamo che ipoacusia nel bambino può causare la mancata acquisizione, totale o parziale, del linguaggio.

COME SI MISURA LA CAPACITÀ UDITIVA

I Decibel (dB) sono l'unità di misura del suono. Il nostro orecchio percepisce da 0 Decibel a 120 Decibel, ovvero dall'appena udibile alla soglia del dolore. Quando si misura l'udito, i valori dB vengono usati per indicare il volume o l'intensità del suono.

Le principali opzioni terapeutiche per l'ipoacusia sono di tipo farmacologico, chirurgico e protesico. Dottor Canale, in considerazione della vostra specializzazione e dell'eccellenza della Struttura, approfondiamo le ultime due.

Il grado di ipoacusia viene definito in base al livello del deficit uditivo e di conseguenza anche la scelta terapeutica: quando si va dai 40 agli 80 dB di perdita (che non permette di percepire la voce durante una conversazione) sulle frequenze fondamentali la scelta è quella protesica tradizionale, mentre al di sopra degli 80 dB (impossibilità di comprendere la voce urlata) si sceglie un impianto cocleare. A prescindere dai decibel di perdita, per la predizione del risultato funzionale della protesi si valuta anche la disabilità vocale del soggetto con l'*audiometria vocale*, un esame che ha lo scopo di verificare qual'è la reale disabilità e la difficoltà che l'ipoacusico ha nel percepire il messaggio verbale. Tale capacità coinvolge l'orecchio come organo periferico recettoriale e tutta la via acustica centrale con le sue molteplici connessioni.

In caso di scarso riconoscimento verbale all'audiometria vocale (meno di 5 parole su 10 in una conversazione), la scelta propende verso l'impianto cocleare. Inoltre, in particolare nel caso degli impianti cocleari, la selezione dei pazienti viene attuata considerando tutti gli aspetti non soltanto clinici ma anche psicologici e ambientali che riguardano il paziente come persona intesa globalmente, in relazione al suo contesto familiare e sociale.

Su quali principi si basano le diverse protesi acustiche?

Sintetizzando, possiamo dire che le protesi acustiche convenzionali sono degli amplificatori. In caso di patologie dell'orecchio medio (comprese le malformazioni) si utilizzano dispositivi impiantabili che stimolano meccanicamente l'orecchio interno, mentre quelli impiantabili a stimolazione elettrica (gli impianti cocleari) effettuano direttamente la stimolazione del nervo anziché della coclea.

Dottor Pira, parliamo di costi. In quale misura il paziente è supportato dal Servizio sanitario per sostenere economicamente l'impianto di una protesi, sia tradizionale sia cocleare?

Possiamo dire che i pazienti piemontesi impiantati con protesi acustiche hanno la fortuna di risiedere in una delle regioni

COME FUNZIONA UN IMPIANTO COCLEARE?

L'impianto cocleare è un dispositivo impiantato chirurgicamente che stimola direttamente il nervo bypassando la parte danneggiata dell'orecchio interno (coclea) per ripristinare una sensazione uditiva. L'impianto cocleare è costituito da una componente esterna (un processore posizionato a livello retro-auricolare e visivamente simile alla protesi acustica convenzionale) ed una interna composta da una antenna, posizionata sotto la pelle, e da un filo sottilissimo con una schiera di elettrodi (array) inserito all'interno della coclea. Il funzionamento avviene secondo i seguenti passaggi:

- il processore, che fornisce energia a tutto il sistema attraverso una batteria, cattura il suono e trasmette il segnale codificato attraverso l'antenna;
- l'impianto converte il segnale codificato in impulsi elettrici che vengono inviati attraverso l'array direttamente al nervo acustico e da qui al cervello, che li interpreta come sensazione uditiva.

capofila in merito alla copertura dei costi. Infatti, per quanto riguarda gli impianti cocleari, la copertura economica è a tutte le età a totale carico del Servizio Sanitario Regionale. Nel caso delle protesi acustiche tradizionali, sino ai 14 anni di età sono a carico del Servizio Sanitario Regionale, mentre dopo i 14 anni l'intera copertura è prevista solo nei casi di perdita superiore ai 65 dB. Possiamo però anticipare che le nuove linee guida regionali, di prossima attuazione, prevedono l'innalzamento della soglia dai 14 ai 18 anni.

ORL 2 - Audiologia e Foniatria Presidio Ospedaliero Molinette - Città della Salute e della Scienza Via Genova, 3 - Torino

Segreteria: Ambulatorio (sottopiano): Tel. 011.6336648 - 011.6334604 - Fax 011.6336604 - Prenotazione prime visite: CUP centralizzato in corso Bramante, 88



senza

Conservanti - Profumo - Glutine*. Nickel Tested**

Benessere allo stato puro

DEFENCE BODY

Trattamenti dermocosmetici corpo per la pelle più sensibile e intollerante, adatti anche a tutti i tipi di pelle.

*Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "Sensibilità al glutine non-celiaca (Gluten Sensitivity)". **Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.



BioNike: da 50 anni in farmacia.

LE MEDUSE: FASTIDIOSE MA AFFASCINANTI

ANTICHISSIMI ANIMALI DA OSSERVARE A DISTANZA

Elisabetta Farina

L'allarme meduse nel mar Mediterraneo è diventato ormai un problema. Stanno aumentando molto rapidamente soprattutto negli ultimi anni, i famosi "jelly bloom", che in passato erano episodici mentre ora costituiscono una costante.

Le meduse che popolano i nostri mari (una ventina di specie si trova nel Mar Mediterraneo) non sono pericolose, a differenza delle specie tropicali del Pacifico, ma sono pur sempre causa di fastidio, arrossamenti, prurito e piccoli stati di panico nei bagnanti, in particolare nei bambini. Se ci sono, di solito si vedono e l'unico modo per evitarle è... non fare il bagno.

COSA FARE QUANDO SI È PUNTI?

Lo abbiamo chiesto a Stefano Fazio, specialista in Dermatologia e Venerologia a La Spezia.

«Le dermatiti da meduse sono frequenti, in genere limitate alla zona del contatto. Le lesioni, di tipo eritemato-edemato-vescicoloso possono assumere varie figurazioni (anche se più spesso risultano lineari), con erosioni, ulcerazioni ed intenso dolore. Gli esiti locali a distanza di tempo possono essere di tipo cicatriziale, granulomatoso, cheloideo, discromico.

Anche la puntura di alcuni pesci (scorfani, pesci ragno) può risultare particolarmente fastidiosa con vivo dolore ed edema della parte interessata (spesso la zona plantare), talora associati ad ipotensione, vertigini, collasso.

Vanno infine ricordati i ricci di mare, i cui aculei appuntiti, possono conficcarsi nella pianta del piede provocando forti dolori e sanguinamento, con possibile ritenzione di frammenti di aculei.

Utile in tutti questi casi è la rimozione con un guanto degli organi e filamenti urticanti (nematocisti) e delle spine, il lavaggio con acqua salata calda o ammoniacca e l'applicazione di un corticosteroide topico. È invece assolutamente da evitare l'applicazione di topici contenenti antistaminici, poiché proprio questi ultimi si rivelano spesso irritanti, rendendosi responsabili di dermatiti allergiche da contatto.



Il corpo delle meduse è costituito dall'ombrella, ai margini della quale si trovano solitamente i tentacoli. Le dimensioni variano da pochi millimetri ad oltre 2 metri di diametro dell'ombrella, mentre i tentacoli possono arrivare a 40 metri di lunghezza.

In caso di peggioramento dei sintomi locali (rosso-re, gonfiore, dolore) o di comparsa di altri sintomi più gravi (debolezza, nausea, vomito, mal di testa, difficoltà respiratorie ecc.), è bene rivolgersi con tempestività al più vicino pronto soccorso».

CONOSCKERLE A DEBITA DISTANZA

Nel giugno 2008 all'interno dell'Acquario di Genova, è stata inaugurata la sala espositiva dedicata alle meduse. Collocato su 70 metri quadri al secondo piano del percorso di visita, lo spazio espositivo si compone di 9 vasche che ospitano diverse specie di meduse tra cui *Cassiopea sp.*, *Aurelia aurita*, *Chrysaora melanaster*, *Cothyloriza tuberculata*. Della *Aurelia aurita* è possibile osservare i diversi stadi del ciclo riproduttivo, da polipo a efra a medusa. Per questi organismi le vasche sono state

studiate con un particolare sistema di circolazione dell'acqua: le meduse, infatti, non sono in grado di dirigere attivamente il loro movimento ma hanno bisogno di lasciarsi trasportare dalla correnti. Le attività relative alla sala hanno anche l'obiettivo di fare informazione sulle meduse: temute sulle spiagge italiane, ma che in realtà, suggeriscono gli esperti, sono un importante elemento per l'equilibrio dell'ecosistema marino, rientrando nella catena alimentare e prede, ad esempio, delle tartarughe marine. La nuova sala espositiva è un'occasione speciale per conoscere da vicino questi antichissimi animali (esistono da quasi 600 milioni di anni), senza pericolo di essere urticati e potendone apprezzare il movimento elegante in un ambiente suggestivo.

**OCCHIO ALLE MEDUSE:
PROGETTI E MONITORAGGIO**

Al momento esistono alcuni progetti internazionali dedicati allo studio delle meduse, poiché dalla loro osservazione e monitoraggio si possono evincere importanti informazioni sulla qualità e sullo stato degli ecosistemi marini.

Il CIESM (The Mediterranean Science Commission) ha in essere il progetto **JellyWatch Program** (www.ciesm.org/marine/programs/jellywatch.htm) al quale partecipano vari centri e università italiane tra cui l'Università di Genova.

L'unità operativa dell'Università del Salento (Lecce), partecipa al progetto europeo **VECTORS 2011-2014** (www.marine-vectors.eu), che ha lo scopo di studiare le possibili cause dei cambiamenti negli oceani e nella vita marina. In particolare, nell'ambito di tale progetto, il CONISMA-Lecce (Consorzio Nazionale Interuniversitario per le Scienze del Mare), è responsabile di un workpackage sulle proliferazioni di meduse nei mari europei.

Il Ciesm con il coordinamento del professor Ferdinando Boero (zoologo marino di fama internazionale del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Biolo-



giche ed Ambientali dell'Università del Salento) ha lanciato il progetto **Occhio alla medusa**, preparando un poster con le specie principali di meduse e chiedendo a tutti (bagnanti, diportisti, capitanerie, ricercatori) di segnalare gli avvistamenti di meduse.

L'idea è quella di riportare le segnalazioni ricevute su una mappa nel Mediterraneo ed osservare dunque quali specie sono presenti, dove, quando ed in quali quantità. Quello che ognuno di noi può fare è segnalare gli esemplari di medusa avvistati, oppure una proliferazione di questi organismi gelatinosi, direttamente all'indirizzo mail del professor Boero (boero@unisalento.it) oppure compilando la scheda presente al sito <http://meteomeduse.focus.it>.

Il Meteo Meduse nasce come monitoraggio scientifico del fenomeno, in collaborazione con vari enti tra cui quelli citati sopra, ma è soprattutto un servizio per i turisti e i bagnanti ai quali fornisce utili e pratiche informazioni: dal "meteo meduse" per località e periodo ai consigli su cosa fare in caso di contatto, a una mini guida per riconoscere le principali meduse e le specie del cosiddetto plancton gelatinoso più diffuse nei nostri mari.

Deodoranti Virginia con purissimo distillato di Hamamelis



Dai Laboratori Kelémata, i deodoranti ideali per le pelli delicate, grazie alle proprietà dell'*Hamamelis Virginia* che svolge un'azione protettiva e lenitiva e al ph isodermico. Prevengono e neutralizzano la formazione dei cattivi odori, bloccando le alterazioni del sudore. Disponibile in 3 versioni: **Deodorante Classico** dalla delicata azione astringente, **Deodorante Verde** per un'intensa sensazione di freschezza, **Deodorante Antitranspirante** che modula gli eccessi di traspirazione e assicura un prolungato "effetto asciutto".

SUNIFIC

PROGRAMMA SOLARE AD ALTA TECNOLOGIA
PROTEZIONE SOLARE BREVETTATA

UN'INNOVAZIONE SOLARE che associa l'attivazione dell'abbronzatura e la tripla azione anti-età (anti-macchie, anti-rughe, anti-disidratazione) per un'abbronzatura sublime. TEXTURE IRRESISTIBILI iridescenti e profumate per un'abbronzatura luminosa e sicura.

ACQUISTANDO **2**
PRODOTTI SUNIFIC
SUBITO PER TE
UNO **SCONTO DI 15€***



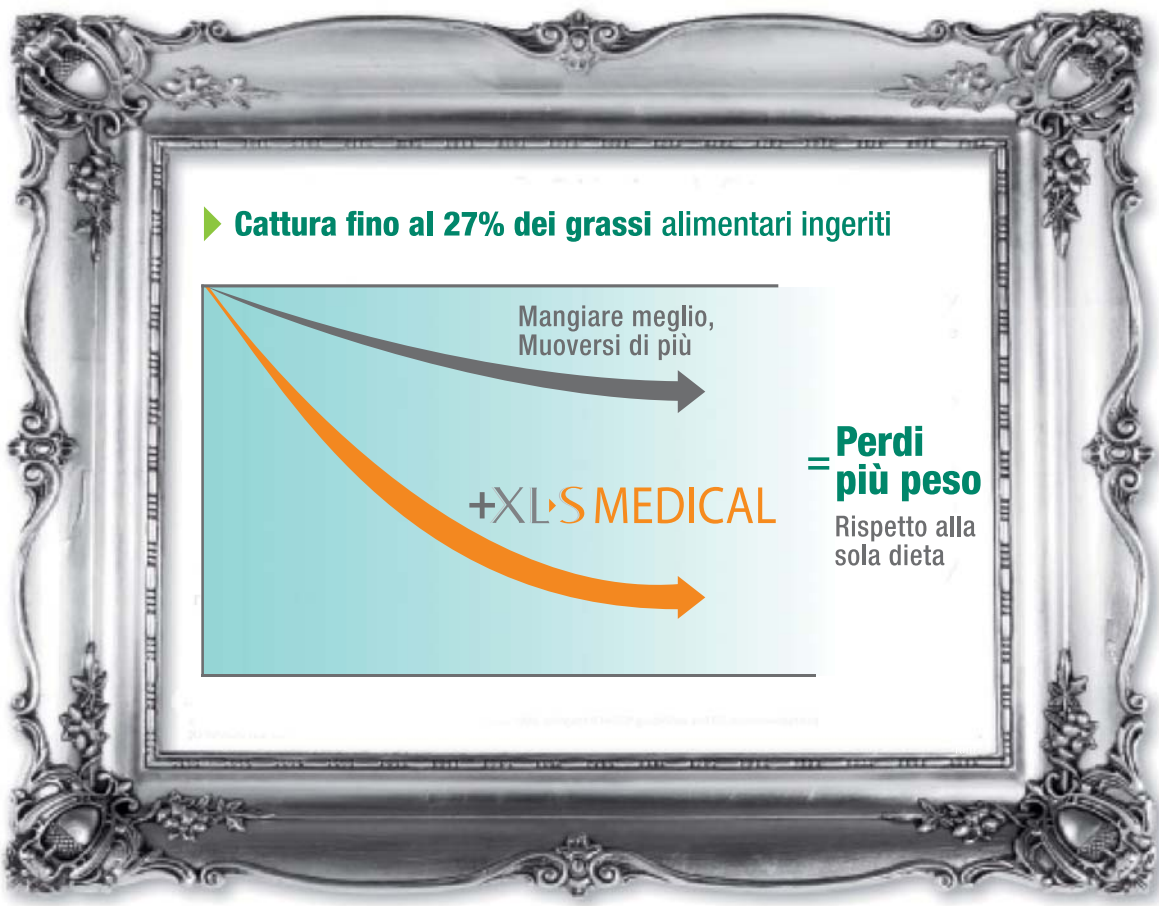
E la tua abbronzatura
splenderà più del sole.



* Operazione valida fino al 31 agosto 2014, presso le farmacie che aderiscono all'iniziativa, su tutti i prodotti della linea Sunific Solaire e Après Solaire. Promozione non cumulabile con altre offerte in corso.

LIERAC

P A R I S



XLS MEDICAL Liposinol™

Perdi più peso rispetto alla sola dieta

Per ridurre i rischi associati a obesità e sovrappeso, è importante venire incontro alle esigenze del paziente a dieta. Come? Attraverso supporti in grado di aumentare l'efficacia della dieta stessa e nel contempo semplificarne l'attuazione.

XLS Medical Liposinol è un prodotto per la riduzione del peso, la prevenzione e il trattamento dell'obesità, che agisce sulla componente lipidica del pasto, **riducendo fino al 27,4% l'assorbimento dei grassi ingeriti**.

XLS Medical Liposinol si avvale di **Litramine™**, un complesso a base di fibre vegetali di *Opuntia cactus* che – legandosi ai lipidi e inglobandoli in un gel fluido – ne impedisce l'assorbimento a livello intestinale. I grassi così sequestrati vengono espulsi con le feci.

Grazie alla sua azione meccanica, che non interferisce con i delicati meccanismi biochimici e ormonali, **XLS Medical Liposinol** offre un intervento mirato e modulabile.

XLS Medical Liposinol, inoltre, riduce il senso di appetito ed il desiderio di dolci, migliorando la digestione ed eliminando la stitichezza.



Liposinol™

- **Perdita di Peso**
- **Origine vegetale**

Scopri la linea
XLS Medical sul sito
www.xlsmedical.com



LA MALATTIA VENOSA CRONICA

FATTORI DI RISCHIO, PREVENZIONE, CURE

Franco Ribero, dirigente medico-Chirurgia d'urgenza e vascolare CTO, Città della Salute e della Scienza di Torino

La malattia venosa affligge l'umanità dal momento in cui l'uomo, con l'evoluzione naturale, ha raggiunto la posizione eretta.

La malattia venosa, come la sua cura, è dunque conosciuta fin dalla preistoria ma ancor oggi la malattia varicosa è una patologia molto frequente nella popolazione adulta con importanti ripercussioni socio-economiche.

Si calcola, infatti, che circa il 15-20% dei maschi e il 35-40% delle femmine ne siano affetti accusando sintomi, quali affaticamento, dolore e gonfiore degli arti inferiori.

I fattori di rischio per le varici sono ben identificati (familiarità, sesso, sedentarietà, cambiamenti dell'assetto ormonale, sovrappeso/obesità e la posizione ortostatica – cioè lo stare in piedi- mantenuta per periodi prolungati) mentre i meccanismi alla base dell'insorgenza della malattia e della sua progressione non sono ancora completamente definiti.

ANATOMIA E FISIOLOGIA VENOSA

La parete venosa degli arti inferiori è costituita da endotelio, tessuto muscolare e tessuto connettivo, la cui struttura e consistenza determinano le caratteristiche di elasticità, distensibilità e contrattilità delle vene.

Tutte le vene degli arti inferiori contengono diverse valvole, che aiutano il flusso del sangue verso l'alto ed il suo ritorno al cuore.

Quando le valvole sono danneggiate dai processi patologici diventano incontinenti e si determina così il "reflusso", cioè un'inversione di direzione del sangue rispetto al flusso fisiologico. Il sistema venoso è suddiviso in tre sistemi comunicanti tra loro (sistema venoso profondo, sistema venoso superficiale e sistema delle perforanti) e svolge le seguenti funzioni:

- assicurare il ritorno venoso convogliando il sangue dalla rete capillare al cuore, svolgendo, quindi, un'azione di drenaggio dei tessuti;
- essere un sistema di capacità del sangue, sequestrandolo o mobilizzandolo a seconda

delle necessità dell'organismo;

- garantire la termoregolazione.

Il flusso venoso, in condizioni di normalità, è diretto dal basso (piedi) verso l'alto (cuore) e dalla superficie alla profondità dell'arto inferiore.

L'INSUFFICIENZA VENOSA CRONICA

Quando il sistema venoso non è più in grado di svolgere adeguatamente le sue funzioni si viene a determinare un quadro di **insufficienza venosa cronica (IVC)** che può coinvolgere le vene superficiali, le vene profonde o entrambe.

Le varici essenziali sono determinate da una alterazione delle pareti delle vene superficiali.

Le varici si definiscono primitive quando si formano in assenza di una trombosi venosa e secondarie quando si evidenziano dopo un'occlusione trombotica delle vene profonde.

La **malattia venosa cronica (MVC)** si può presentare con un quadro clinico estremamente variabile: dalla presenza di teleangectasie (comunemente definite capillari) del tutto asintomatiche, a quadri clinici assai più gravi ed invalidanti quali la trombosi e l'ulcera venosa.

La MVC è espressa da una classificazione denominata CEAP (C= clinica; E= eziologia; A= anatomia; P= patofisiologia): C1 teleangectasie; C2 varici; C3 edema; C4 pigmentazione o eczema; C5 ulcera guarita; C6 ulcera in fase attiva.

Ognuno di questi stadi può essere sintomatico o asintomatico. Per sintomatico s'intende la presenza di sintomi come la sensazione di pesantezza, di tensione, di dolore sordo, l'irritazione cutanea, i crampi muscolari e il gonfiore. Le complicanze più gravi della IVC sono la *trombosi superficiale (TVS)*, la *trombosi profonda (TVP)*, la *sindrome post trombotica (SPT)* e l'*ulcera varicosa*. La TVS è uno stato trombotico-infiammatorio di una vena superficiale che si manifesta con dolore e arrossamento localizzato a un cordone palpabile in corrispondenza del decorso della vena con edema e arrossamento circostante.

LE POSSIBILI TERAPIE

Le terapie delle varici sono sia di tipo non invasivo che di tipo invasivo, ma entrambe debbono essere supportate da una corretta informazione e da un'adeguata educazione del paziente al fine di impostare un corretto stile di vita e un'efficace terapia per impedire o rallentare l'evoluzione della patologia.

Le terapie **non invasive** comprendono la *terapia medica* e la *terapia compressiva*, mentre quelle **invasive** sono la *chirurgia ablativa* e quella *emodinamica*, la *termoablativa con laser* o con *radiofrequenza* e la *scleroterapia*.

La *terapia medica* è basata sull'utilizzo di farmaci flebotropi che riducono i sintomi soggettivi e funzionali dell'IVC. In particolare le più recenti linee guida internazionali classificano i farmaci venotropi secondo le raccomandazioni riportate nella tabella 1.

Non tutti i farmaci, secondo le linee guida, svolgono una completa azione efficace; nella tabella 2 vengono evidenziate le azioni benefiche dei singoli principi attivi normalmente impiegati per la cura della malattia venosa cronica.

La *terapia compressiva* è uno dei capisaldi del trattamento della IVC e si attua con l'applicazione di bende o di calze.

I suoi effetti terapeutici sono dovuti al grado di compressione che essi esercitano che deve essere considerato al pari del dosaggio di un farmaco e come tale prescritto dal medico specialista.

I bendaggi si dividono in *elastici e non elastici* secondo la loro distensibilità.

La caratteristica più importante della compressione è la pressione che i presidi elastici esercitano

LE REGOLE DA SEGUIRE QUOTIDIANAMENTE

- Evitare il sovrappeso con una dieta equilibrata, riducendo i cibi ipercalorici e incrementando l'assunzione di fibre (frutta e verdura). In tale modo si evita anche la stitichezza (fattore di rischio).
- Combattere la sedentarietà. Camminare almeno per mezz'ora al giorno e praticare lo sport preferendo la ginnastica in acqua.
- Indossare calzature adatte, non troppo strette con tacco di 2-4 cm, associate a un eventuale plantare se coesistono alterazioni dalla pianta del piede.
- Eseguire quotidianamente esercizi anti stasi (dorsiflessione del piede) e favorire il drenaggio posturale, sollevando gli arti inferiori di 20°-30° rispetto al corpo per almeno 20-30 minuti al giorno.
- Indossare durante l'attività lavorativa, soprattutto se sedentaria, calze elastiche a compressione adeguata.
- Evitare bagni o docce troppo calde. Interrompere l'esposizione al sole con bagni freddi, con il nuoto e con camminate in acqua.

TAB. 1

TERAPIA MEDICA della MALATTIA VENOSA CRONICA:EBM

Linee Guida Internazionali 2014 (EVF, IUA, UIP, CDERT-UK)

Indicazione	Farmaco veno-attivo	Raccomandazione d'uso	Quantità delle evidenze	Grado
RIDUZIONE DEI SINTOMI associati a malattia venosa cronica in pazienti classe CEAP da C0s a C6s e RIDUZIONE DELL'EDEMA VENOSO In pazienti classe CEAP C3	Frazione Flavonica Purificata Micronizzata	FORTE	MODERATA	1B
	Diosmine non micronizzate o sintetiche	DEBOLE	POVERA	2C
	Rutosidi (0-beta idrossi etil)	DEBOLE	MODERATA	2B
	Estratti da foglie di vite rossa (Vitis Vinifera)	DEBOLE	MODERATA	2B
	Calcio Dobesilato	DEBOLE	MODERATA	2B
	Estratti di semi di Ippocastano	DEBOLE	MODERATA	2B
	Estratti di Ruscus	DEBOLE	MODERATA	2B
	Gingko biloba	DEBOLE	POVERA	2C
Altri farmaci veno-attivi	DEBOLE	POVERA	2C	
GUARIGIONE delle ULCERE PRIMARIE (classe CEAP C6) in aggiunta a terapia compressiva e locale	Frazione Flavonica Purificata Micronizzata	FORTE	MODERATA	1B

Nicolaides An et al, Management of Chronic Venous Disorders of the Lower Limbs Guidelines According to Scientific Evidence, Int Angiol. April 2014, 22(2)

TAB 2

TERAPIA MEDICA della MALATTIA VENOSA CRONICA:EBM

CATEGORIA	Farmaco	AZIONE 8U					
		TONO VENOSO	PARETEE VALVOLE	PERMEABILITÀ CAPILLARE	DRENAGGIO LINFATICO	DISORDINI EMOREOLOGICI	ANTI-RADICALI LIBERI
Flavonoidi (Gamma-Benzopironi)	Frazione Flavonica Purificata Micronizzata	+	+	+	+	+	+
	Diosmine non micronizzate o sintetiche	no dati disponibili					
	Rutina o rutosidi troxerutina	+		+	+	+	+
	Antocianidine (Vitis Vinifera)						+
	Pro-antocianidine (Vitis Vinifera)			+			+
Alfa-Benzopironi	Cumarina			+	+		
Saponine	Estratti di semi ippocastano, escina	+		+			+
	Estratti di Ruscus	+		+			
Estratti di altre piante	Estratti di Gingko	no dati disponibili					
Prodotti sintetici	Calcio Dobesilato	+		+	+	+	+
	Benzanone	no dati disponibili					
	Naftazone	no dati disponibili					

Nicolaides An et al, Management of Chronic Venous Disorders of the Lower Limbs Guidelines According to Scientific Evidence, Int Angiol. April 2014, 22(2)

durante la marcia e quando il paziente è a riposo chiamata pressione di lavoro. Il bendaggio può essere fisso o mobile, a strato unico o multistrato. I rischi associati a un bendaggio non correttamente eseguito includono danni sul versante venoso con la comparsa del cosiddetto "effetto laccio" che favorisce l'edema e la trombosi, e sul versante arterioso con l'insorgenza d'ischemia. Le calze si dividono in *preventive* e in *tera-*

peutiche a seconda del grado di compressione che esercitano alla caviglia. La forza della compressione è espressa in mmHg o in denari. Quest'ultimi corrispondono alla lunghezza e al diametro della fibra impiegata nella fabbricazione. Le tecniche chirurgiche comprendono lo *stripping* e la *chirurgia emodinamica conservativa* (CHIVA). Lo *stripping*, codificato da Babcock nel 1907, prevede l'asportazione più o meno completa della grande o della piccola safena mediante una sonda (stripper). La CHIVA è una strategia terapeutica codificata e messa a punto da Claude Franceschi nel 1988, che valuta l'emodinamica propria di ogni paziente, cercando con piccoli interventi di riportare le vene a lavorare con carichi pressori vicino a quelli fisiologici. La *termoablazione* può essere effettuata con il laser e con la radiofrequenza, mentre la *scleroterapia* consiste nell'introduzione di un farmaco sclerosante (liquido o in schiuma) in un tratto di vena che si vuole eliminare.

REDAZIONALE



Con i Solari Avène protetti sotto il sole

I raggi solari apportano molti benefici al nostro organismo e hanno effetti positivi sulla salute: donano benessere, sono antidepressivi e stimolano la sintesi della vitamina D, dimostrata essere molto importante per le ossa. Tuttavia, possono provocare invecchiamento prematuro della pelle e tumori cutanei. Occorre quindi prestare attenzione quando ci si espone al sole, avere cura della pelle e non trascurare i nei, che devono essere controllati se cambiano colore e/o forma, rivolgendosi, in caso di dubbi, al dermatologo.

I **SolariAvène** sono un concentrato di efficacia e sicurezza grazie all'elevata fotostabilità dei loro filtri. Contengono, inoltre, Pretocoferil precursore della vitamina E e potente anti-ossidante che contrasta i radicali liberi.



I IAVAS WORLDWIDE

Velvet[™] soft di Scholl.

Il piacere di piedi morbidi e vellutati
sempre a portata di mano.



Prenditi cura dei tuoi piedi con il nuovo Velvet Soft di Scholl. Grazie alla sua speciale testina in Micralumina[™], garantisce i risultati di una pedicure professionale a casa tua. Rimuove la pelle secca, regalandoti il benessere e il piacere di piedi morbidi e vellutati già dal primo utilizzo.



Sostieni i tuoi piedi.

L'ASSISTENZA ALLE VITTIME DI VIOLENZA SESSUALE NEI LEA

Il Consiglio comunale ha approvato all'unanimità un ordine del giorno presentato da Laura Onofri che impegna Sindaco e Giunta a farsi promotori presso Anci (Associazione nazionale comuni italiani) e Parlamento dell'inserimento dell'assistenza alle donne vittime di violenza nei Livelli essenziali di assistenza (Lea). Onofri ha illustrato l'importanza dell'assistenza dedicata alle vittime nei momenti immediatamente successivi alla violenza nei pronto soccorso degli ospedali e l'importanza di dedicarvi

spazi specifici, anche ai fini della raccolta immediata di informazioni importanti in caso di denuncia e successivo procedimento.

L'atto chiede la piena attuazione della legge 16 del 2009 sui centri antiviolenza, l'istituzione di centri in tutti gli ospedali, sul modello di quelli già operanti al Sant'Anna e del centro Demetra, attivo alle Molinette, ed il rafforzamento delle reti dei centri antiviolenza, oggi soggetti a costanti incertezze sulla continuità delle risorse.

L'AIUTO E LA RIPRESA PER DONNE E BAMBINI



La crescente fragilità delle relazioni familiari e la violenza assistita sono fonte di disagio e di malessere per molti giovanissimi spettatori e vittime di comportamenti non corretti. La violenza domestica di cui sono vittime molte donne

e molti bambini è un problema diffuso e trasversale che ha radici profonde e antiche all'interno del nucleo familiare: vicende, erroneamente considerate private anche per il timore che la loro denuncia alle autorità determini l'allontanamento dei figli dalla famiglia. Una preoccupazione da smentire. Il cambiamento culturale è pressante e necessario e tutti siamo chiamati a partecipare per dare speranza alle donne e, in particolare, alle nuove generazioni. Condividendo tale spirito, presentiamo due iniziative presenti sul territorio cittadino con la speranza che il mondo degli adulti sappia creare le condizioni perché ogni bambino possa crescere in un ambiente sereno e rispettoso delle persone.

I MINORI SPETTATORI E VITTIME

Ha come titolo "**Violenza domestica e violenza assistita. I minori spettatori e vittime**" l'iniziativa della Consulta femminile comunale per la tutela dei diritti dei minori e la promozione di una nuova cultura, organizzata in collaborazione con le Circoscrizioni 1 e 8. Gli incontri sono l'occasione per far conoscere alla cittadinanza la rete degli specifici Servizi Comunali. Incontri aperti al pubblico - ore 17.30 presso la Sala Morgari in via Morgari 9b

martedì 6 maggio 2014

- i minori vittime della violenza assistita all'interno della famiglia
- la tutela legale

martedì 13 maggio 2014

- i danni sui minori vittime di violenza assistita
- l'aiuto ai bambini - l'aiuto ai genitori

martedì 20 maggio 2014

- la scuola e le istituzioni di fronte alla violenza assistita
- lo stalking - i centri antiviolenza

Info: www.comune.torino.it/consultafemminile
e-mail: cfc@comune.torino.it

AIUTIAMO LE DONNE E I BAMBINI A RICOSTRUIRSI UNA VITA

L'associazione femminile Scambiaidee, aderente al Coordinamento Cittadino Contro la Violenza alle Don-

ne, propone l'iniziativa "Aiutiamo le donne e i bambini a ricostruirsi una vita", con il contributo e il patrocinio della Circostruzione 1.

Il programma si rivolge alle donne e ai bambini vittime di violenza offrendo un serie di opportunità, dai laboratori ai colloqui individuali, come supporto per ritrovare un percorso che dia loro, come dice il titolo, la possibilità di ricostruirsi una vita. Le attività si svolgono in via Mazzini 44.

Il corpo danza e ci parla

A cura di Giusi Gambino e Fernanda Cabrini

Il sabato ore 10.00 / 12.00

(6 incontri a cadenza settimanale)

tel. 320.0587601 / 338.7465277

L'immagine e le immagini fuori e dentro di noi

laboratorio di fotografia a cura di Serena Vallana

Il venerdì ore 15.00 / 18.00

(5 incontri -17 ore totali) tel. 347.798174

Colloqui individuali

A cura di Carla Napoli e Francesca Paoletti

Il venerdì ore 17.30 / 19.30

tel. 333.8283444 / 349.0591511

Spazio bimbi e adolescenti

Alla ricerca della perdita spensieratezza: giochi, tornei, musica

A cura di Francesca Paoletti

Il sabato ore 15.30 / 18.00 (40 ore totali)

tel. 349.0591511

Scambiaidee

guarda il sito www.scambiaidee.info - scrivi a scambia_idee@yahoo.it

telefona direttamente ai numeri di telefono indicati o lascia un messaggio allo 011.19702050

Dulcogas, per un rapido sollievo dal gonfiore addominale



Gonfiore, tensione addominale, flatulenza...Questi fastidiosi e imbarazzanti disturbi possono essere provocati dall'eccesso di bolle d'aria che normalmente si formano nella pancia. Le cause possono essere: alimentazione; stitichezza; stress; ciclo mestruale; scarsa attività fisica ecc. **Dulcogas**, con Simecicone, ti dona un rapido sollievo dal gonfiore favorendo l'eliminazione dell'aria nella pancia. Può essere assunto anche da donne in gravidanza e allattamento, è adatto ai diabetici e ai bambini sopra i 6 anni, non contiene lattosio; inoltre, non ha interazioni note con altri farmaci (es. pillola anticoncezionale). **Dulcogas**, in pratiche e discrete bustine monodose, ha una formulazione in granuli orodispersibili da assumere senz'acqua.

Melatonin Pura Activ: melatonina e valeriana insieme contro ansia e insonnia



Oggi la linea **MELATONIN PURA** si avvale di un nuovo prodotto, formulato appositamente per combattere contemporaneamente l'insonnia e l'ansia e favorire il rilassamento: **MELATONIN PURA ACTIV** contiene **1 mg di melatonina e 500 mg di valeriana**. Mentre la melatonina regola i ritmi circadiani del sonno, riducendo il tempo richiesto per addormentarsi ed alleviando i sintomi del jet lag, la valeriana è molto nota per le proprietà sedative in caso di disturbi nervosi (ansia, palpitazioni, eccitabilità) e per favorire il rilassamento ed il sonno in modo naturale. La formulazione presenta un elevato quantitativo di estratto secco titolato di valeriana (500 mg). In 30 ovalette in blister. 1 ovaletta al giorno. www.esitalia.com - info@esitalia.it

Velvet Soft: pelle perfettamente morbida dopo un solo utilizzo!



Scopri il Nuovo **Velvet Soft** di Scholl, il roll per la pedicure professionale che permette di avere piedi morbidi e vellutati dopo il primo utilizzo. Da Scholl una novità assoluta che permette di raggiungere risultati di una pedicure professionale nella comodità di casa. **Velvet Soft**, grazie alle speciali testine in Micralumina™, rimuove la pelle secca e le callosità garantendoti una piacevole sensazione di benessere. Per piedi ancora più morbidi, si consiglia di utilizzare una crema specifica per piedi dopo **Velvet Soft**.

KUTE Repair si fa in 3 per la tua pelle



Smagliature, cicatrici, disidratazione, invecchiamento cutaneo?

Da PoolPharma in farmacia i nuovi "dermo-trattamenti" KUTE Repair! Per una pelle sana e bella, naturalmente. **KUTE-Oil Repair**, **KUTE-Cream Repair** e da oggi **KUTE-Fluid Repair Corpo** svolgono azioni tonificante, ricompattante, elasticizzante, rigenerante, idratante, protettiva, anti-age per un risultato estetico e di benessere a favore di viso, mani e corpo. La presenza di componenti ad azione specifica e l'assenza di paraffina liquida e sostanze allergizzanti sono garanzia di efficacia e di sicurezza per la consumatrice. 4 problematiche, 3 innovative risposte.

Nella Natura c'è tutto

Non solo vitamine e minerali
per risvegliare la tua energia



100%
naturale

Oltre 500 sostanze funzionali
prodotte dalla Natura,
selezionate da Aboca

NATURA MIX

sostegno

studio, crescita,
cambi di stagione

vigore

stress, sport,
intenso lavoro

vitalità

studio, stanchezza mentale,
attività intellettuale



L'EDUCATORIO DELLA PROVVIDENZA

DAL '700 UN IMPEGNO CHE PONE LA PERSONA AL CENTRO



EDUCATORIO DELLA PROVVIDENZA

L'Educatorio della Provvidenza è una delle più antiche istituzioni socio-culturali di Torino, da sempre caratterizzato per lo spirito di innovazione delle sue iniziative e per la capacità di essere, in stretto contatto con il territorio, un punto di riferimento per i cittadini.

Fondato nel 1722, l'Ente ha attraversato tre secoli di storia, adeguandosi alle esigenze della società in continua evoluzione, ma conservando alla base del suo operato la centralità della persona e la promozione del suo "ben-essere".

Fedele a questo spirito, l'Educatorio è oggi impegnato nell'offrire servizi e attività su più aree, da quella aggregativa, artistica e culturale a quella sociale e di promozione della salute, attraverso l'uso di linguaggi capaci di comunicare a tutti i cittadini. Per favorire la massima accessibilità, l'Ente si impegna quotidianamente affinché le iniziative e i servizi proposti siano fruibili gratuitamente o a costi estremamente ridotti.

Per favorire il ben-essere e l'equilibrio psico-fisico, l'Educatorio propone iniziative di prevenzione al disagio giovanile, di sostegno alla famiglia, di promozione di una vita sana e attiva anche nella terza età.

PREVENZIONE AL DISAGIO GIOVANILE

Dal 2002, in collaborazione con numerose scuole medie e superiori e con prestigiosi partner pubblici, l'Educatorio sviluppa progetti di prevenzione

sui temi dell'alcol, delle sostanze stupefacenti, del bullismo e cyber-bullismo, della sessualità non consapevole, delle scorrette abitudini alimentari, della dispersione scolastica.

All'interno dei suoi spazi attrezzati, l'Ente propone attività ludiche ed educative che coinvolgono ogni anno centinaia di studenti, gestite da personale attento e preparato, con buone capacità d'ascolto.

DISCOTECA SOFT "NO SOSTANZE - NO VIOLENZA"

*Musica, dj professionisti, luci, animazione, feste a tema...*una vera e propria discoteca, aperta il sabato pomeriggio con ingresso libero e gratuito, consentito esclusivamente ai minori fra i 13 e i 16 anni.

Uno spazio protetto, frequentato da centinaia di ragazzi, dedicato al sano divertimento, con poche regole ma precise: niente alcol, rispetto per sé, per gli altri e per l'ambiente. Una preziosa occasione per sperimentare che ci si può divertire e fare nuove amicizie senza bisogno di alterarsi con alcol e sostanze o adottare comportamenti inadeguati o pericolosi.

A disposizione anche una bella sala giochi con ping-pong e calcetto.

FESTE DI COMPLEANNO

All'interno della discoteca, si possono organizzare feste di compleanno, singole o di gruppo, sempre rispettando la filosofia del sano divertimento. Le feste sono molto gradite dai genitori e dai ragazzi che possono festeggiare fuori casa, in un ambiente più vivace, ma allo stesso tempo ancora protetto. Per coinvolgere i genitori dei partecipanti, che



EAU THERMALE Avène

Solari Avène

I più venduti in Farmacia
ed **Eletti Prodotti dell'Anno!**

**Il Logo Eletto
Prodotto dell'Anno**
contraddistingue i
prodotti più innovativi
votati da **12.000**
consumatori italiani.

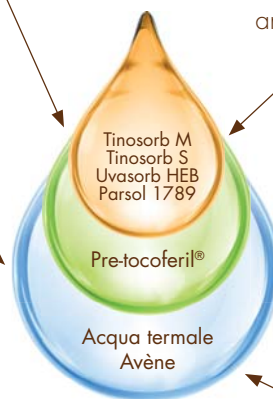


Un concentrato di efficacia
con la massima sicurezza.

Acqua termale Avène
Azione lenitiva

Pre-tocoferil®
Azione anti-radicali
liberi e azione
anti-invecchiamento

**Massima
tollerabilità**



**Formulazione
più sicura**
Senza
octocrilene,
senza parabeni,
senza alcool,
senza siliconi

Ricerca di mercato GPMI® su una pre-selezione di prodotti innovativi presenti sul mercato italiano, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a dicembre 2013. www.prodottodellanno.it cat. Solari Farmacia

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Seguici su:



www.avene.it

spesso preferiscono non allontanarsi troppo durante lo svolgimento della festa, l'Educatore mette a disposizione una sala accogliente, separata ma adiacente agli spazi dedicati alla festa dei figli, per fare due chiacchiere in allegria, conoscersi e... confrontarsi sul difficile mestiere del genitore!



DOPOSCUOLA E SOSTEGNO ALLO STUDIO

Il Doposcuola offre agli studenti un ambiente sereno in cui è possibile studiare e fare i compiti, con l'aiuto di figure educative di riferimento. L'iniziativa è rivolta soprattutto alle famiglie che per motivi di lavoro sono assenti durante il pomeriggio, perché offre uno spazio sicuro per i ragazzi, a tutela dei pericoli dello studio a casa senza la cura dell'adulto (uso eccessivo o non sicuro dei social network, deconcentrazione, solitudine).

Partendo dallo studio quotidiano si aiuta lo studente ad acquisire un proprio metodo di studio e a recuperare il gusto di imparare.

Su richiesta, l'Ente si impegna anche nel cercare insegnanti e persone competenti sulle singole materie, che a titolo volontario propongano piccoli corsi di recupero, venendo incontro alle famiglie che non si possono permettere una ripetizione privata.

SOSTEGNO FAMILIARE

SPORTELLO PSICOLOGICO PER ADULTI, MINORI E FAMIGLIE



Una consulenza psicologica gratuita per chi, in una fase critica della propria vita, necessita di un chiarimento o di un sostegno per problemi che riguardano il benessere della persona, quali i disagi

personali, le crisi temporanee legate a cambiamenti di vita, i problemi della famiglia, della coppia e con i figli. Il servizio è affidato ad un gruppo di psicologi e psicoterapeuti professionisti. Lo Sportello è rivolto a chi ha difficoltà organizzative ed economiche per l'accesso ai servizi pubblici e privati del territorio, e non sostituisce il servizio pubblico in tutte quelle situazioni che prevedano specifici interventi o risposte

a psicopatologie psichiatriche. Chiunque sia interessato può accedere ad un percorso di consulenza gratuita, in giorni ed orari diversi della settimana. Per un appuntamento, rivolgersi alla Segreteria dell'Educatore (tel. 011.59.52.92).

In allestimento...la Bottega della Solidarietà per bambini 0-10 anni

SALUTE E BEN-ESSERE

Per favorire il mantenimento di un buon equilibrio psico-fisico anche nella terza età, l'Educatore propone attività corporee e di movimento per scoprire, con la giusta dose di divertimento, un nuovo modo di mantenersi in forma e in armonia con se stessi.

È dimostrato che il mantenimento di uno stile di vita attivo, anche dal punto di vista degli stimoli culturali e dei rapporti di relazione con gli altri, contribuisce a prevenire isolamento, fragilità e malattia. L'Educatore si adopera quindi per offrire numerose iniziative culturali, fra le quali una prestigiosa rassegna di lezioni - concerto del lunedì sera sulla grande musica classica, arricchite da un allegro brindisi finale, e la stagione teatrale della domenica pomeriggio, con compagnie amatoriali selezionate che propongono la rappresentazione di celebri commedie.

Grazie ad un notevole sforzo organizzativo, queste attività non si interrompono nel periodo estivo, per combattere la solitudine di chi rimane in Città.

Oltre alle iniziative realizzate in autonomia, l'Educatore lavora in rete con gli Enti Pubblici su alcuni rilevanti progetti di interesse cittadino, che verranno presentati dettagliatamente nei prossimi numeri della rivista:

Affido Familiare, collaborazione con la Città di Torino per rilanciare la cultura dell'Affido, con iniziative di informazione e sensibilizzazione;

Ey Dimmi, progetto in collaborazione con Regione Piemonte, Città di Torino e AslTo1, per fornire supporto alle famiglie, in relazione all'uso di sostanze da parte dei propri figli.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Educatore della Provvidenza
 corso Trento 13 - 10129 Torino
 telefono: 011.568.14.90 011.59.52.92
 e-mail: segreteria@educatoriodellaprovvidenza.it
 web: www.educatoriodellaprovvidenza.it

NUOVO

Meta mucil



4 BENEFICI IN 1 SOLA FIBRA



- ✓ Favorisce la regolarità intestinale.
- ✓ Facilita il metabolismo dei lipidi.
- ✓ Modula l'assorbimento dei nutrienti.
- ✓ Favorisce un'azione lenitiva del sistema digerente.

INTEGRATORE ALIMENTARE DI FIBRA DI PSILLIO NATURALE AL 100% CON EDULCORANTI

#1
IL MARCHIO DI
INTEGRATORI ALIMENTARI
DI FIBRE PIÙ VENDUTO
AL MONDO*

SIDI del 2019
Fonte: I.P.S. Health, sulla base delle vendite dei produttori nella categoria lassativi a base di fibre

Scopri di più su www.metamucil.it

GRUPPO ITALIANO PER LA LOTTA ALLA SCLERODERMIA

**Diagnosi precoce,
ricerca e difesa dei diritti**

Il Gruppo Italiano per la Lotta alla Sclerodermia **GILS** nasce nel dicembre del 1993 per volontà di un gruppo di medici, ammalati e famigliari. Nel 1997 diventa ONLUS, associazione iscritta al Registro del Volontariato della Regione Lombardia, con carattere nazionale. La sede centrale è a Milano ma l'associazione, per supportare più da vicino gli ammalati, è presente sul territorio con le Segreterie Regionali. La scarsa conoscenza della Sclerosi Sistemica, o Sclerodermia, e la condizione di isolamento che molti ammalati vivono, ha determinato **le finalità del GILS:**

- sensibilizzare ed informare sulla patologia e puntare alla diagnosi precoce;
- fornire informazioni utili agli ammalati sclerodermici per migliorare la qualità della vita;
- offrire supporto psicologico agli ammalati e loro famigliari;
- favorire la raccolta fondi per la ricerca;
- creare occasioni di incontro tra medici, pazienti, specialisti ed altre associazioni;
- promuovere momenti di aggregazione sociale e di auto mutuo aiuto;
- aggiornare sulle normative sanitarie vigenti, nazionali e regionali (come per esempio il riconoscimento della Sclerodermia, presso la Regione Piemonte, come *malattia rara - numero esenzione RM0091*);
- difendere i diritti degli ammalati presso il Ministero della Salute e le Regioni.



**Gruppo Italiano per la lotta
alla Sclerodermia**

Per raggiungere questi obiettivi **nel 2014 il GILS Piemonte propone le seguenti attività:**

- **SABATO INSIEME** (per la cura del sé): a cadenza settimanale il "gruppo" si ritrova per fare ginnastica della mano, rilassamento e massaggio reciproco;
- **PARLIAMO TRA NOI** per essere informati: incontri periodici con i medici, approfondimenti tematici e qualche incontro per rilevare i nuovi bisogni dei malati;
- **PARLIAMO DI NOI** per farci conoscere: dialoghiamo con altre associazioni, pubblichiamo il giornalino quadrimestrale del GILS e altro ancora: testimonial, sito internet...;
- **DIVERTIAMOCI INSIEME** finalizzato alla raccolta fondi da devolvere alla ricerca: serate divertenti, spettacoli vari e ricerca sponsor;
- **PARLIAMONE CON LA PSICOLOGA** per i momenti critici: sportello counseling, sostegno psicologico e psicoterapia breve individuale, di coppia e familiare;
- **CONVEGNO ANNUALE** nel mese di marzo a Milano;
- **GIORNATA NAZIONALE DEL CICLAMINO** l'ultima domenica di settembre nelle principali piazze e presso alcuni ospedali cittadini si offrono ciclamini per la raccolta fondi da devolvere alla ricerca.

GILS SEGRETERIA PIEMONTESE
c/o VSSP via Giolitti, 21 - 10123 Torino
giovedì ore 15.00 - 18.00
tel.: 011.8138711 (giovedì) fax 011.8138777
cell.: 334.7053533 (giorni feriali)
numero verde 800080266
e-mail sclerodermia.to@tiscali.it
web: www.sclerodermia.net



**LA DIAGNOSI PRECOCE È VITA
AIUTACI A FAR FIORIRE L'INFORMAZIONE
Destina il 5 X 1.000 a GILS ONLUS
Codice Fiscale 97145390155**

Gambe sane e belle come a vent'anni.

Corregge

Uniforma

Riattiva

Alleggerisce

Idrata

Tonifica

Destasi

Perfect legs

BB CREAM GAMBE

Corregge gli inestetismi di smagliature, cicatrici e capillari evidenti, mentre restituisce leggerezza tonicità e sollievo.

Destasi

Perfect legs

BB Cream
Trattamento Gambe.
Piacere cosmetico
e benessere.

Dalla ricerca
HYNECOS[®]
RESEARCH

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it



**Per una pelle
sana e bella.
Naturalmente.**

*Smagliature, cicatrici,
invecchiamento cutaneo?*
*In farmacia nuovi
"dermo-trattamenti repair".*

Le **smagliature**, spesso causate da aumenti di peso o gravidanza, sono tra gli inestetismi femminili più frequenti. Le **cicatrici** sono le conseguenze visibili di un trauma o di un intervento chirurgico.

Eliminarle completamente non è possibile, ma si possono rendere meno evidenti. L'**invecchiamento cutaneo** è un fenomeno biologico ineluttabile: già al termine della crescita la pelle comincia ad invecchiare!



Da oggi possiamo fare molto per attenuare smagliature, cicatrici e rallentare gli effetti visibili dell'invecchiamento grazie a **Kut repair, Oil, Cream e Fluid**, l'innovativa linea di trattamenti a base di **oli e attivi naturali**.

La molteplicità di azioni svolte (tonificante, ricompattante, elasticizzante, rigenerante, idratante, anti-age) ne fanno tre alleati specifici per correggere gli inestetismi di **viso, mani e corpo**, l'assenza di sostanze allergizzanti garantisce massima sicurezza.

Kute-Oil repair, per un trattamento **mirato e intensivo**, contiene Dragoxat che favorisce il rapido assorbimento degli attivi.

Kute-Cream repair, per un trattamento **quotidiano**, contiene Lipomoist 2013 che crea sulla pelle un film altamente protettivo e idratante.

Kute-Fluid repair, nuovo fluido corpo per il trattamento delle **superfici estese**, contiene Megamoist che potenzia il fattore di idratazione della pelle.

Dalla ricerca Hynecos Research
Da Pool Pharma in farmacia.

QUANDO
il CALDO e la
STANCHEZZA



TI PESANO PIÙ DEL PREVISTO

prova la convenienza di

MASSIGEN[®]

**MAGNESIO
e POTASSIO**

il primo
**ZERO ZUCCHERI
SENZA CALORIE**





Fai sorridere i tuoi occhi.

Eumill®


GOCCIE OCULARI


OCCHI ARROSSATI
E IRRITATI

OCCHI SECCHI
E AFFATICATI



A volte, gli occhi hanno bisogno di aiuto.
Per questo c'è **Eumill**, una linea di gocce oculari a base di componenti delicati: due diverse formulazioni in pratiche e igieniche confezioni **monodose**.

 **Eumill** può donare sollievo e freschezza agli occhi arrossati e irritati da vento, sole, salsedine, cloro della piscina.

 **Eumill Protection Stress Visivi** aiuta a contrastare secchezza e affaticamento oculare provocati da schermi, lenti a contatto, riscaldamento o aria condizionata.

Può essere utilizzato nei bambini di età superiore ai 3 anni.

Senza
Conservanti

Anche per uso frequente e prolungato.

Non brucia

 **RECORDATI OTC**

www.eumill.it

Sono dispositivi medici CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 17/12/2013

MEDSUN

Protetti dal sole,
sereni nell'acqua
CON FILTRO ANTIMEDUSA



-30%

TUTTI I PRODOTTI SONO RESISTENTI ALL'ACQUA
E DERMATOLOGICAMENTE TESTATI

L'APPLICAZIONE PRIMA DEL BAGNO OFFRE
PROTEZIONE DALLE URTICAZIONI DELLE MEDUSE



MEDSUN 50 + LATTE SOL A/MEDUSA 200 ml	€ 20,80
MEDSUN 30 LATTE SOL A/MEDUSA 200 ml	€ 19,00
MEDSUN 6 LATTE SOL A/MEDUSA 125 ml	€ 17,50
MEDSUN 50+ SPRAY SOL A/MEDUSA 125 ml	€ 23,00
MEDSUN 30 SPRAY SOL A/MEDUSA 125 ml	€ 19,80
MEDSUN 15 SPRAY SOL A/MEDUSA 125 ml	€ 18,00
MEDSUN LATTE DOPOSOLE 200 ml	€ 16,00

EUCERIN
Balsamo corpo
sotto la doccia
400 ml



-40%

~~€ 14,90~~
€ 8,90

XL-S MEDICAL
Direct
o
XL-S MEDICAL
Liposinol
180 compresse



10 Euro di sconto immediato
(Regolamento in Farmacia)

**AVENE EAU
THERMALE**



-20%

SLIM 4321
CHRONO
LINEA NON STOP



-50%

~~€ 18,95~~
€ 9,90

RILASTIL



€ 28,00

ELASTICIZZANTE
OLIO
80 ml



B-PACK
Smagliature
pelli sensibili
1+1

~~€ 15,00~~
€ 13,50

RIMEDI STAGIONALI

SPIDIDOL

12 compresse rivestite e 12 bustine
400 mg



-20%

~~€ 7,90~~
€ 6,30

DICLOREUM

10 cerotti medicati
180 mg



-20%

~~€ 21,30~~
€ 17,05

LASONIL
ANTIDOLORE GEL
50 gr 10%



-20%

~~€ 8,61~~
€ 6,90

VOLTAREN
1% GEL
60 gr



-22%

~~€ 8,80~~
€ 6,90

NUXE

Deodoranti
50 ml



-51%

Gel doccia
200 ml

~~€ 9,98~~
€ 4,90

CENTELLASE

30 compresse da 30 mg



-29%

~~€ 14,00~~
€ 9,90

CENTELLASE
Vital gambe
Crema gel



-26%

~~€ 12,00~~
€ 8,90

KETODOL
SOLLIEVO AL DOLORE
20 compresse



-20%

~~€ 8,60~~
€ 6,88

RIMEDI STAGIONALI

CARBOYOGHURT

ACTIVE
30 compresse



-31%

~~€ 8,50~~
€ 5,90

FLORVIS GG

Integratore alimentare
12 bustine



-42%

~~€ 11,90~~
€ 6,90

MAALOX PLUS

compresse masticabili
30 compresse



-20%

~~€ 6,30~~
€ 5,04

NOREMIFA

Reflusso
gastrico
Sciroppo
200 ml



-19%

~~€ 9,90~~
€ 8,00

ENTEROGERMINA



-20%

INOLACT
Integratore biologico
buste
o compresse



-34%

~~€ 12,00~~
€ 7,90

EMOFORM WHITE

DENTIFRICIO
40 ml



-29%

~~€ 6,90~~
€ 4,90

PLAK OUT

ACTIVE 0,12%
PROMO
200 ml + 75 ml



~~€ 9,90~~
€ 8,00

LINEA AFTA EMOFORM



-20%

NARHINEL

20 RICAMBI SOFT
usa e getta



-40%

SUSTENIUM PLUS

22 buste



-29%

~~€ 20,90~~
€ 14,90

SUPRADYN

15 compresse
effervescenti



-18%

~~€ 10,80~~
€ 8,90

EUMILL

GOCCE OCULARI
10 flaconi



-20%

~~€ 8,80~~
€ 7,05

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

Offerte valide dal 1° Maggio al 30 Giugno 2014 o fino ad esaurimento scorte