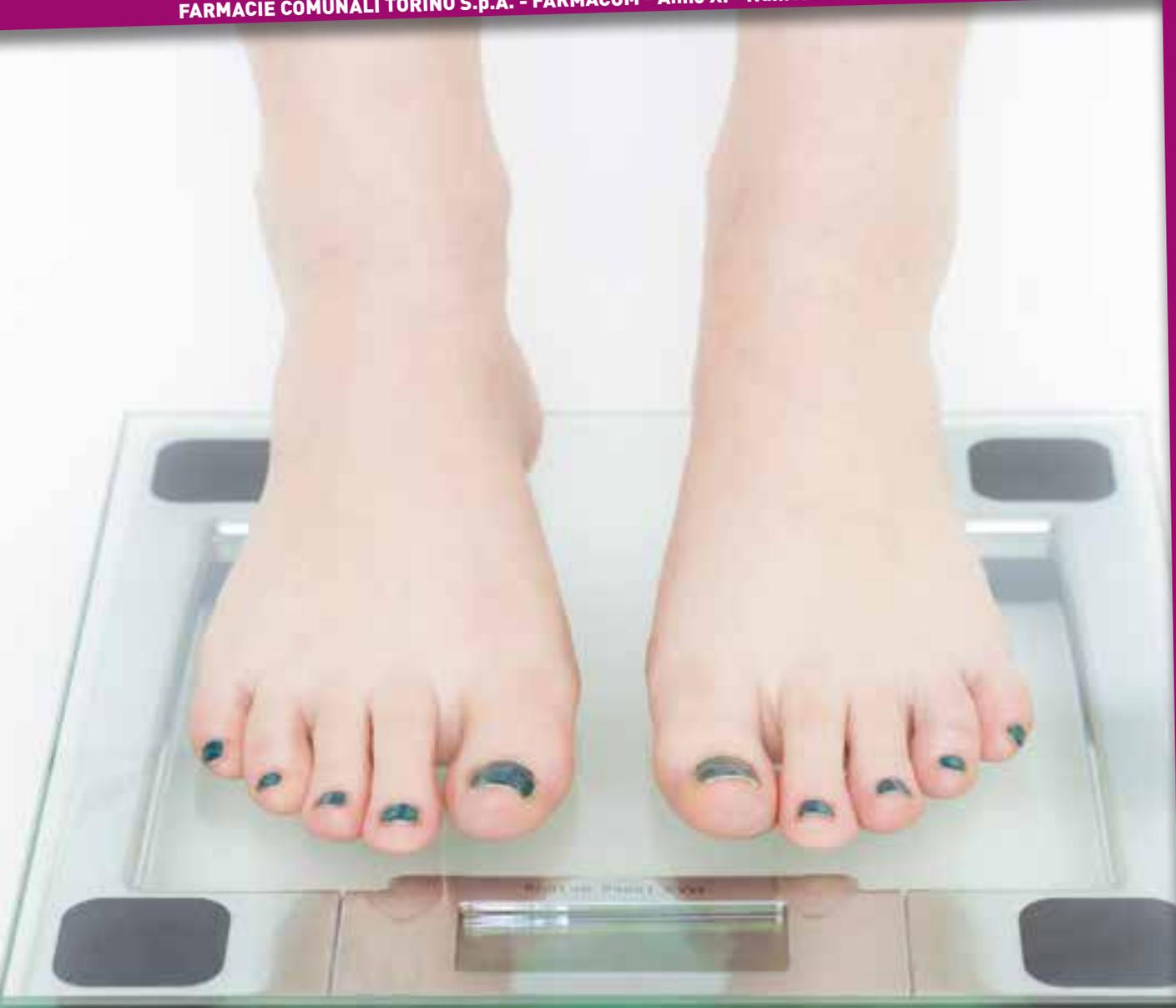


FARMA^{COM}

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XI - Numero 3 - MAGGIO/GIUGNO 2017



BENESSERE A TAVOLA

Scegliere la salute e bandire l'improvvisazione

Una salute
migliore
per un mondo
migliore

 **Mylan**
Seeing
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



MAGGIO-GIUGNO 2017

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 Slataper 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 ❄️ 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ☀️ 9.00/12.30 - 15.00-19.30	FC 10 Via A. di Bernezzo 134 011/725767 ❄️ 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ☀️ 9.00/12.30 - 15.00/19.30
FC 11 P.zza Stampalia 7/b 011/2262953 ❄️ 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ☀️ 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 ☀️ 8.30/19.00	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 ❄️ 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ☀️ 8.30/12.30 - 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 ❄️ 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ☀️ 8.30/12.30 - 15.30/19.30	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	▲ FC San Maurizio C.se Via Torino 36/B - Fraz. Ceretta 011/5369540 ❄️ 8.30/12.30 - 15.30/19.30 ☀️ 8.30/12.30 - 15.30/19.30	per saperne di più visita il sito: www.fctorinospa.it
FreeFood Via Monginevro 27/b 011/3852515 9.00/19.30	FreeFood Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9.00/19.30	FreeFood San Maurizio Canavese Via Torino 36/B - Frazione Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30	

- La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.
- ◆ La FC20 (galleria Auchan in C.so Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20.
- La FC25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno.
- ▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del Sabato alle 8.30 della DOMENICA



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

UN PASSAGGIO STORICO PER LA SANITÀ ITALIANA

È stato pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 65 del 18 marzo 2017 il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri (DPCM) del 12 gennaio 2017 con i nuovi Livelli essenziali di assistenza - LEA (Supplemento ordinario n.15).

“Un passaggio storico per la Sanità italiana” come ha affermato la ministra della Salute Beatrice Lorenzin.

Il nuovo Decreto, infatti, sostituisce - a distanza di 16 anni - quello del novembre 2001, con cui erano stati definiti per la prima volta le attività, i servizi e le prestazioni che il Servizio sanitario nazionale è tenuto a fornire - a tutti i cittadini, gratuitamente o dietro pagamento di una quota di partecipazione (ticket) - con le risorse raccolte attraverso la fiscalità generale.

Sono tantissimi i cambiamenti. Le novità più importanti sono state riassunte dal ministero della Salute in capitoli. Vediamole insieme:

- innova il nomenclatore della specialistica ambulatoriale, che risaliva al 1996, escludendo prestazioni obsolete e introducendo prestazioni tecnologicamente avanzate. Per esempio: adroterapia, enteroscopia con microcamera ingeribile, tomografia retinica (Otc);

- innova il nomenclatore dell'assistenza protesica, dopo 18 anni, introducendo ausili protesici tecnologicamente avanzati ed escludendo quelli obsoleti. Per esempio: strumenti e software di comunicazione alternativa ed aumentativa, tastiere adatte per persone con gravissime disabilità, protesi ed ortesi di tecnologie innovative;

- aggiorna gli elenchi di malattie rare, croniche e invalidanti che danno diritto all'esenzione dal ticket. Inserisce più di 110 entità, tra malattie rare singole e gruppi, e 6 nuove patologie croniche;

- offre nuovi vaccini e individua nuovi destinatari in accordo con il nuovo Piano nazionale di prevenzione vaccinale;

- aggiorna la lista delle prestazioni che il Ssn offre gratuitamente (senza ticket) a coppie e donne in epoca preconcezionale, e in gravidanza e in puerperio in pieno accordo con le Linee guida sulla gravidanza;

- introduce lo screening neonatale per sordità congenita e cataratta congenita. E lo screening neonatale esteso per molte malattie metaboliche ereditarie a tutti i nuovi nati;

- inserisce l'endometriosi nell'elenco delle patologie croniche ed invalidanti, negli stadi clinici moderato e grave. Di conseguenza, si riconosce alle pazienti il diritto ad usufruire in esenzione di alcune prestazioni specialistiche di controllo;

- trasferisce la celiachia dall'elenco delle malattie rare all'elenco delle malattie croniche. Sarà sufficiente una certificazione di malattia redatta da uno specialista del Ssn per ottenere il nuovo attestato di esenzione;

- recepisce la legge n. 134 del 2015 sui disturbi dello spettro autistico, che prevede l'aggiornamento dei livelli essenziali di assistenza per la diagnosi precoce, la cura e il trattamento individualizzato dei disturbi dello spettro autistico;

- inserisce nella specialistica ambulatoriale tutte le prestazioni necessarie per la procreazione medicalmente assistita, omologa ed eterologa, fino ad oggi erogate solo in regime di ricovero.

D'ora in poi i LEA verranno aggiornati annualmente. Una forma di rispetto per i malati e i loro familiari.

Controllare il tuo **peso** è un obiettivo di **salute**



Controllare il tuo peso è un obiettivo di salute. Curare la tua alimentazione e fare movimento sono passi fondamentali per trovare un nuovo equilibrio.

Cambiare si può

I prodotti non sostituiscono una dieta variata. Seguire un regime alimentare ipocalorico adeguato, uno stile di vita sano e una regolare attività fisica. In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR) - www.aboca.com

Per favorire il controllo del picco glicemico



SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 08/02/2017

Per il drenaggio dei liquidi corporei Per il metabolismo del tessuto adiposo



INTEGRATORI ALIMENTARI



www.libramed.it



INNOVAZIONE PER LA SALUTE



In copertina:
<https://pixabay.com> - Image free

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

Direttore Responsabile
 Elisabetta Farina

Hanno collaborato
 a questo numero
 Alma Brunetto,
 Paola Difino,
 Miriam Giambrone,
 Francesca Lo Curto,
 Andrea Morello,
 Comando provinciale
 Vigili del Fuoco di Torino,
 Associazione Cuore matto

Progetto grafico
 e impaginazione
 Futurgrafica S.r.l.

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



DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Che cosa ne pensate di Experta?
- 7 Progetti di salute in... movimento
- 8 Diete, integrazione, sport
- 9 A San Maurizio si è parlato di diabete

LA FARMACIA EXPERTA

- 11 Alimentazione e benessere

I SERVIZI INNOVATIVI EXPERTA

- 14 Per impostare un corretto regime alimentare

SALUTE IN PRIMA FILA

- 16 Appuntamenti nella saletta

SPAZIO GLUTEN FREE

- 20 La sorprendente correlazione tra intestino e cute

APPUNTAMENTI DAI FREE FOOD

- 23 Festeggiamo insieme l'arrivo dell'estate

CONSULENZA COSMESI

- 24 Come leggere l'etichetta dei cosmetici
- 25 Il calendario di maggio e giugno 2017

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 27 Ulcere da pressione o piaghe da decubito

SICUREZZA E SALUTE

- 31 La sicurezza nei luoghi affollati

COSTUME E SOCIETÀ

- 37 Diete? Spazio alla creatività

ASSOCIAZIONI

- 43 Cuore Matto

CHE COSA NE PENSATE DI EXPERTA?

Commenti e pensieri sul nuovo modo di intendere la farmacia

A distanza di alcuni mesi dalla nascita delle prime tre farmacie comunali Experta, la nuova impostazione del rapporto farmacia-utente-farmacista ha ormai superato la fase sperimentale, divenendo quotidiana concretizzazione della filosofia dell'innovativo format della "farmacia che ti ascolta".

Abbiamo chiesto alle direttrici delle comunali Experta – 5, 25 e 37 – commenti e riflessioni, sia dal punto di vista del vissuto del farmacista, sia dell'approccio degli utenti.



La Direttrice della FC 25 Experta

“Sono passati alcuni mesi dall'inaugurazione di Experta, se è ancora presto per erigere una valutazione completa e definitiva sull'efficacia del progetto, sicuramente si possono iniziare a descrivere le opinioni di chi, con ruoli diversi, quotidianamente partecipa e interagisce con questo nuovo format, ovvero i farmacisti e la clientela.

I clienti dopo un brevissimo periodo di adattamento, si sono detti ampiamente soddisfatti del nuovo metodo organizzativo e aiutati dall'efficace comunicazione riescono facilmente a identificare e indirizzarsi verso il reparto che

maggiormente risponde alle loro esigenze e soddisfa i propri bisogni.

Anche il **totem elettronico**, inizialmente percepito come corpo estraneo, **è diventato sempre più familiare e maggiormente utilizzato svolgendo un'importante funzione informativa**, permettendo inoltre di alleggerire eventuali tempi di attesa.

In realtà i clienti possono essere considerati “soggetti passivi” in quanto interagiscono solo in parte con questo nuovo format; il grande risultato di Experta è stato ottenere il pieno soddisfacimento dei farmacisti, “soggetti attivi” del progetto.

La suddivisione in reparti e la comunicazione innovativa aiutano molto i farmacisti, anche più giovani e meno esperti, perché fornisce una linea guida per il consiglio, mette a disposizione diversi prodotti, ognuno dei quali in grado di rispondere a una esigenza specifica e, infine, offre grandi possibilità di cross-selling.

Il farmacista quindi parte dal bisogno del cliente e, facendosi guidare dalla comunicazione di Experta e dalla propria professionalità, trova la soluzione più indicata fornendo così un servizio eccellente.

In conclusione possiamo dire che in poco tempo il progetto Experta si è facilmente armonizzato con l'ambiente “farmacia” mettendo d'accordo tutti, clienti e soprattutto farmacisti, calcolando l'ottimo inizio e tenendo presente che il progetto è neonato si può affermare con fiducia che ci sono ancora ampi margini di miglioramento e il progetto coinvolgerà sempre un maggior numero di persone e farmacie nel prossimo futuro”.

Filomena Franco

*direttrice farmacia comunale 25 Experta
Atrio principale della stazione di Porta Nuova*



(da sinistra) Il magazziniere Fulvio Pugi e le dottoresse Laura Rolle, Laura Brucato e Veronica Genzano.

“Nel mese di gennaio la farmacia comunale 37 - sita in corso Agnelli 56 - ha subito una ristrutturazione radicale che ha interessato sia i locali, sia l'organizzazione espositiva. L'adesione al format Experta ha infatti modificato l'esposizione dei prodotti, valorizzando l'esigenza che sta alla base dell'acquisto.

Questo cambiamento ha avuto molteplici conseguenze sia sulla clientela che sul personale della farmacia, fino a quel momento abituati a ragionare più per ditta produttrice che per esigenza.

Il personale della farmacia è rimasto in un primo momento un po' spaesato da questo cambiamento, trovandosi all'improvviso a lavorare in un luogo non più familiare. Durante i primi giorni si sono dunque svolte divertenti ricerche dei prodotti, che spesso hanno coinvolto i clienti stessi. Già dopo poco tempo si è però potuto apprezzare il nuovo metodo espositivo, che permette di **offrire al cliente una soluzione più completa ai suoi problemi.**

Allo stesso modo i clienti hanno reagito con grande stupore: già da subito sono stati apprezzati il notevole aumento degli spazi e la luminosità del nuovo locale vendita. L'aspetto che a mio avviso ha riscosso maggiore successo è stata l'introduzione di tutta una serie di servizi, come ad esempio la misurazione della densitometria ossea o della pressione oculare, in grado di completare il servizio di assistenza al cliente.

Altra novità gradita è l'esposizione dei servizi riportata sulla vetrata all'ingresso della farmacia: un segno del dialogo tra utente e farmacia che inizia sin dall'esterno dei locali, accompagnando in un percorso di informazione dettagliata, dalla vetrina sino al farmacista”.

Laura Brucato

*direttrice farmacia comunale 37 Experta
Corso Agnelli 56*

Dal punto di vista del farmacista, ciascuno di noi ha vissuto la novità in modo diverso in relazione al suo precedente percorso di esperienza professionale: io arrivo alla 5 dopo esperienze in altre farmacie comunali, quindi abituata al cambiamento; la dottoressa Alessia era alla 25, quindi una farmacia molto dinamica con ritmi particolari essendo posizionata a Porta Nuova; il dottor Bruno vive la farmacia 5 da 15 anni, impostando un rapporto consolidato con gli utenti del territorio, rispondendo alle loro necessità e abitudini. Tutti noi possiamo dare un parere positivo al format Expert, evidenziando soprattutto l'importanza di **avere facilitato il farmacista nel rendere il consiglio più diretto e approfondito.**

Per quanto concerne l'utenza, riscontriamo che **piace molto il concetto di prevenzione, che si esplicita con l'inserimento dei nuovi servizi** quali misurazione della pressione intraoculare, Moc e composizione del peso corporeo. Ad esempio l'analisi svolta con l'impedenziometro ci ha permesso di spiegare in modo molto comprensibile il significato dello stimolo che noi diamo quando diciamo di non fermarsi al valore fornito dalla bilancia, poiché è importante valutare il peso di ciascuna persona nel suo insieme. Anche l'analisi per la prevenzione del glaucoma continua a riscuotere interesse: può essere un altro esempio di come l'utenza si accosti alla prevenzione se resa facilmente accessibile e accompagnata da una informazione che ne illustri l'utilità.

Franca Ciccopiedi

*direttrice farmacia comunale 5 Experta
Via Rieti 55*



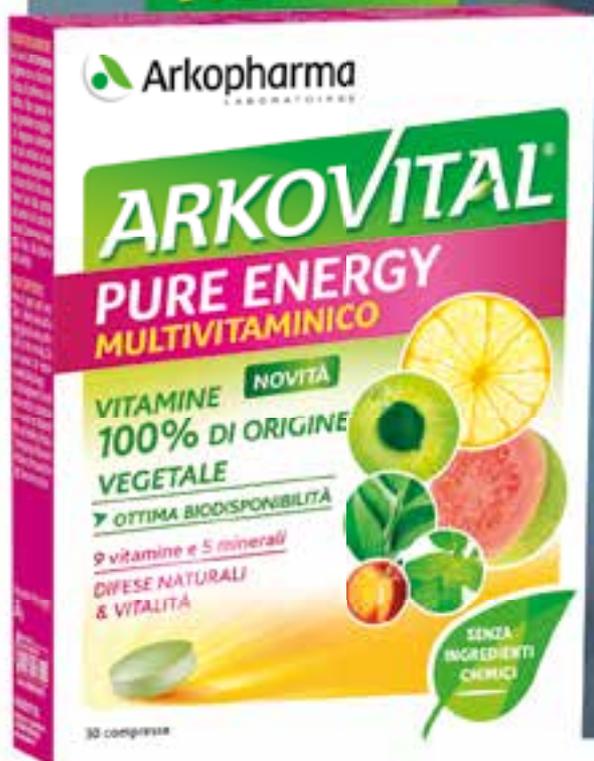
La Direttrice della FC 25 Experta

ARKOVITAL®

PURE ENERGY MULTIVITAMINICO

**100% NATURALE
E VEGETALE**
9 Vitamine e 5 Minerali

NUOVO



L'intelligenza della natura per la tua salute

PROGETTI DI SALUTE IN... MOVIMENTO

Prosegue la collaborazione con Uisp

Roberto Forte – presidente Farmacie Comunali Torino

Dopo la brillante esperienza dell'edizione 2016 di "Salute in movimento!", progetto che ha visto la nascita di una collaborazione lunga un anno tra Farmacie Comunali Spa, Federfarma Torino e UISP Torino, prosegue l'impegno della nostra azienda sulle tematiche legate a benessere e sport.

Alla vigilia della nuova edizione di Salute in movimento!, che ci vedrà nuovamente impegnati con i gruppi di cammino in partenza dalle nostre farmacie, abbiamo deciso di sostenere e partecipare un'altra grande iniziativa che mette al centro il benessere attraverso la pratica di attività sportive non agonistiche, la corsa Vivicittà.

Questa iniziativa che si svolge dal 1983 ogni anno in contemporanea in tantissime città italiane mette insieme in un unico evento grandi atleti e "sportivi della domenica", un'occasione di socialità e un modo efficace e semplice per promuovere uno stile di vita sano.

Farmacie Comunali Torino da sempre si propone come avanguardia nella promozione della salute e di stili di vita sani per migliorare lo stato di benessere di tutte le cittadine e i cittadini della nostra città. Oggi vogliamo fare un passo avanti, vogliamo provare a ragionare del ruolo del farmacista rispetto alla promozione di attività sportive non agonistiche come complemento terapeutico e come elemento di benessere.

Il ruolo del farmacista è sempre più cruciale in quest'epoca di crisi dove tante persone sono costrette a sacrificare persino la salute e il benessere psico-fisico per far fronte ai problemi economici, sappiamo bene come lo stress e le sofferenze psicologiche spesso accompagnano anche sofferenze fisiche e malattie. Per queste ragioni le farmacie e i farmacisti devono saper interpretare fino in fondo il loro ruolo nella società provando a dare alle cittadine e ai cittadini reali e concrete possibilità di miglioramento del loro stato di salute e benessere, fisico e mentale.

Le pratiche sportive non agonistiche sono una meravigliosa opportunità, sia da un punto di vista terapeutico per migliorare le condizioni fisiche di salute, sia come perfetto coadiuvante psicologico, creano quelle opportunità di relazione, di interscambio, di costruzioni di reti informali anche di welfare sociale rappresentando un perfetto antidoto contro le solitudini.

Per affrontare al meglio questa sfida stiamo lavorando ad una alleanza strategica che provi a



Dalla corsa competitiva alla passeggiata con agli amici a 4 zampe: 2000 i partecipanti a Vivicittà.

mettere insieme le passioni e le competenze dei farmacisti e delle realtà come Uisp che da anni lavorano per promuovere l'attività sportiva di base rendendola un meraviglioso collante sociale ed un efficace generatore di benessere.

Crediamo che le cittadine e i cittadini debbano trovare nelle nostre farmacie non solo dei prodotti ma soprattutto un servizio dedicato al loro benessere e allo loro salute, un consiglio professionale, un ascolto, una o più soluzioni ai loro problemi che spesso sono più complessi e vanno al di là del disagio causato da una patologia. In quest'ottica lavoreremo tutti insieme per dare risposte sempre più complete anche di fronte a domande sempre più complesse.

VIVICITTÀ PER TUTTE LE ETÀ

Complice la bella mattinata di sole, domenica 9 aprile sono stati 2000 i partecipanti a Torino e tra loro molti giovanissimi che hanno preso parte alle gare organizzate prima della partenza di Vivicità,

in un circuito all'interno del parco del Valentino. Tanti camminatori e amici a 4 zampe, complice la bella mattinata di sole. Dodici i chilometri della corsa competitiva che si è snodata all'interno del Valentino e 4,5 i chilometri della camminata.

Vivicità è soprattutto una festa all'insegna dello Sportpertutti, che come ogni anno ha visto una massiccia presenza di partecipanti alla non competitiva. Si sono fatti notare gli amici a 4 zampe per la loro particolare "vivacità", coordinati dall'associazione Amici per la coda, e ad ognuno di loro è stato consegnato un premio. Riconoscimenti anche alla più giovane partecipante Aurora Impellizzeri - nata nel 2012 - che ha corso in compagnia del cane Nerone e ai diversamente giovani - classe 1930 - Emilio Cesco e Vittoria Fresia.

Hanno preso parte alla manifestazione anche 26 giovani migranti delle Cooperative Neto e Carapace, perché Vivicità è da sempre corsa simbolo contro il razzismo.

RIPARTONO I GRUPPI DI CAMMINO



Anche quest'anno, in considerazione del gradimento riscontrato presso la clientela, Farmacie Comunali Torino S.p.A. e Federfarma Torino rinnovano la collaborazione con Uisp Torino per la realizzazione del progetto "Salute in movimento!". In relazione alla loro vicinanza ai parchi cittadini ed alla poten-

zialità di reclutamento di clientela interessata ai gruppi di cammino, quest'anno sono state scelte le FC 5 in via Rieti 55, FC 7 in corso Trapani 150, la FC 22 in via Capelli 47, la FC 37 in corso Agnelli 56, la FC 40 in via Farinelli 36/9.

Come già per la scorsa edizione, le attività prevedono due sessioni:

- prima sessione aprile - luglio 2017
 - seconda sessione settembre - dicembre 2017
- e ciascuna sessione è organizzata in 12 incontri della durata di 1 ora e mezza, con cadenza settimanale.

Ogni incontro prevede la partecipazione di un gruppo non superiore a 25 iscritti, condotto da un *walking leader* Uisp.

Anche se la prima sessione è già iniziata e i gruppi sono avviati, è ancora possibile iscriversi rivolgendosi ai farmacisti delle farmacie aderenti.

DIETE, INTEGRAZIONE, SPORT

Come anticipato nel precedente numero della rivista (vedere gli articoli alle pagine 29-30-31), le dottoresse Gigliola Braga e Shuela Curatola, biologhe nutrizioniste, saranno relatrici in una conferenza organizzata da Farmacie Comunali in collaborazione con Enervit. Il tema **Dieta zona nello sport e integrazione prima, durante e dopo lo sport di endurance** sarà trattato in una delle storiche sedi dello sport torinese: il CUS Torino in via Braccini 1. **L'appuntamento è sabato 20 maggio alle ore 9.00.**



A SAN MAURIZIO SI È PARLATO DI DIABETE

Il dottor Gabriele Lograsso - direttore della FC di San Maurizio Canavese - con i relatori.



Giovedì 20 aprile alle ore 20.30 - presso la Sala consigliare del Palazzo comunale di San Maurizio Canavese - la farmacia comunale, in collaborazione con Harmonium Pharma, ha presentato la conferenza sul tema **"prevenzione e cura del diabete: piede diabetico e corretta alimentazione"**.

Buon riscontro in termini di pubblico e di interesse suscitato dall'argomento trattato dai relatori il dottor Andrea Tison, podologo, e la dottoressa Valentina Santomauro, biologa nutrizionista. Perché bisogna evitare l'aumento degli zuccheri nel sangue, quanto può mangiare un diabetico, perché è importante perdere peso, quali sono le regole generali per chi usa l'insulina, esistono integratori utili per il paziente diabetico: queste alcune delle domande alle quali hanno risposto nel corso della serata i relatori, dando spazio alle numerose domande poste dalla sala. La conferenza è stata organizzata dalla farmacia comunale all'interno del programma **I giovedì social**: incontri formativi e informativi ad accesso libero e gratuito, promossi dall'Assessorato alle Politiche sociali del Comune di San Maurizio Canavese.

REDAZIONALI

MASSIGEN PER UNA CARICA DI MAGNESIO E POTASSIO

Con il sopraggiungere della bella stagione arriva il caldo, aumentano le attività all'aria aperta e 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 nelle buonissima versione zero zuccheri e senza calorie per chi vuole reintegrare prestando attenzione alla glicemia e alle calorie. Nella versione forte una singola busta apporta l'equivalente di tre bustine del magnesio e potassio classico. Massigen è un marchio Marco Viti Farmaceutici che comprende una linea di integratori di totale produzione italiana.



ERBE DELLA NOTTE: OGGI ANCORA PIÙ EFFICACE



ERBE DELLA NOTTE ACTIV è l'integratore ESi utile per favorire il sonno in modo naturale, grazie all'elevata concentrazione dei principi attivi in esso contenuti: valeriana (150 mg), passiflora (150 mg), esolzia (100 mg), biancospino (50 mg). Tutti gli estratti contenuti presentano un'elevata titolazione in principio attivo.

ERBE DELLA NOTTE ACTIV è in confezione da 50 naturcaps ed è adatto ai vegani.

ERBE DELLA NOTTE è disponibile anche nelle versioni:

- **ERBE DELLA NOTTE TISANA**, che associa le virtù terapeutiche delle erbe officinali nella cura del sonno alla piacevole assunzione di una tisana calda. Confezione da 20 filtri salva aroma;
- **ERBE DELLA NOTTE Gocce analcolico**, con esolzia, passiflora, biancospino, camomilla, tiglio e valeriana.

www.esi.it - info@esi.it

SPECIALE PELLI SOGGETTE A ROSSORI



MELATONIN PURA ESi è particolarmente indicato in caso di disturbi del sonno; è un valido aiuto in situazioni di stress, per regolare i ritmi circadiani ed evitare i disturbi dovuti allo sbalzo di fuso orario provocato dai viaggi in aereo.

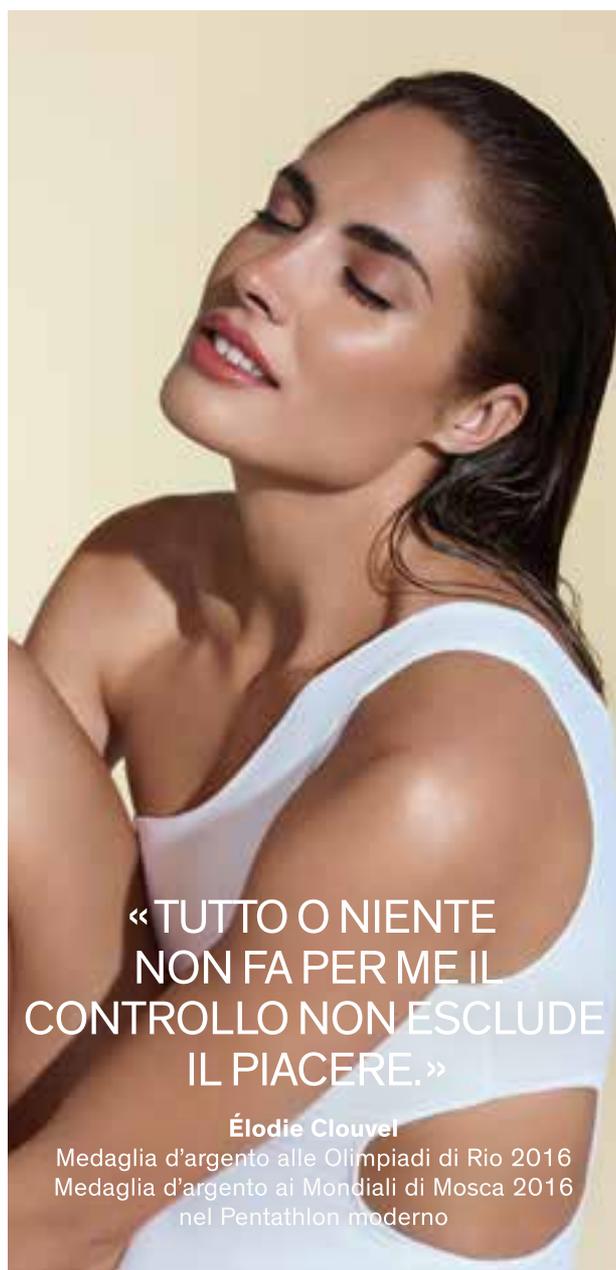
La linea si compone di 7 formulazioni, studiate in base alle singole esigenze:

- **MELATONIN PURA RETARD**, utile soprattutto in caso di risvegli notturni. 90 microtavolette retard;
- **MELATONIN PURA ACTIV**. Con Melatonina e 500 mg di valeriana. 30 ovalette;
- **MELATONIN PURA** microtavolette. In confezione da 8, 30, 60 e 120 microtavolette;
- **MELATONIN PURA FAST 30 strip** orosolubili;
- **MELATONIN PURA GOCCE** e **GOCCE** con **ERBE DELLA NOTTE** 50 ml;
- **MELATONIN PURA JUNIOR**: la novità! La versione per bambini, in gocce analcoliche al gusto cioccolato bianco.

www.esi.it - info@esi.it

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

Dermocosmesi d'avanguardia



* Studio clinico su 21 volontarie, fluido protezione viso SPF50+, % di soddisfazione.

SUNISSIME
PROTEZIONE SOLARE ANTI-ATÀ GLOBALE

SCOPRI IL POTERE ENERGIZZANTE DEL
COMPLESSO GLOBAL PROTECT & ENERGY

95%
pelle come
ri-energizzata
dopo 14 giorni*

Protezione raggi UV
luce visibile

Pro-taurina
energizzante

Il potere della tua bellezza

#ilmiopoterelierac

In farmacia e su lierac.it

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

Test e integratori per un sostegno alla dieta

Paola Difino – farmacista FC 25 Experta

Senza considerare patologie specifiche e rari casi di difetti genetici, si può affermare che ingrassare o dimagrire dipende da uno squilibrio del bilancio energetico nel nostro organismo, ossia dal rapporto tra l'energia introdotta con l'alimentazione e l'energia consumata per compiere le funzioni essenziali della vita: dal metabolismo basale, che produce l'energia indispensabile per la sopravvivenza (termoregolazione, respirazione, circolazione sanguigna, funzionamento di organi e sistemi a riposo), fino ai lavori più pesanti e allo sport che richiedono il massimo dispendio energetico. La fonte diretta di questa energia sono i macronutrienti contenuti nel cibo (carboidrati, proteine, grassi), associati a micronutrienti (minerali e vitamine).

Poiché il tessuto adiposo è intensamente vascolarizzato, per ogni chilo di grasso accumulato si formano 3 chilometri di nuovi capillari in eccesso, con conseguente aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e del lavoro del cuore, portando a patologie cardiovascolari: il primo passo per ridurre gli alti livelli pressori è quello di perdere peso, con una diminuzione media di 5 mm Hg per 5 chili di peso persi.

Per sapere se per stare bene bisogna perdere qualche chilo, si calcola il BMI (Body Mass Index, o Indice di Massa Corporea) che mette in relazione il peso con l'altezza. È anche utile valutare la composizione della massa corporea, definita in percentuale di massa magra, massa grassa e quantità di liquidi attraverso un **test impedenziometrico** (vedere scheda a pagina 14).

Se da questi elementi si evidenzia la necessità di perdere peso, è opportuno pensare a un programma dietetico ed alimentare serio ed equilibrato, associando una mode-

rata attività fisica e non pensare che diete dai nomi fantasiosi che promettono risultati miracolosi possano essere la soluzione: spesso in questi regimi alimentari si ha la carenza di nutrienti fondamentali per l'organismo che può portare a condizioni di rischio per la salute. Un primo passo importante per dimagrire e mantenere i risultati della dieta è porsi un obiettivo di dimagrimento realistico, procedendo con calma per avere tempo di modificare lo stile di vita.

L'AIUTO DEGLI INTEGRATORI

Seguire un programma dietetico non è sempre facile e spesso, nonostante sforzi e sacrifici, non si ottengono i risultati desiderati: la farmacia Experta seleziona e offre diversi integratori utili a perseguire l'obiettivo prefissato, valutando le specifiche esigenze di ogni persona.

Aumentare il metabolismo basale con integratori naturali per ottenere risultati più rapidi:

- **Cromo Picolinato:** oligoelemento importante nei processi metabolici dell'organismo in quanto capace di favorire l'utilizzo degli zuccheri ingeriti, lo sviluppo della massa magra e l'aumento del metabolismo basale.
- **Caffè verde:** è il chicco di caffè lasciato essiccare al sole, in modo da mantenere inalterati i diversi principi attivi che verrebbero persi se sottoposti a temperature più elevate. È ricco di metilxantine, tra cui la caffeina, con effetto lipolitico diretto, in quanto favoriscono l'utilizzo degli acidi grassi nel tessuto adiposo e limitano l'assorbimento dei grassi. A quest'azione di stimolo del metabolismo dei grassi partecipano sinergicamente anche altri principi attivi: l'acido clorogenico, l'acido ferulico, l'acido tannico, l'acido quinic, le vitamine del gruppo B.



IL CONSIGLIO PER LE DIFFERENTI TIPOLOGIE DI ESIGENZE

Quando si decide di utilizzare gli integratori per sfruttarne i benefici e ottenere un più veloce, seppur sano e controllato, calo ponderale, è raccomandabile affidarsi ai consigli di un esperto che può individuare le problematiche presenti nei singoli individui e, conoscendo le proprietà dei vari prodotti disponibili, è in grado di indirizzare al meglio nella scelta. Perché ogni persona è diversa da un'altra, con stili di vita diversi e punti deboli diversi, proviamo a dare alcuni esempi di casistiche che potrebbero verificarsi e individuamo tipologie di persone che ogni giorno entrano in farmacia per chiedere un consiglio professionale.

- Studentessa universitaria, 20 anni, desidera perdere circa 5 chili, pratica moderata attività sportiva, non mangia regolarmente ai pasti principali, ma spesso consuma spuntini veloci e non bilanciati ed è soggetta a frequenti attacchi di fame soprattutto durante le fasi di studio intenso: questa ragazza dovrebbe innanzitutto modificare la tipologia di cibi introdotti ai pasti, abbandonando l'abitudine sbagliata di saltare il pranzo, preferire spuntini sani comprendenti frutta (o in alternativa uno tra i diversi tipi di barrette dietetiche in commercio bilanciate e molto utili come snack durante le diete), assumere un integratore a base di rodiola, che oltre a tenere sotto controllo l'appetito la aiuterebbe a gestire ansia e stress dovuti allo studio.
- Donna di 52 anni, sedentaria, da quando è in menopausa ha accumulato diversi chili che non riesce a smaltire: l'aumento di peso in menopausa è causato dalla mancanza degli ormoni femminili e da un rallentamento del metabolismo, che portano a una modificazione della composizione del grasso che diventa più difficile da smaltire. A questa signora si consiglia innanzitutto di iniziare un'attività fisica moderata che aiuta a bruciare le calorie in eccesso; seguire una dieta ricca di frutta e verdura, limitando i grassi per tenere sotto controllo colesterolo e trigliceridi; associare un integratore a base di tè verde, che favorisce il metabolismo e il drenaggio dei liquidi, e garcinia e guaranà, che aiutano l'organismo a bruciare i grassi depositati. Infine, per ridurre il gonfiore addominale e regolarizzare il transito intestinale, si consiglia l'assunzione di fibre alimentari.
- Ragazza di 35 anni, di origine africana, in Italia da 10 anni, sedentaria, BMI 28, con accumulo di grasso soprattutto a livello di fianchi e ventre: questo esempio rappresenta bene lo stereotipo di alcune clienti della Farmacia Experta di Porta Nuova, a cui accedono anche molti stranieri che presentano spesso problematiche di salute diverse dagli italiani. In particolare alcune popolazioni sono caratterizzate dal "genotipo risparmiatore", che si sviluppa nel corso di molte generazioni come adattamento alla scarsa alimentazione per garantire risparmio energetico e sopravvivenza. Tuttavia, queste popolazioni, quando si trovano in presenza di abbondanza di risorse caloriche, tendono ad immagazzinare più grassi con possibile sviluppo di patologie invalidanti quali obesità e malattie cardiovascolari. A questa ragazza, quindi, si deve consigliare dieta ipocalorica associata a integratori stimolanti il metabolismo, prodotti che limitano l'assorbimento di carboidrati e grassi, associati ad un'intensa azione depuratrice e drenante.

- Tè verde: presente in diversi preparati dimagranti per le proprietà derivate dalle alte quantità di caffeina e tannini, induce un aumento del metabolismo e un miglior consumo di grassi.
- Alga Fucus: *Fucus Vesiculosus* o alga bruna è una pianta marina ricca di iodio, bromo, potassio, mucillagini, oligoelementi e vitamine. Per l'elevato contenuto di iodio stimola il metabolismo e accelera il dimagrimento, ma essendo fondamentale per la sintesi degli ormoni tiroidei se ne sconsiglia l'utilizzo a chi è affetto da patologie tiroidee.
- Guaranà: ottenuto dai semi tostati e macinati di una pianta rampicante dell'Amazzonia, la *Paullinia cupana*, contiene elevate quantità di caffeina, teofillina e teobromina, stimolanti del sistema nervoso centrale; determina un'accelerazione del metabolismo basale con conseguente maggior consumo di calorie e una riduzione della sensazione di fame.
- Garcinia cambogia: è uno dei più recenti integratori formulati per il controllo del peso, la cui peculiare attività si deve ad un principio attivo contenuto nella buccia del frutto, l'acido idrossicitrico, in grado di bloccare la sintesi degli acidi grassi nell'organismo. Inoltre, per la presenza di elevate quantità di pectine, è utile per raggiungere più facilmente il senso di sazietà.
- Arancio amaro: il *Citrus aurantium* è un frutto con una scorza rugosa, aspra e ricca di oli essenziali e sinefrina, una sostanza simile all'adrenalina e all'efedrina che, oltre a stimolare la termogenesi, il consumo energetico e la lipolisi, agisce riducendo significativamente l'appetito. È importante evitarne l'uso in caso di patologie cardiovascolari perché può provocare tachicardia, aritmie e crisi ipertensive anche gravi.
- Acido linoleico coniugato: il CLA è un acido omega-6 che nell'organismo ha la funzione di trasportare il grasso da utilizzare come fonte energetica e partecipa alla formazione della massa magra. In particolare diversi studi hanno dimostrato che il CLA aumenta il consumo energetico in particolare durante i periodi di sonno, portando all'utilizzo dei grassi



www.pixabay.com - image free

come fonte di energia e alla complessiva riduzione della componente di grasso corporeo.

Controllare gli attacchi improvvisi di fame

- **Rodiola:** questa pianta viene impiegata principalmente per contrastare stress e affaticamento mentale, ma molteplici studi hanno dimostrato anche le sue proprietà antifame e lipolitiche.
- **Fibre alimentari:** molto utili per favorire il senso di sazietà devono essere assunte insieme a grandi quantità di acqua per favorirne il rigonfiamento all'interno dello stomaco, dove distendendone le pareti inibiscono i recettori della fame e ritardano lo svuotamento gastrico. In questo modo, oltre a favorire il senso di sazietà, agiscono a livello intestinale riducendo l'assorbimento di grassi e carboidrati. Tra le fibre maggiormente utilizzate ci sono la crusca, lo psillio, il glucomannano, la pectina, la gomma di guar, l'agar agar, la carragenina e la gomma xantana.
- **Spirulina:** è un'alga utile per combattere l'appetito perché ricca di proteine, enzimi, clorofilla, acidi grassi essenziali, minerali e vitamine, apporta molti nutrienti con pochissime calorie e ha un alto potere saziante. Inoltre agisce accelerando il metabolismo e favorendo la movimentazione dei depositi di grasso.

Limitare l'assorbimento di carboidrati e grassi,

assumendo generalmente mezz'ora prima del pasto integratori che aiutano in quest'azione.

- **fagiolo bianco:** le proteine del fagiolo bianco (*Phaseolus vulgaris*), in particolare la faseolamina, inibiscono l'azione delle amilasi durante il processo di digestione degli zuccheri, limitandone la conversione in grassi di deposito. Inoltre è in grado di limitare il picco glicemico post-prandiale e il rilascio di insulina, favorendo un più prolungato senso di sazietà.
- **estratti di semi d'uva:** gli estratti di semi d'uva inibiscono l'attività di due enzimi responsabili della digestione dei carboidrati, l'amilasi alfa e l'alfa-glucosidasi, evitando la trasformazione dei carboidrati in glucosio e il relativo deposito nell'organismo.
- **chitosano:** derivato dalla chetina, un polisaccaride contenuto nel guscio dei crostacei, ha una struttura simile alla cellulosa, grazie alla quale cattura i grassi nell'intestino e abbassa i

livelli di colesterolo e glicemia. In vitro è stata riscontrata la capacità di emulsionare i grassi e proteggerli dall'azione delle lipasi, ma in realtà l'assorbimento viene solo ritardato e non impedito. Sembra inoltre molto efficace nell'abbassare i livelli di colesterolo LDL nel sangue e se ne può consigliare l'utilizzo a persone con un BMI elevato associato a elevati valori di colesterolo ematico.

Drenare e depurare, primo passo da compiere nel seguire una dieta, in quanto le tossine accumulate nel nostro organismo con cattive abitudini alimentari vengono immagazzinate prevalentemente nel tessuto adiposo, trattenendo grassi e richiamando acqua.

- **Carciofo, cardo mariano, curcuma, tarassaco, bardana e genziana:** tra le principali piante utilizzate, in decotto o estratto secco, con proprietà depurative per eliminare le tossine e sostenere l'attività depuratrice di fegato e reni.
- **Betulla, pilosella, peduncoli di ciliegio, *Ortosiphon*, sambuco:** sono i componenti più utilizzati negli integratori presenti in commercio, utili a favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso, sia a livello ematico che linfatico, aiutando a contrastare anche il fenomeno della cellulite.



www.pixabay.com - image free

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Gonfiore, cattiva digestione e aumento di peso possono essere dovuti a intolleranze alimentari ancora sconosciute determinate da una reazione dell'intestino in seguito all'ingestione di alcuni alimenti, come il grano, il frumento, il latte vaccino, le uova, i lieviti, che si manifesta con sintomatologia gastrointestinale (gonfiore addominale, stipsi o diarrea, nausea, gastrite), dermatologica (eczema, dermatite atopica, orticaria), mal di testa, stanchezza, asma, ritenzione idrica, irritabilità, palpitazioni, vertigini. È importante diagnosticare le intolleranze alimentari per evitare nel tempo reazioni ancora più gravi: le Farmacie Esperta hanno a disposizione diversi test per l'analisi delle intolleranze alimentari (vedere scheda a pagina XX).

PER IMPOSTARE UN CORRETTO REGIME ALIMENTARE

TEST IMPEDENZIOMETRICO

Con il test impedenziometrico si riesce a scomporre il peso corporeo in massa grassa, massa magra e ritenzione di liquidi, in modo da comprendere se queste componenti siano tra loro ben bilanciate e valutare i principali accorgimenti che il soggetto deve mettere in atto per arrivare a perdere peso.

In realtà è un test molto utile non solo per le persone in sovrappeso, ma anche per gli sportivi e per chiunque volesse conoscere la composizione della propria massa corporea.

COME SI SVOLGE

Il procedimento è semplice, veloce e non invasivo: si effettua utilizzando un sistema composto da 8 elettrodi tattili e un pesapersona professionale.

È sufficiente salire sulla pedana, posizionare mani e piedi in corrispondenza dei relativi elettrodi e in 30 secondi il dispositivo esegue la lettura ed elabora il risultato: peso, percentuale di massa grassa e di massa magra, valore in chilogrammi di massa grassa, magra e muscolare, chilogrammi totali di liquidi, BMI, metabolismo basale, rapporto vita-fianchi.

PRENOTAZIONE

Questo è un servizio che viene proposto in giornate dedicate, in quanto l'apparecchio non si trova stabilmente in farmacia, ed è quindi necessaria la prenotazione. Per conoscere i giorni e le farmacie Experta che eseguono questo test si consiglia di recarsi personalmente o telefonare in farmacia.

TEST INTOLLERANZE

Per tutti coloro che desiderano intraprendere uno stile di alimentazione sana e corretta, che tenga conto dei possibili alimenti verso cui il nostro corpo, non tollerandoli, scatena delle reazioni avverse, non immediate, spesso dose dipendenti, non facilmente riconducibili all'alimento che le ha generate. Le intolleranze si presentano spesso con sintomi vari, prevalentemente a carico del sistema gastrointestinale, ma non solo. Presso Experta sono disponibili diversi kit per l'analisi delle intolleranze alimentari:

- Food Intolerance: test verso 46/92/184 alimenti;
- Food Intolerance: test Latto-ovo-vegetariano indicato per chi segue un'alimentazione priva di carni;
- Celiac Test: esame di prima istanza che individua la possibile positività alla celiachia,

attraverso il dosaggio di anticorpi prodotti dall'organismo in caso di soggetto celiaco;

- Gluten Sensitivity Test: prevede il dosaggio di alcuni anticorpi per identificare la sensibilità al glutine in soggetti che non sono celiaci;
- Metabolic Profile: valuta le possibili alterazioni del metabolismo energetico attraverso l'analisi di alcuni marcatori biochimici associati a due ormoni strettamente correlati al tessuto adiposo. Utile per le persone in sovrappeso e per coloro che hanno valori elevati di colesterolo, LDL, trigliceridi, glicemia e acido urico, associati a stile di vita sedentario;
- Analisi Ormonale Dimagrimento Basic: fornisce informazioni su eventuali squilibri di ormoni legati alla regolazione dell'appetito e del dimagrimento.

COME SI SVOLGE

Si esegue un prelievo di sangue capillare, pungendo il polpastrello di un dito. Il campione verrà inviato nel più breve tempo possibile al laboratorio analisi per eseguire il relativo test (in alcuni casi è richiesto un digiuno di 8 ore). Dopo alcuni giorni saranno disponibili i risultati del test, recapitati in farmacia ma indirizzati al cliente, sigillati per garantirne la privacy.

PRENOTAZIONE

I kit sono prenotabili presso le Farmacie Experta 5, 25 e 37.

XL·S MEDICAL

“ Questa volta ce l’ho fatta e i miei 6 Kg in meno si vedono. ”

Angela
MILANO

-6Kg



XL·S MEDICAL

IN AGGIUNTA A DIETA E MOVIMENTO

APPUNTAMENTI NELLA SALETTA

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

- Giovedì 18 maggio – dalle ore 18.00 alle 19.00

Alla scoperta della cucina vegana

- Venerdì 19 maggio – dalle ore 17.30 alle 19.00

Incontro introduttivo sulla Medicina Antroposofica.

A cura del dottor Paolo Garati, medico medicina omeopatica e antroposofica

“Le forze di guarigione sono innate – spiega il dottor Garati – tutti gli esseri viventi le possiedono. A differenza delle altre specie, per l’essere umano il funzionamento e l’attivazione di queste forze diviene più complesso e, pertanto, devono essere stimolate in qualche modo.”

- Mercoledì 28 giugno – dalle ore 17.30 alle 19.00

Le proprietà dei Sali di Schüssler.

Tutte le conferenze sono a ingresso gratuito ma con prenotazione obbligatoria.

FARMACI, APPROCCIO OLISTICO E STILI DI VITA

Raffaella Gorla - cuoca vegana

Ci sono gli amici vegani, gli invitati vegetariani, quelli che non mangiano latte e derivati, quelli che la carne no ma il pesce sì. Gli stili alimentari sono molto cambiati negli ultimi anni ma un dato emerge con certezza: i vegetariani e vegani sono in crescita costante.

Lo conferma l'Eurispes che nel suo *Rapporto Italia 2016* (<http://eurispes.eu/content/rapporto-italia-2016>) parla di un incremento del 2% rispetto all'anno precedente: il 7,1 % della popolazione in Italia si dichiara vegetariana e ben l'1% vegana. Solo nel 2015 i vegani erano lo 0,2% della popolazione! Ancora un dato ci aiuta a capire, invece, quanto l'**aspetto salutistico** stia diventando fondamentale nel determinare lo stile di vita delle persone: il 47,6% si dichiara vegetariano/vegano per ragioni che hanno a che fare con il benessere.

Il rapporto degli italiani con l'alimentazione è cambiato al punto che l'ISTAT sta valutando l'inserimento nel paniere dei prodotti e dei servizi usato per calcolare l'inflazione anche di preparati vegetariani e vegani.

VEGETARIANI, VEGANI, O PESCETARIANI?

Vegetariano e vegano non sono sinonimi: i vegetariani escludono dal loro regime alimentare tutti gli alimenti che comportano l'uccisione di un animale (niente carne quindi né pesce men-

tre sono ammessi uova, latte, burro, uova e formaggi) mentre i vegani eliminano anche tutti gli alimenti che comportano lo sfruttamento di un animale e quindi eliminano pure latte, latticini e uova. Ci sono poi le sfumature: alcuni vegani rifiutano il miele (che prevede lo sfruttamento delle api) e altri si definiscono pescetariani e ammettono il pesce.

Negli ultimi anni è emerso anche un atteggiamento più soft: è adottato dai cosiddetti flexitari - dalla combinazione delle parole *flessibile* e *vegetariano* - che mirano a ridurre notevolmente il consumo di proteine animali per tentare il più possibile la strada dell'alimentazione verde.

LE RAGIONI DIETRO QUESTA SCELTA ANIMALISMO, AMBIENTALISMO, SALUTISMO

Contrariamente a quanto si pensa le ragioni che spingono sempre più persone ad adottare stili di vita vegetariani o vegani sono molte. Innanzitutto l'**animalismo** che sta ridefinendo il rapporto tra esseri umani e mondo animale e sta mettendo in discussione il diritto di utilizzare gli animali come fossero risorse qualsiasi; ci sono poi le **ragioni ambientali**: per quanto riguarda la produzione dei vari tipi di alimenti, già nel 2007 l'articolo *Cibo, allevamenti, energia, cambiamenti climatici e salute* pubblicato sul numero di settembre di *The Lancet* rende noto che carne, pesce e latticini

sono responsabili del 58% delle emissioni di gas serra, quasi il triplo di quelle derivanti dalla produzione di cereali, frutta e verdura; ci sono infine **Le motivazioni salutistiche**: è provato che la dieta vegana può aiutare a prevenire malattie come l'aterosclerosi, il sovrappeso-obesità, il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa, il cancro.

MONDO VEGAN, DA SCELTA ESTREMA A SCELTA POP

I personaggi famosi che hanno parlato della svolta green ai propri fan, in alcuni casi influenzandoli, e che hanno addirittura scritto libri e articoli sull'argomento, sono tantissimi!

Si parte da Pitagora, Leonardo e George Bernard

Shaw ma, senza andare troppo lontano, sono molti i nomi da citare anche in riferimento ai giorni nostri. Per dirne qualcuno, nel panorama musicale ci sono Prince, Robin Williams, Alanis Morissette, Thom Yorke... Ma anche le giovani celebrità Ariana Grande e Miley Cyrus, amatissime e non prive di appeal tra i teenager. Nel cinema spiccano nomi come Brad Pitt, Natalie Portman e James Cameron.

Ma anche nel mondo dello sport, che in passato dava molta importanza all'assunzione di proteine di origine animale, a parlare sono Carl Lewis e le sue 10 medaglie olimpiche, le sorelle Williams o i tagli al traguardo della maratoneta Fiona Oakes.

LA DEPURAZIONE CON LA MEDICINA FUNZIONALE ED I SALI DOTTOR SCHÜSSLER

Manuela Chiantore – farmacista e direttrice FC 45

Fin da piccoli siamo esposti all'inalazione e all'ingestione di sostanze nocive, oltre al carico di scorie prodotte dal nostro stesso organismo provenienti principalmente dal metabolismo dei cibi, da una dieta scorretta, dall'assunzione di medicinali e anche da emozioni negative.

Il liquido extracellulare ha, tra le sue svariate funzioni, quella di trasportare alle cellule le sostanze nutritive e di ricevere scorie e tossine dalle cellule, eliminandole.

Gli organi emuntori (reni, fegato, polmoni, intestino, pelle) sono adibiti all'eliminazione delle scorie, ma in presenza di quantità elevate o di una funzionalità non ottimale degli emuntori, la capacità disintossicante diminuisce, il tessuto connettivo si acidifica e l'equilibrio idrico viene compromesso (l'acqua tende ad essere trattenuata dal tessuto stesso, causando ritenzione idrica, cellulite ecc.).

Ecco alcuni consigli utili che si possono applicare nella vita quotidiana per ripristinare l'equilibrio del proprio organismo:

- associare frutta e verdura ad una regolare attività fisica;
- prediligere le proteine "buone";
- consumare più omega-3;
- ridurre il sale e favorire le spezie;
- controllare la qualità del sonno;
- assumere sali minerali.

È infatti estremamente importante ricorrere a una buona somministrazione di sali minerali. Sono importanti per il nostro corpo, perché supportano e regolano molte funzioni dell'organismo, armonizzando eventuali disfunzioni.

È una errata consuetudine credere che il solo apporto di sali minerali presenti nei cibi, possa essere sufficiente per mantenere il corretto equilibrio, perché spesso queste sostanze non giungono dove sono necessarie. Una loro carenza o un loro disequilibrio può causare disturbi di varia natura.

COSA SONO I SALI DR. SCHÜSSLER E COSA FANNO?

I sali minerali sono importanti per il nostro corpo. Assolvono ad una varietà di funzioni: supportano e regolano le funzioni dell'organismo, armonizzando eventuali disfunzioni. Oltre a ciò, facilitano il ripristino dello stato di salute in caso di numerosi disturbi ed hanno un effetto vitale sulla generale condizione del corpo.

Alla fine del XIX secolo, il medico tedesco Wilhelm Heinrich Schüssler sperimentò come utilizzare 12 sali minerali, essenziali nel trattamento di diverse disfunzioni organiche. Secondo quanto indicato dal dottor Schüssler, l'equilibrio intracellulare di questi 12 Sali è strettamente necessario per una corretta funzionalità dell'organismo.



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

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

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

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici



**LE TUE GAMBE
STANCHE E PESANTI
CHIEDONO AIUTO?**



1 COMPRESSA
AL GIORNO

I flavonoidi contenuti nell'estratto di foglie di vite rossa di **Antistax Compresse** favoriscono il rafforzamento delle pareti delle vene e aiutano la funzionalità del microcircolo. Così le tue gambe possono ritrovare il loro benessere.

Inoltre, alle gambe che hanno bisogno di ritrovare leggerezza, Antistax dedica:

Antistax Massage Cream, specifica per il massaggio delle gambe, che idrata e rigenera la pelle.

Antistax FreshGel - Extra Freschezza. Grazie al Mentolo e all'Olio essenziale di menta dona alle gambe una freschezza intensa e prolungata.

www.antistax.it

**Ascolta le tue gambe.
Prenditene cura con**

Antistax®

LA SORPRENDENTE CORRELAZIONE TRA INTESTINO E CUTE

Ma questo legame è davvero così sorprendente?



Andrea Morello, farmacista FC 45

Torno dal congresso di Padova, dello scorso 25 marzo dal titolo "Psoriasi e Vitiligine, Medicina Funzionale e Ricerca Applicata", con il consueto senso di meraviglia e di gratitudine che mi appaga quando riconosco e acquisisco conoscenze che ritengo molto utili per aiutare i malati a stare meglio. Patrocinato dall'Associazione Nazionale Psoriasi e Vitiligine, il Congresso era diretto dalla dermatologa Federica Cavallini, responsabile scientifico.

"Sia la psoriasi che la vitiligine - spiega il cardiologo Emidio Troiani - sono malattie della cute a componente autoimmune, dove per tanto l'infiammazione è fenomeno fisiologico che diventa patologico". La prima è caratterizzata da una alterata interazione tra le cellule del sistema immunitario ed i cheratinociti: i cheratinociti, cellule della pelle, sono indotti a rinnovarsi troppo velocemente con la conseguente formazione di placche ispessite ed infiammate. La seconda invece è caratterizzata dalla distruzione dei melanociti, le cellule che producono il pigmento cutaneo.

Le malattie autoimmuni sono in aumento; già nel 2005 dal Congresso Americano dei NIH (National Institutes of Health) veniva dichiarato che circa due terzi del rischio di sviluppare malattie autoimmuni dipende da fattori non ereditabili, ovvero dall'ambiente.

Dallo stile di vita.

Perché è l'intestino ad essere indicato come principale responsabile della malattia autoimmune? Perché nel tessuto linfoide (immunitario) associato all'intestino (GALT, Gut Associated Lymphoid

Tissue) vi è circa il 70% di tutto il tessuto linfoide dell'organismo. Sempre nell'intestino dimora un "organo" vivente ed autonomo del peso di circa 1,5/2 kg: il Microbiota, ovvero l'insieme delle famiglie batteriche conosciute come flora intestinale.

Tra le cellule intestinali, gli enterociti, vi sono le *tight junctions* (giunzioni strette) che, quando sono chiuse, impediscono il passaggio di macromolecole dal lume intestinale verso il GALT.

Se per diversi fattori aumenta la permeabilità intestinale⁽⁹⁾, le macromolecole che non dovrebbero attraversare tale barriera lo fanno portando alla *Leaky Gut Syndrome* (sindrome dell'intestino bucato).

In questa condizione vi è il passaggio di antigeni verso il GALT che, su una genetica predisposta, può attivare il sistema immunitario sfociando così in una patologia autoimmune.

Questo meccanismo è potenzialmente reversibile. Molti elementi possono portare ad una aumentata permeabilità intestinale:

- lectine e saponine, presenti in legumi, solanacee e cereali integrali, glutine e gliadina presenti nel grano ed in molti cereali. In particolare il **glutine** sollecita questo meccanismo sia nei celiaci che non.
- Alcool e diverse classi di farmaci.
- Sovracrescita intestinale di E. Coli o altri Gram negativi.
- Cloruro di sodio e zuccheri raffinati.
- Additivi alimentari industriali.

Un test recente per determinare la permeabilità intestinale, ovvero la *Leaky Gut Syndrome*, è l'esame della zonulina (proteina secreta dagli enterociti che rilascia le giunzioni fra cellule).

Normalmente le cellule dell'epitelio intestinale sono strette strette una all'altra. La zonulina crea degli spazi tra le cellule.

Più classici sono quello del lattulosio /mannitolo e quello con EDTA con cromo radioattivo.

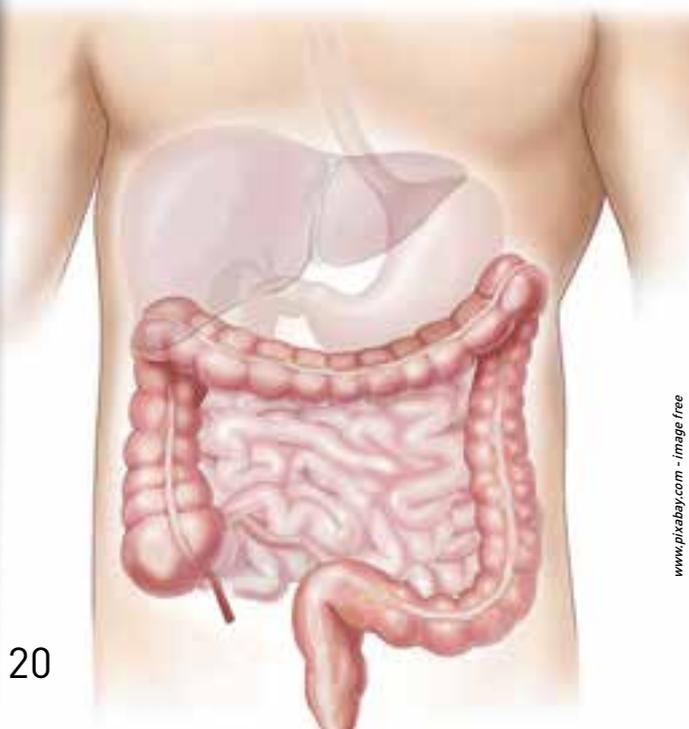
Come ridurre questa permeabilità?

Con l'approccio descritto dalla dottoressa Cavallini nella sua idea di Dermatologia Integrata.

Nella continua ricerca di fattori immunogeni, elementi cioè che possono scatenare una reazione infiammatoria, non vanno assolutamente dimenticati gli alimenti.

Attraverso la formulazione di un protocollo personalizzato viene deciso quali siano gli alimenti da eliminare e quali invece svolgano un ruolo protettivo ed antinfiammatorio.

www.pixabay.com - image free



PIANETA NUTRACEUTICA

Omega 3, zinco, magnesio e pre/probiotici, curcuma, olio di cocco e fonti di acidi grassi saturi a corta catena (butirrato, acetato e propionato) dall'azione antinfiammatoria. Queste sono le integrazioni consigliate dando per scontato che un buon integratore, che faccia bene all'organismo, deve essere come un buon vino: di qualità.

Inoltre glutammina, collagene e, soprattutto, vitamina D, sui cui ruoli nella regolazione del sistema immunitario vi sono diversi approfondimenti. Basti dire che i recettori di questa molecola nel nostro organismo sono ovunque, presenti in ogni cellula e tessuto dell'organismo; resta quindi da chiarire il ruolo extraosseo di questa vitamina, al di là cioè di quello noto a tutti sul metabolismo dell'osso.

Con la dieta si introduce il 20% del fabbisogno di vitamina D, il resto proviene dall'attività fisica e dall'esposizione al sole, in definitiva dal *life-style*, cioè dallo stile di vita.

È il dottor Maurizio Salamone, biologo, ad approfondire le ricerche attuali sul ruolo della vitamina D e di altri micronutrienti efficaci nel modulare la risposta infiammatoria ed immunitaria.

La curcuma agisce su diversi target molecolari e cellulari poiché ha azione antinfiammatoria, antiossidante e modulatrice della divisione cellulare, senza causare irritazione sulla parete gastrica e senza avere altri effetti collaterali.

[*] Schiborr et al, Mol.Nutr.Food Res, 2014, 58, 516-527.

PROBLEMI DI BIODISPONIBILITÀ

La curcumina micellare, racchiusa cioè in piccole sfere double-face che massimizzano l'affinità per le nostre mucose, raggiunge una biodisponibilità(°) 185 volte maggiore rispetto all'estratto di curcuma concentrato e di 1350 volte rispetto alla polvere standard (*). Il suo utilizzo risulta quindi molto interessante anche per sostenere la funzionalità di articolazioni e muscoli.

L'attenzione posta sui rapporti tra fase acquosa ed oleosa - che ha portato allo sviluppo delle micelle(°) in farmacologia - mi ricorda il ruolo speciale riservato storicamente dall'Ayurveda(°) al ghee, burro chiarificato ormai noto a tutti, come veicolo obbligato per l'assunzione delle medicine.

LEGENDA

Biodisponibilità: misura che indica quanto un farmaco è capace di svolgere attività terapeutica.

Ayurveda: antica filosofia indiana che significa "conoscenza della longevità".

Permeabilità intestinale: sinonimo di Leaky Gut Syndrome; l'intestino diventa un colabrodo lasciando passare molecole non autorizzate.

Micelle: aggregato molecolare che massimizza l'affinità tra il contenuto della micella stessa e l'ambiente circostante.

REDAZIONALI



UN NUOVO SOLARE CHE UNISCE SICUREZZA E BELLEZZA

La gamma solari Eau thermale Avene nel 2017 si arricchisce di un nuovo prodotto destinato a diventare presto indispensabile per il pubblico femminile (e non solo).

Tenendo fede agli altissimi standard di protezione che contraddistinguono i solari Avène, grazie alla presenza di filtri solari fotostabili (che mantengono la loro efficacia nel tempo) e ad ampio spettro (in grado di difendere la pelle dai diversi raggi che ci colpiscono), la CREMA VISO ANTIETÀ SPF 50+ contiene Ascofillina, **un principio attivo di referenza per i prodotti anti età**.

La nostra pelle beneficerà quindi di una **doppia protezione**: dai danni provocati dal sole, e dai danni provocati dal tempo.

NOVITÀ LIERAC: HYDRAGENIST - IDRATAZIONE RIMPOLPANTE



Scopri il potere ossigenante, idratante e rimpolpante della linea Hydragenist di Lierac ispirata alla tecnica estetica dell'ossigenazione tissutale. Il nuovo complesso Hydra O2, associazione inedita di 3 attivi ultra-potenti (minerali oxygen-like, acido ialuronico ed estratti di foglie di vernonia), ossigena le cellule e agisce sull'idratazione della pelle in profondità e in superficie.

Acqua energizzante idratante ossigenante rimpolpante, che reidrata e rimpolpa la pelle al risveglio. Ispirata alle essenze asiatiche, prepara e potenzia l'azione dei trattamenti successivi.

Maschera sos idratante ossigenante rimpolpante, che crea un film invisibile sulla pelle, dall'effetto idratante e rimpolpante immediato per un colorito fresco e luminoso.

Balsamo labbra nutri-rimpolpante effetto gloss, in versione incolore e rosée e altamente nutrienti, rimpolpano e rendono più belle le labbra, per un finish luminoso e dal confort massimo.

HELIOCARE 360° la protezione dermatologica globale



Filtri solari con **BioShieldSystem**
anti radiazioni UVA, UVB, INFRAROSSE e VISIBILI.



Tecnologia **FernblockFC** antiossidante e
protettiva dai danni dei radicali liberi.



Texture innovative e sensoriali, super fondenti
per un'applicazione uniforme.



www.difacooper.com

FESTEGGIAMO INSIEME L'ARRIVO DELL'ESTATE

FREE FOOD 29 in via Orvieto 10/A - Tel. 011.19782044

www.freefood.it - email freefood@factorinospa.it

Sabato 13 maggio

dalle 10.00 alle 12.00

Con la collaborazione di **Dolcerial**

"Rinaldini gluten free line": la nuova linea senza glutine con tutta la sapienza e il gusto dell'alta pasticceria.

Mercoledì 17 maggio

dalle 10.00 alle 18.00

Nutrition & Santé azienda leader nella produzione e commercializzazione di prodotti dietetici, funzionali e salutistici, destinati ad un consumatore attento alla propria salute ed al proprio benessere presenta Cèrèal la linea senza glutine.

Giovedì 18 maggio

dalle 10.30 alle 18.00

Gustamente il gusto che fa bene

La prima azienda al mondo ad avere uno stabilimento certificato riservato esclusivamente alla produzione di pasta all'uovo senza glutine, che garantisce solo prodotti di altissima qualità e senza rischio di cross-contamination.

Sabato 20 maggio

dalle 10.00 alle 12.00

Con la collaborazione di **AdiAsti** e **Soreda**, Free-food vi aspetta per offrirvi uno stuzzicante aperitivo per cominciare il week-end in allegria.

Martedì 23 maggio

dalle 15.00 alle 18.00

Libere delizie, liberi dal glutine da oltre 15 anni, offre una golosa merenda dai profumi e sapori di Sicilia: venite a provare la brioche con il gelato ed i cannoli.

Mercoledì 24 maggio

dalle 10.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00

Elisa Gissi torna al Free Food con i suoi **Ricciopastici**: cose buone fatte con amore.

Giovedì 25 maggio

dalle 12.00 alle 18.00

A Gragnano produrre pasta è un'antica arte, patrimonio di storia, cultura, tradizioni e segreti.

La Fabbrica della pasta di Gragnano, il primo pastificio artigianale di Gragnano a produrre pasta senza glutine, vi invita ad assaggiare la sua pasta trafilata al bronzo asciugata a lungo e delicatamente a bassa temperatura.

Free Food



Un MONDO
di ALIMENTI
senza
GLUTINE



Free Food®

Qualcuno pensa a te!

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

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

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

www.freefood.it

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

COME LEGGERE L'ETICHETTA DEI COSMETICI

Una carta d'identità che ci svela i loro segreti

Francesca Lo Curto – consulente dermocosmesi Farmacie Comunali Torino



Li utilizziamo tutti i giorni, fanno parte della nostra quotidianità, ci aiutano a sentirci a posto, in ordine e più sicuri durante la giornata: sono i cosmetici. È stato osservato che - in media nell'arco delle 24 ore - una persona può utilizzarne un numero che varia dagli 8 ai 24 prodotti.

Ma come sono fatti i cosmetici? Che cosa contengono? A cosa dobbiamo prestare maggiore attenzione?

A partire dall'11 luglio 2013 una normativa europea regolarizza la produzione, il confezionamento, la distribuzione e la vendita dei prodotti cosmetici in generale, cioè acquistabili in tutti i vari canali di distribuzione: mass market, profumeria, farmacia, erboristeria, e-commerce ecc.

Lo scopo che si prefigge questa normativa è la tutela della salute del consumatore, che ha diritto di conoscere alla perfezione come viene formulato un prodotto cosmetico e che cosa contiene.

Il regolamento è rivolto a tutti i Paesi membri della Comunità Europea, prevede la descrizione della funzionalità del prodotto, il modo di utilizzo e i componenti. Il tutto scritto nella lingua ufficiale del Paese sul cui territorio viene commercializzato.

Tale normativa è un completamento di una legge, già esistente dal 1997, che obbliga i produttori di case cosmetiche a riportare in etichetta tutti gli ingredienti, con cui sono formulati i prodotti,

in ordine decrescente di peso. Questa specie di dizionario cosmetico è utilizzato in quasi tutto il mondo ma, come abbiamo già accennato, è obbligatorio in Europa.

Per descrivere gli ingredienti si utilizzano due lingue: una è l'inglese, per riportare il nome degli attivi di origine sintetica o chimica, l'altra è il latino, per gli ingredienti di origine naturale o vegetale.

Questa descrizione prende il nome di INCI (International Nomenclature of Cosmetics Ingredients). Possiamo parlare di una vera e propria carta d'identità dei prodotti che ci permette di scoprire anche la presenza di sostanze alle quali prestare maggiore attenzione nel caso di allergie o intolleranze.

Bisogna, altresì, fare presente che gli ingredienti presenti nella descrizione INCI raggiungono una quantità superiore o uguale all'1%; gli altri che hanno una concentrazione inferiore possono essere indicati in ordine sparso.

Per quanto riguarda, invece, l'eventuale presenza di coloranti, vengono utilizzate le numerazioni secondo il Colour Index (C.I. seguito da una composizione numerica).

Quindi, leggendo l'INCI, possiamo capire la funzione di una crema per il viso: normalmente all'inizio, come primo attivo, troviamo l'acqua seguita poi dai vari componenti in ordine decrescente.

Ad esempio, nel caso di una crema idratante leggera, potremmo trovare la glicerina (glycerin) che lega a sé l'acqua e impedisce l'evaporazione,





mantenendo così lo strato corneo ben idratato. Nel caso, invece, di una crema nutriente, dopo l'acqua, potremmo trovare il burro di karitè (*butyrosperum parkii* butter), che ripristina il cemento intercorneocitario, di cui una pelle secca e alipidica è carente.

Normalmente, dopo gli attivi, anche vegetali, troviamo i conservanti e gli emulsionanti, che ricoprono un ruolo molto importante per la conservazione del prodotto (ad esempio metil(cloro) isotiazolinone o imidazolidinyl urea) o per migliorare e permettere una buona spalmabilità (ad esempio dimethicone).

Si evince, allora, che un buon cosmetico ha bisogno di chimica e naturalezza; anche perché nessuna materia naturale allo stato puro è utilizzabile così com'è: ha bisogno di un processo di micro-nizzazione, attraverso agenti chimici, per poter arrivare nella nostra epidermide.

Aggiungiamo anche che la nuova frontiera della cosmetica si basa sulla scienza medica che utilizza tecniche, cosiddette liposomiali a rilascio progressivo, che agiscono in profondità con una spiccata azione stimolante e riparatrice.

Impariamo, allora, a leggere attentamente gli ingredienti dei nostri cosmetici; ci raccontano tutto di loro!

Soprattutto acquistiamoli nei canali convenzionali, ai quali possiamo sempre fare riferimento per qualsiasi motivo, in quanto, il venditore è responsabile di ciò che vende e riesce sempre a risalire, tramite l'azienda produttrice, alla filiera distributiva.



Francesca
Lo Curto
vi aspetta

Maggio 2017

Giugno 2017

1	L	
2	M	FC 21 C.so Belgio 151/b
3	M	FC 24 Via Bellardi 3
4	G	
5	V	FC 10 Via A. di Bernezzo 134
6	S	
7	D	
8	L	
9	M	FC 44 Via Cibrario 72
10	M	FC 28 C.so Corsica 9
11	G	
12	V	
13	S	FC 8 C.so Traiano 22/e
14	D	
15	L	
16	M	FC 46 P.za Bozzolo 11
17	M	FC 40 Via Farinelli 36/9
18	G	
19	V	FC 4 Via Oropa 69
20	S	FC 45 Via Monginevro 27/b
21	D	
22	L	
23	M	FC 43 P.za Statuto 4
24	M	
25	G	FC 36 Via Filadelfia 142
26	V	FC 42 Via XX Settembre 5
27	S	FC 7 C.so Trapani 150
28	D	
29	L	FC 9 C.so Sebastopoli 272
30	M	FC 37 C.so Agnelli 56
31	M	FC 25 Atrio Stazione Porta Nuova

1	G	
2	V	
3	S	FC 20 C.so Romania 460
4	D	
5	L	
6	M	FC 1 C.so Orbassano 249
7	M	
8	G	
9	V	FC 4 Via Oropa 69
10	S	FC 22 Via Capelli 47
11	D	
12	L	
13	M	FC 12 C.so Vercelli 236
14	M	FC 13 Via Negarville 8/10
15	G	
16	V	FC 8 C.so Traiano 22/e
17	S	FC SM Via Torino 36/b - S.Maurizio
18	D	
19	L	
20	M	FC 40 Via Farinelli 36/9
21	M	FC 43 P.za Statuto 4
22	G	
23	V	FC 9 C.so Sebastopoli 272
24	S	
25	D	
26	L	
27	M	FC 46 P.za Bozzolo 11
28	M	FC 45 Via Monginevro 27/b
29	G	
30	V	FC 5 Via Rieti 55

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



Melatonin Pura ACTIV

**DIFFICOLTÀ AD
ADDORMENTARSI?
RISVEGLI NOTTURNI?**

**Melatonina con
Valeriana (500 mg)**

**Per favorire
l'addormentamento**



ERBE DELLA NOTTE® Activ

**a base di estratti titolati di erbe utili
PER FAVORIRE IL SONNO**



ULCERE DA PRESSIONE O PIAGHE DA DECUBITO

Prevenzione e trattamento

Miriam Giambone – farmacista FC 46

L'ulcera da pressione è una lesione della cute e dei tessuti sottocutanei causata da un'elevata pressione esterna per un periodo di tempo prolungato. Nei casi più gravi, sono coinvolti muscoli e ossa.

La lesione si sviluppa prevalentemente nei pazienti allettati e in corrispondenza di prominenze ossee; pertanto, le aree corporee più coinvolte sono in ordine di frequenza decrescente la regione sacrale, il tallone, la regione trocanterica e quella ischiatica e i malleoli laterali.

Le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità prevedono un aumento del fenomeno a causa dell'incremento delle patologie degenerative e invalidanti, quali Morbo di Parkinson, ictus, diabete e neoplasie le quali determinano l'immobilizzazione del paziente.

Il farmacista, punto di riferimento sanitario nel territorio, ha un ruolo fondamentale nella prevenzione e trattamento delle ulcere da decubito e deve essere adeguatamente formato e aggiornato in previsione dell'aumento di questa patologia cronica.

Le ulcere da pressione sono classificate dal punto di vista clinico in quattro stadi, ma non necessariamente si verifica la progressione da uno stadio più lieve ad uno più severo.

- **Stadio I** reversibile caratterizzato da iperemia ed eritema su cute intatta. Esso preannuncia l'ulcerazione cutanea se non viene rimossa la causa della compressione,
- **Stadio II** caratterizzato da ulcere superficiali con perdita di epidermide e/o derma. La lesione si presenta clinicamente come abrasione, vescica o lieve cavità,
- **Stadio III** caratterizzato dal danneggiamento del tessuto sottocutaneo. La ferita appare come profonda cavità che può andare incontro a riparazione tissutale esclusivamente di seconda intenzione che prevede la formazione di tessuto cicatriziale,
- **Stadio IV** caratterizzato dalla perdita dell'intera struttura cutanea associata a necrosi e distruzione dei muscoli, ossa e tendini.

La complicità più frequente dell'ulcera da pressione è di natura infettiva. Le complicanze settiche si verificano soprattutto nelle ulcere di III e IV stadio causando un'elevata mortalità nei pazienti ospedalizzati.^(1, 2)

Il ruolo del farmacista è fondamentale per:

- individuare il paziente a rischio di sviluppo di una lesione da pressione,

- illustrare al paziente o alla famiglia alcune norme da seguire al fine di impedire la comparsa e la progressione dell'ulcera,
- consigliare un adeguato trattamento cosmetologico e sottolineare l'importanza della deterzione al fine di evitare il rischio d'infezione,
- illustrare alcune raccomandazioni alimentari al fine di prevenire la malnutrizione, fattore di rischio d'insorgenza delle piaghe da decubito.

Il consiglio del farmacista risulta importante nel trattamento delle ulcere di I e II stadio, stadi successivi richiedono un intervento di tipo multidisciplinare che coinvolge diverse figure professionali a seconda delle problematiche cliniche del paziente.

TRATTAMENTO PREVENTIVO

Nel primo stadio l'obiettivo è ripristinare la vascolarizzazione e prevenire l'ulcerazione cutanea.

Il primo approccio terapeutico consiste nell'eliminazione della compressione locale, condizione indispensabile per ristabilire una buona perfusione ed ossigenazione del tessuto. Ogni individuo allettato dovrebbe essere mobilizzato e riposizionato almeno ogni due ore. Se il paziente è in sedia o carrozzella si dovrebbe mobilizzare ogni ora oppure alternare il letto alla sedia. Gli individui capaci di muoversi autonomamente, dovrebbero essere educati a cambiare posizione ogni quarto d'ora. Per le persone allettate oltre alla mobilizzazione è possibile ricorrere ad ausili che aiutano a mantenere la posizione raggiunta in modo corretto e per un tempo più prolungato poiché riducono la compressione aumentando la superficie di appoggio. Tra questi, materassi e sovrामaterassi riempiti d'acqua al fine di distribuire la pressione in modo uniforme sulla superficie di supporto creando un effetto di fluttuazione e altri ausili in gel, schiuma in poliuretano, materassi costituiti da imbottiture in fibra cava siliconata e materassi ad aria.

La secchezza cutanea espone maggiormente la cute ai danni da compressione. L'uso quotidiano di emollienti è fondamentale soprattutto dal punto di vista preventivo e ha lo scopo di ripristinare il film idrolipidico cutaneo, già in parte alterato nel paziente anziano.

In farmacia sono disponibili un numero elevato di prodotti emollienti. Tra questi, dermocosmetici contenenti lipidi di omento suino, vitamina E, paste contenenti ossido di zinco e medicinali contenenti collagene o acido ialuronico.

Pure Omental Lipids (POL®) è un concentrato di lipidi di omento suino, formazione peritoneale che avvolge l'intestino del maiale. È ricco di lipidi e fattori di crescita vascolari i quali favoriscono il processo di rigenerazione dei tessuti, stimolano la microcircolazione periferica e contribuiscono alla formazione di nuovi vasi (neo-angiogenesi). Negli ultimi anni, l'applicazione topica della vitamina E ha suscitato un notevole interesse per la sua attività antinfiammatoria e immunoregolatrice che coinvolge in modo particolare l'azione dei linfociti B e T suscettibili all'ipovitaminosi. Viene indicata in caso di secchezza cutanea conseguente a svariate condizioni dermatologiche che coinvolgono un processo infiammatorio come eczemi, ustioni di primo grado, ragadi e ulcere da decubito. Lo zinco ossido rappresenta la principale sostanza utilizzata nelle paste in commercio. Ha azione adsorbente nei confronti degli essudati, azione antiflogistica utile nelle ulcere di stadio I e azione antisettica ad opera degli ioni metallici di zinco.

Il collagene è una delle proteine più importanti del tessuto connettivo. Numerosi studi clinici hanno dimostrato che il collagene attiva i processi di riparazione tissutale anche quando risultano rallentati o addirittura interrotti, grazie alla sua capacità di stimolare la migrazione dei fibroblasti e l'attività metabolica del tessuto di granulazione. Il collagene è spesso associato ad antisettici a base di argento per l'ampio spettro d'azione nei confronti dei batteri Gram positivi, Gram negativi, funghi e alcuni virus.

L'acido ialuronico è un polisaccaride altamente osmotico che consente il controllo dell'idratazione cutanea. Nel processo di riparazione tissutale, riveste un ruolo importante nella regolazione della risposta infiammatoria, nella proliferazione e migrazione cellulare, nella neo-angiogenesi e nel processo di riepitelizzazione.

Il corretto trattamento delle ulcere di stadio I comporta un rapido miglioramento della lesione anche entro le 24 ore.

TRATTAMENTO DELLE ULCERE DI STADIO II

Nelle ulcere di stadio II l'obiettivo del trattamento è quello di favorire la riepitelizzazione. Dopo aver eliminato la pressione locale, si procede con la detersione della ferita o al *debridement*, processo di rimozione del tessuto necrotico condotto da personale sanitario esperto al fine di migliorare il processo di guarigione e ridurre l'insorgenza d'infezione.

Detersione

Le lesioni devono essere deterse prima di qualsiasi trattamento topico al fine di rimuovere tessuto necrotico, eccesso di essudato o materiale organico contaminante. In caso di infezione, la detersione diluisce la carica batterica.

Le soluzioni sterili di fisiologica o di ringer lattato sono le più adatte per la detersione delle ulcere. Se è presente infezione, dopo la detersione è opportuno utilizzare delle sostanze antisettiche quali lo iodopovidone al 10% in soluzione acquosa, il clorossidante elettrolitico allo 0,055% e la clorexidina al 2% in soluzione acquosa. L'antiset-



La dottoressa Miriam Giambone (davanti al centro) con le colleghe della FC 46: la studentessa di Farmacia Giulia Giordanengo (alla sua sinistra) e la farmacista Silvana Ciccardi (alla sua destra) e dietro (da destra) la farmacista Gabriella Ruffo, la direttrice Jolanda Carlucci, la studentessa di Farmacia Floriana Puccia, la farmacista Alessandra Ginacca e la magazziniera Bianca Dragos.

tico deve essere lasciato asciugare per esplicitare la propria azione e successivamente rimosso con soluzione fisiologica al fine di evitare interazioni con le medicazioni applicate successivamente, insorgenza di resistenze batteriche e sensibilizzazione cutanea. Nel caso di residui più difficili da rimuovere, è consigliato l'utilizzo di prodotti che agiscono eliminando il biofilm che si crea a livello superficiale perché hanno nella loro composizione surfactanti che agevolano la lisi della membrana mucopolisaccaridica del biofilm.

Condizione indispensabile per il fenomeno della riparazione tissutale è l'ambiente umido. È pertanto superato l'utilizzo di sostanze che portano essiccamento della lesione quali eosina, fucsina fenica, violetto di genziana e garze iodoformiche. Questi prodotti, inoltre, svolgono una ridotta azione antisettica e non permettono la valutazione della lesione poiché la colorano. È sconsigliato l'uso di antibiotici topici in quanto possono provocare la formazione di ceppi batterici resistenti e reazioni di ipersensibilità.^[3]

Medicazioni

Il mercato delle medicazioni è in forte evoluzione ma al momento non esiste una medicazione efficace per la maggior parte delle lesioni o per le varie fasi del processo di riparazione tissutale. Per medicazione tradizionale si intende l'utilizzo di materiale che viene posto a diretto contatto con una lesione con la funzione di garantire l'emostasi, la copertura e la protezione della lesione. La medicazione tradizionale comprende diversi dispositivi, tra cui le garze di cotone, garze di tessuto non tessuto (TNT), garze impregnate di paraffina che riduce l'aderenza della medicazione al letto della ferita, le bende di garza idrofila e in TNT indicate per il fissaggio di altre medicazioni o per la fasciatura superficiale del corpo, le bende medicate con zinco ossido, bende elastiche di fissaggio, reti tubulari, salvapelle e bende compressive utilizzate per la terapia elastocompressiva degli arti.

Le medicazioni avanzate, invece, sono costituite da materiali in grado di interagire con il tessuto e realizzare un ambiente umido ideale per accelerare il processo di guarigione della ferita. Il trattamento di elezione delle ulcere di stadio II prevede l'utilizzo di medicazioni avanzate a base di idrocolloidi e le schiume di poliuretano.

Gli idrocolloidi sono medicazioni contenenti miscele di polimeri idrofili, principalmente carbosimetilcellulosa, immersi in una matrice adesiva di gelatina e/o pectina con una copertura esterna in poliuretano semipermeabile. A contatto con l'essudato, i composti gelificano e per effetto del gradiente osmotico, assorbono il soluto contenuto nell'essudato prodotto dalla degradazione cellulare. Sono indicati per il trattamento di ulcere moderatamente secernenti o con presenza di necrosi e non infette.

Le schiume sono costituite principalmente da

poliuretano, polimero idrofilico che si espande a contatto con l'essudato conformandosi il più possibile al margine della ferita. Nella pratica clinica, sono impiegate per lesioni con essudato moderato e per siti anatomici particolari (zona sacrale e tallone) per l'elevata conformabilità del poliuretano.^[4, 5]

L'alimentazione

Particolare attenzione deve essere rivolta allo stato nutrizionale del paziente. A tal riguardo, esistono alcuni fattori che possono aumentare il rischio di formazione delle ulcere da pressione oppure rendere più difficile il processo di riparazione dei tessuti. Tra questi l'obesità (per aumento del carico pressorio sulle prominente ossee), la malnutrizione, la disidratazione e il diabete.

Nello specifico, i pazienti malnutriti hanno un rischio due volte superiore di sviluppare ulcere da decubito e, in caso di ulcera, un aumento dei tempi di guarigione. Il farmacista può fornire al paziente alcune raccomandazioni generali sia in ottica preventiva, sia per ridurre i tempi di guarigione della lesione; ad esempio:

- garantire un adeguato apporto di energia e di proteine tale da soddisfare le perdite indotte dalla presenza della piaga da decubito. L'apporto proteico, inoltre, risulta indispensabile per favorire la riparazione dei tessuti;
- garantire un adeguato apporto idrico poiché il drenaggio di una ferita può rappresentare una fonte importante di perdita di liquidi;
- garantire un adeguato apporto vitaminico, di sali minerali e antiossidanti. In particolare le vitamine A, C, E, lo zinco e il selenio svolgono un ruolo fondamentale nel processo di cicatrizzazione.

Nei casi in cui il fabbisogno non possa essere soddisfatto con la sola alimentazione è possibile valutare la possibilità di assumere integratori alimentari ipercalorici e iperproteici arricchiti di vitamine e sali minerali ma anche di aminoacidi come l'arginina e la glutamina in grado di favorire la produzione di collagene e di supportare la sintesi proteica.^[6, 7]

Bibliografia

- 1 Robbins. Fondamenti di Patologia e di Fisiopatologia, IX ed. Milano: LSWR. 2013
- 2 Scalise A. Lesioni cutanee croniche. Gestione e trattamento. Milano: Edra. 2015
- 3 Powers *et al.* Wound healing and treating wounds: Chronic wound care and management. *J Am Acad Dermatol.* 2016; 74(4): 607-25
- 4 Harries RL, Bosanquet DC, Harding KG. Wound bed preparation: TIME for an update. *Int Wound J.* 2016;3:8-14
- 5 Powers *et al.* Wound healing and treating wounds: Chronic wound care and management. *J Am Acad Dermatol.* 2016; 74(4): 607-25
- 6 Langer G, Fink A. Nutritional interventions for preventing and treating pressure ulcers. *Cochrane Database Sys Rev.* 2014 12;(6)
- 7 Litchford MD, Dorner B, Posthauer ME. Malnutrition as a Precursor of Pressure Ulcer. *Adv Woundcare* (New Rochelle). 2014 1;3 (1):54-63

convalescenza?
spossatezza?
cambio stagione?

RIPRENDI QUOTA con

MASSIGEN®



PRONTO RECUPERO

con **creatina, carnitina, arginina,
vitamine, ferro, magnesio e potassio**

ora anche
**ZERO
ZUCCHERI**



Marco Viti

Numero Verde
800-013622

LA SICUREZZA NEI LUOGHI AFFOLLATI

Come comportarsi nelle situazioni critiche

Comando provinciale dei Vigili del Fuoco di Torino

Si immagina che i pericoli, i rischi d'incendi e la sicurezza antincendi siano problematiche esclusive delle industrie e delle attività produttive in genere, dove tipicamente sono presenti grandi quantitativi di materiali e sostanze pericolose.

Invece, gli **eventi incidentali ed i rischi** per le persone interessano anche tutte quelle **attività che presentano elevati affollamenti** come cinema, teatri, discoteche, stadi, supermercati, negozi, centri commerciali, scuole, uffici, mostre, musei, fiere, ristoranti ecc.

Quindi, l'aspetto dei **rischi dei luoghi affollati** e la sicurezza degli occupanti **interessa molti momenti della nostra vita quotidiana**, indipendentemente dalla presenza di impianti e depositi pericolosi nei locali delle attività.

Per la corretta comprensione dei rischi per le persone nei luoghi affollati basta riflettere sulle **problematiche di orientamento** per ritrovare l'uscita, in particolare all'interno di attività non frequentate abitualmente o di grandi spazi.

Altro aspetto di rischio su cui riflettere è la **congestione** che subiamo per accedere ed uscire da certi locali in taluni momenti come, ad esempio, negli orari di apertura e chiusura degli uffici e delle scuole, durante l'intervallo di proiezione dei film, al termine di concerti, partite calcistiche, fiere ecc.

Le difficoltà di orientamento e la congestione, in assenza di eventi incidentali come ad esempio un principio d'incendio, delle scosse sismiche, delle risse tra persone o un allarme per problemi di

ordine pubblico, normalmente comportano solo disagi.

In presenza di **panico tra la folla**, che può crearsi anche in assenza di effettivi pericoli, ad esempio perché qualche persona grida o corre, invece di semplici disagi a causa della perdita dell'orientamento e della congestione, le persone possono subire **gravi rischi per la propria incolumità**, potendo essere sopraffatti dalla gente in fuga, cadendo da balconate e scale, ferendosi perché spinti contro ostacoli e barriere, venendo calpestati.

FUMI: I KILLER DEGLI INCENDI

A queste problematiche, in caso di un principio d'incendio, si aggiunge il grave pericolo dei fumi, vero killer degli incendi a causa del fatto che se ne sviluppano grandi quantità.

Basti pensare che solo 1 chilogrammo di carta che brucia sviluppa circa 6.000 litri di fumi.

I fumi di un incendio sono:

- **asfissianti** in quanto diluendo l'ossigeno dell'aria, già in contrazioni di ossigeno inferiori al 17%, non ci permettono di respirare;
- **opachi**, contenendo particolato solido, e quindi diminuiscono la visibilità e peggiorano l'orientamento per raggiungere le uscite dall'attività;
- **caldi**, non respirabili già a partire da 60 °C di temperatura ed **ustionanti** a temperature maggiori;
- **tossici** in quanto, tipicamente, contengono os-



Industrie e depositi con pericoli di incendio a causa degli impianti o dei quantitativi di materiali pericolosi ma che, tipicamente, non hanno problemi di orientamento e congestione per le persone perché frequentati dai lavoratori che hanno familiarità dei luoghi e perché poco affollati.



Attività commerciali, ferie, ecc, con affollamenti elevati e quindi con rischi di difficoltà di orientamento e congestione per le persone, anche in assenza di impianti e materiali pericolosi.

PRIMA REGOLA: COMPORTAMENTI CORRETTI

La sicurezza è però garantita dal corretto comportamento di noi tutti, in quanto la sottovalutazione dei rischi e l'adozione di comportamenti scorretti **può compromettere e vanificare le misure di sicurezza** e quindi comportare rischi elevati per le persone.

Occorrono quindi ulteriori **misure di prevenzione e di comportamento**, in aggiunta alle misure di sicurezza viste, per garantire l'incolumità di noi tutti. Per i **responsabili ed i gestori** delle attività:

- affidarsi a progettisti ed installatori qualificati per la realizzazione degli impianti elettrici, termici e di sicurezza (Decreto Ministeriale n. 37/2008);
- rispettare la normativa di riferimento per la propria attività, ad esempio il *Decreto Ministeriale 10 marzo 1998 ed il Testo Unico per la sicurezza dei luoghi di lavoro* (D. Lgs. n. 81/2008);
- garantire l'affidabilità ed il corretto funzionamento degli impianti svolgendo le manutenzioni regolamentari;
- adottare tutte le cautele e gli accorgimenti per la riduzione dei rischi della propria attività, riportati nel Decreto Ministeriale 10 marzo 1998.

Per talune attività a maggior rischio, oltre agli obblighi del *Testo Unico per la sicurezza dei luoghi di lavoro*, sono previsti **specifici obblighi di sicurezza antincendi**, con procedure date dal D.P.R. n. 151/11, da attivare con il Comando dei Vigili del Fuoco. In tal caso avvalersi di professionisti esperti in materia o rivolgersi agli ordini e collegi professionali per avere utili riferimenti.

Per i **lavoratori** impegnati nelle attività:

- adottare tutte le misure ed i comportamenti de-

side di carbonio, idrogeno solforato, anidride solforosa, acido cianidrico, aldeide acrilica, fosgene, ammoniaca, ossido e perossido di azoto, acido cloridrico, tutte sostanze irrespirabili per l'organismo già in piccolissime quantità.

Per rendersi conto dell'estrema pericolosità dei fumi degli incendi si evidenzia, ad esempio che:

- un locale di 20 metri quadri superficie, alto 3 metri, si riempie completamente di fumo nel tempo di 1 minuto se dovessero bruciare anche soltanto 10 kg di carta;
- nello stesso locale, l'incendio di 10 kg di carta sviluppa una concentrazione di monossido di carbonio di circa 1,4 % dopo 1 minuto, **letale per le persone** già a concentrazioni minori.

Quindi, in caso di un principio d'incendio, le persone hanno **pochissimo tempo per trarsi in salvo**, evacuando i locali delle attività che, come abbiamo visto, è maggiormente difficoltoso nei luoghi affollati.

rivanti dalla formazione ed informazione ricevuta dal datore di lavoro ai sensi del *Testo Unico per la sicurezza dei luoghi di lavoro*;

- partecipare alle esercitazioni periodiche per la gestione delle emergenze previste dal *Testo Unico per la sicurezza dei luoghi di lavoro*;
- segnalare qualsiasi anomalia o situazione di pericolo ai preposti ed agli *addetti al servizio di prevenzione e protezione* previsti dal *Testo Unico per la sicurezza dei luoghi di lavoro*.

Per i **frequentatori** delle attività:

- rispettare i divieti e prestare attenzione ai pericoli riportati nella **segnaletica di sicurezza**;
- se si aprono **porte tagliafuoco, accertarsi di averle richiuse**;
- in aggiunta ai percorsi normalmente utilizzati, **prestare attenzione e familiarizzare con gli ulteriori percorsi di esodo dell'attività**, indicati dalla **segnaletica di sicurezza a fondo verde** e nelle **planimetrie di esodo**;
- **avvisare** immediatamente il **personale dell'attività** per qualsiasi anomalia o **situazione di pericolo**;
- **premere** prontamente gli eventuali **pulsanti di allarme** in caso di **situazioni di pericolo**;
- **raggiungere la più vicina uscita di sicurezza in caso di pericolo, senza attendersi** per recuperare effetti personali;
- **in caso di allarme** diramato con segnali sonori o visivi, **raggiungere la più vicina uscita di sicurezza**;
- in caso di **messaggi** diramati dal personale dell'attività, **seguire le istruzioni impartite**.

MISURE DI SICUREZZA E SEGNALETICA

Proprio per la sicurezza delle persone lo Stato, tramite i Vigili del Fuoco, ha emanato delle leggi che prevedono molteplici **misure di sicurezza** e, sempre, **misure per l'esodo di emergenza**.



Sistemi per l'esodo in emergenza.

Tra le **misure di sicurezza** si evidenziano:

- i **materiali ignifughi** che sviluppano meno fumi;
 - le **porte tagliafuoco** che bloccano la propagazione dei fumi;
 - gli **estintori**, gli **idranti** e gli **impianti automatici di estinzione** per spegnere gli incendi;
 - gli **evacuatori** per smaltire all'esterno i fumi;
 - gli **impianti di allarme** per avvisare le persone dei pericoli;
 - la **segnaletica di sicurezza** per avvisare dei pericoli e segnalare i percorsi di esodo;
 - l'**illuminazione di sicurezza** per garantire la visibilità in caso d'incendi;
 - **corridoi, scale, porte di esodo**, in aggiunta ai percorsi normalmente utilizzati, per garantire l'evacuazione e quindi la sicurezza delle persone in caso d'incendi o, in generale, per qualsiasi situazione di pericolo che richiede l'allontanamento dai luoghi di un'attività
- Le attività ed in particolare i luoghi affollati, progettati e realizzati con le misure di sicurezza previste dalla normativa, tendono a garantire l'incolumità per le persone anche in caso d'incendi o situazioni di pericolo.



Il Comando dei Vigili del Fuoco svolge attività di soccorso per eventi incidentali, 24 ore al giorno, 365 giorni l'anno, attivabile telefonicamente componendo il **112 - numero unico per le emergenze**. Ulteriormente, per gli aspetti di sicurezza antincendi appena letti, è attivo un servizio di ricevimento pubblico, ordinariamente i giorni feriali di lunedì, mercoledì e venerdì, con orario 9.00-12.00, presso i propri uffici di corso Regina Margherita 330 a Torino.



Sala operativa VVF di Torino.

**COLPO DELLA STREGA?
MAL DI SCHIENA?
DOLORE CERVICALE?**

PUOI PROVARE

Fastumdol

ANTINFIAMMATORIO



DOPPIO EFFETTO:

agisce rapidamente **contro il dolore** e **combatte l'infiammazione** che ne è causa.

Può essere assunto anche a

STOMACO VUOTO

in caso di dolore acuto.

NUOVO



10 COMPRESSE



20 BUSTINE



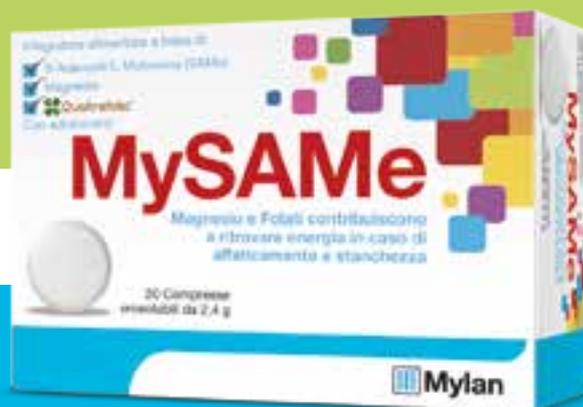
E' un medicinale a base di Dexketoprofene che può avere anche effetti indesiderati anche gravi. Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. Autorizzazione su domanda del 18/01/2017.



**Quando stress
e fatica
ti fanno sentire
giù di corda.**

MySAME. Mai più sotto tono.

Se fatica e stress alterano il tuo umore, prova **MySAME**: l'integratore con SAME, Quatrefolic e Magnesio, ingredienti specifici che ti aiutano a recuperare energia ed equilibrio psico-fisico, favorendo il buonumore.



MySAME. Il mio giusto tono.

È un integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

 **Mylan**
Seeing
is believing

Gocce oculari Eumill®

SENZA
CONSERVANTI

OCCHI PIENI DI VITA

EUMILL

AIUTA A
CALMARE IL BRUCIORE
E RINFRESCA.

Per occhi irritati
da vento, sole e cloro.



EUMILL PROTECTION

AIUTA A
LUBRIFICARE E IDRATA.

Per occhi secchi e stressati
da schermi, lenti a contatto
e riscaldamento.



NON BRUCIA • ADATTO PER USO FREQUENTE E PROLUNGATO • ANCHE PER BAMBINI DI ETÀ SUPERIORE AI 3 ANNI

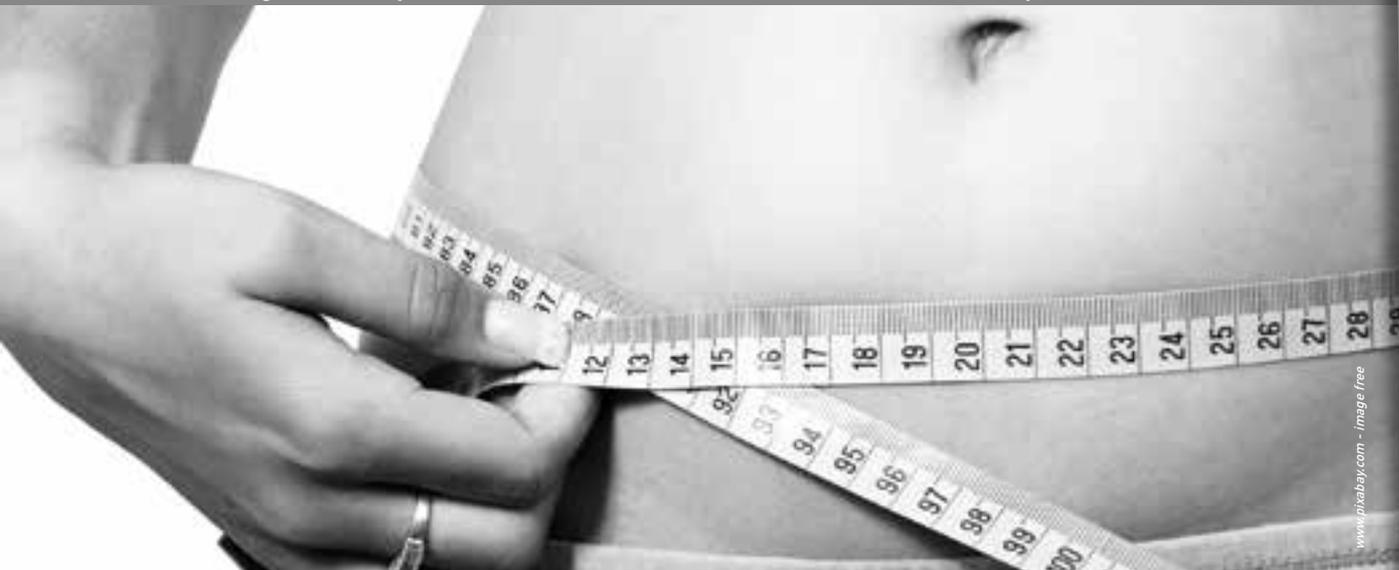
 RECORDATI OTC

Sono dispositivi medici CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 01/08/2016.

DIETE? SPAZIO ALLA CREATIVITÀ

I nomi e i principi fantasiosi dovrebbero far riflettere

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



“La pancia non c’è più, la pancia non c’è più” è stato uno storico spot degli anni ‘60 ed anche uno dei tormentoni più riusciti della televisione, legato alla lattina verde dell’olio di oliva famoso per la sua leggerezza. Uno spot interpretato, i diversamente giovani se lo ricorderanno, da Mimmo Craig sulla musica de “Il mattino” di Edvard Grieg. L’attore in questione sognava di essere grasso e questo lo portava a situazioni imbarazzanti, fino al risveglio e si rendeva conto di essere magro, proprio grazie all’olio della famosa marca.

Una campagna pubblicitaria ideata dal grande Armando Testa, un antesignano dei nostri tempi, che ha visto proprio lungo. Già, perché sicuramente negli anni ‘60 il problema della dieta, sarebbe corretto dire regime alimentare, non esisteva.

E adesso? Se si guarda al mondo delle diete, ci si rende conto di addentrarsi in una giungla complessa ed intricata, un vero bombardamento, dove vince chi la spara più grossa.

L’unico modo per perdere peso in modo sano, e senza riprendere i chili persi, è abbandonare le abitudini alimentari sbagliate, seguire una dieta corretta e bilanciata (il che implica che nessun alimento va demonizzato ed eliminato), abbinata ad una sana attività fisica, ma le diete folli sono difficili da far sparire, perché c’è sempre qualcuno, che spera di arrivare alla prova costume in forma, ledendo in modo grave alla propria salute. Anche i nomi delle diete non scherzano, di solito legati al loro ideatore, nel luogo in cui sono state inventate o in base alla filosofia seguita e altre volte bizzarri. Viene da domandarsi, ma servono tutte queste

diete e perché ne sfornano sempre di nuove, grazie anche allo sviluppo esponenziale dei social? Ovviamente sempre alla ricerca della novità, quando poi di nuovo non c’è nulla, una semplice rivisitazione di concetti banali e ritriti. Ci sono persone che ne hanno provate di tutti i colori, per ritrovarsi poi disorientati e senza aver ottenuto l’effetto voluto.

Anche in questo caso, esiste tra tutte le diete o i modelli alimentari, uno migliore di un altro? Chi scrive, non ha né le competenze e neppure la presunzione di indicare quale sia migliore, ma la voglia di fare del buon umore, andando alla ricerca nella grande diet industry, delle più folli e strampalate diete che si trovano sul web, con una carrellata di bufale.

NOMI E PRINCIPI ORIGINALI

Con l’avanzare della bella stagione, aumenta la varietà di frutta e verdura, quindi niente di meglio della dieta disintossicante con i succhi. In pratica non si ingeriscono solidi e secondo alcune teorie si dovrebbero bere, nel corso della giornata, sei succhi di frutta e verdura: anche qui ci sono un sacco di versioni fai da te.

Togliendo i cibi solidi, ovviamente, diminuiscono le calorie ingerite e quello che si perde è il peso dell’acqua dei muscoli e non il grasso.

Dai succhi al sesso, si avete capito bene, la dieta del sesso. Kerry McCloskey, autrice del libro “The ultimate sex diet”, spiega che questa dieta sfrutta l’attività sessuale per perdere i chili in più. Il partner, secondo McCloskey, diventa il nutrizionista, lo psicologo e il personal trainer. Tra le

EAU THERMALE
Avène



FIN DAL PRIMO MESE

La pelle è 4 volte
PIÙ IDRATATA*



Hydrance

OPTIMALE

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

Per informazioni visita il sito
www.avene.it



Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS



Pierre Fabre

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



posizioni consigliate quella chiamata "Let's get crazy" in cui le ginocchia della donna sono sopra le spalle dell'uomo. La dieta, suggerisce, può essere anche un modo per fare nuove conoscenze. Beh, che dire, magari non si dimagrisce, ma si producono endorfine a gogò!

Se vi considerate degli orologi svizzeri, la dieta delle 8 ore fa per voi. Si mangia solo durante un arco di tempo di otto ore, tra le 9 e le 17 o tra le 23 e le 7. Questa teoria si basa sul digiuno intermittente, che pare moderare il ritmo circadiano e aumenta il metabolismo, che a sua volta respinge l'aumento di peso. Non esiste nessuna prova scientifica, ma forse ridurre la quantità di tempo a mangiare, può servire ad ingurgitare meno calorie.

Se invece vivete con uno spirito fanciullesco, la dieta del bambino calza a pennello. È stata progettata per consumare 16 barattolini di cibo per bambini al giorno, invece dei soliti pasti. Anche in questo caso si crea un deficit calorico, che libera le tossine e aiuta a rompere le cattive abitudini, si dice che gli alimenti per i più piccoli siano meno lavorati...ridicolo. Se siete degli ottimisti per natura e "vedete" il mondo in rosa, anzi in azzurro, la dieta visiva è il miglior must! È sicuramente facile e comporta pochissimi sacrifici: si mangia tutto indossando occhiali azzurrati. Si basa sull'idea, che gli alimenti gialli e rossi siano i più appetibili, tra questi la carne, le patate fritte. Rendendo il look del cibo meno appetitoso, in teoria, l'appetito cala e poi non ha controindicazioni.

Tra le più strampalate c'è la dieta del ghiaccio, da programmare nella stagione estiva. Bisogna armarsi di santa pazienza e mangiare un litro di ghiaccio ogni giorno, lasciandolo sciogliere in bocca, invece di masticarlo. Qual è il trucco per il calo ponderale? Semplice, far sciogliere il ghiac-

cio è un lavoro duro, che brucia calorie. Certo, si rimarrà idratati, ma il conto del dentista e lo stomaco ringrazieranno.

Siete particolarmente religiosi? La dieta della preghiera è un "toccasana". Ce ne sono molte versioni, dal 1995 vengono pubblicati testi, che spiegano come si possa arrivare fino a 10 giorni di digiuno, pregando Dio, il quale dà la forza di non mangiare nei momenti di morte dei sensi. Sicuramente ci sarebbe da ricoverare chi l'ha inventata e chi ci ha provato.

Esiste anche la versione definita della "Bibbia". Il fondamento primario di questa dieta afferma che esistono alcuni elementi da vietare poiché vanno contro gli insegnamenti religiosi cattolici. Ci sono tre fasi da seguire: bisogna evitare carni di maiale, pancetta, struzzo, prosciutto, salsicce e tutti i derivati della carne. Successivamente possono essere reintrodotti, ma con moderazione. Alimenti da abolire completamente sono i frutti di mare, l'anguilla, lo squalo, il granchio, vongole, ostriche, cozze, aragoste, scampi, capesante. Un cucchiaino di miele puro al giorno è ben accetto. Inoltre, prima di ogni pasto non bisogna dimenticare di pregare almeno cinque minuti.

Sembra che ce ne sia una molto in voga tra le modelle: la dieta del batuffolo di cotone o del giornale. Altra follia, che consiste nell'ingerire batuffoli di ovatta, imbevuti di succo per dare l'illusione della sazietà. Oltre a provocare serie conseguenze alla salute, denota una stupidità elevata e sicuramente il perdere peso è l'ultimo problema di queste persone! Di regola si mangiano fino a cinque batuffoli di cotone (o la quantità equivalente di carta di giornale), immerse in succo d'arancia, limonata o in un frullato. L'importante è ricordare che le diete serie non sono fatte per gioco e per cominciare bisogna andare da uno specialista e ci vuole impegno: prima di tutto è indispensabile crederci e farlo diventare uno stile di vita.

Allergia stagionale?

Fexallegra Contro i sintomi dell'allergia

- ✓ **Agisce entro 1 ora**
- ✓ **1 compressa al giorno**
- ✓ **Non induce sonnolenza**



Principio Attivo: Fexofenadina 120 mg

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

SANOFI 

Fexallegra è un medicinale a base di fexofenadina cloridrato.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Non somministrare sotto i 12 anni. Autorizzazione del 01/08/2016.



**Stanchi?
Stressati?
Giù di tono?**

wellcare.it

INFORMAZIONE
PUBBLICITARIA

**SPECIALE
STIPSI?**

**Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza**

*Oggi in farmacia
c'è **Dimalosio
Complex**
il regolatore
dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da **ALCKAMED** In Farmacia

ricaricatevi



RICARICA PLUS
Tonico-energetico in caso di debolezza generale e inappetenza.

MG.K VIS

Ricostituenti tonici-energetici-psicofisici.



NADH COMPLEX
Il ricostituente pro-energetico per combattere lo stress fisico e mentale.



MEMORY TOTAL
L'energetico specifico per stimolare l'attività mentale.

Una maxi ricarica in un pratico stick.



Mini formato, maxi ricarica pronta da bere.



Durante le tue serate, quando studi o lavori, mentre fai sport... mai più senza energie!

*Ai primi segni di stanchezza **MG.K VIS POCKET STICK**, l'energetico facile da assumere senza bisogno di acqua che apporta Magnesio, Potassio e Aminoacidi. **MG.K VIS POCKET STICK**, nei piacevoli gusti arancia e limone, ha un innovativo formato tascabile per una "maxi ricarica" di vitalità e benessere, in ogni momento e situazione.*

www.poolpharma.it

Da **POOL PHARMA**
IN FARMACIA



RILASTIL®
LABORATORI MILANO

Sana, elastica, fantastica.



PELLE SANA

- Testata per Nickel, Cobalto, Cromo, Palladio e Mercurio** • pH fisiologico
- Senza parabeni • Senza coloranti
- Senza derivati del grano • Non comedogena
- Ipoallergenica*** • Secure pack
- Clinicamente testata

**TORNERÒ
COME PRIMA?**

TRA MILLE DOMANDE,
UNA CERTEZZA.



RILASTIL SMAGLIATURE
AFFIDATI AL NUMERO 1*

La perdita di elasticità è la prima causa delle smagliature.

Rilastil, lo specialista.

IN FARMACIA

* fonte dati: IMS Dataview Multichannel View, Canale Farmacie, Mercato prodotti Rassodanti e Antismagliature (82F2), Totale Italia, Vendite a Valore, MAT 06-2016.

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

*** prodotto formulato per ridurre al minimo il rischio di allergia.



SCOPRI IL NUOVO PORTALE RILASTIL
DEDICATO AI TUOI 9 MESI PIÙ SPECIALI
GRAVIDANZA.RILASTIL.IT

CUORE MATTO

La disabilità psichica si batte anche sui campi sportivi

Nella primavera del 1999 si avvia l'esperienza delle VOL.P.I. (Volontari Psichiatrici Insieme), un'associazione Onlus che, in collaborazione con l'AsL TO 2 di Torino, promuove un progetto di strumento di inclusione sociale di utenti psichiatrici e di lotta alle forme di stigmatizzazione e discriminazione nei confronti del disagio mentale. Il cuore pulsante di tale progetto è "Cuore Matto", un programma di riabilitazione attraverso lo sport, con la formazione di squadre di basket, calcio e tennis composte da atleti con disabilità psichica che partecipano a campionati specifici (il circuito Special Olympics) a livello regionale e nazionale. Gli utenti-atleti coinvolti sono circa una cinquantina, con una buona componente femminile. Lo sport costituisce un elemento fondamentale del percorso di riacquisizione di competenze e abilità deteriorate dalla malattia. La palla può sostituire la parola e quindi fare un passaggio ad un compagno può assumere una valenza comunicativa molto significativo in un mondo, come quello del disagio psichico, in cui silenzi e voci coesistono non sempre in modo armonico.

Nel settore della pallacanestro, in particolare, è partita l'esperienza del basket unificato, in cui atleti normodotati e diversamente abili giocano insieme, prendendo parte anche ad un torneo Uisp non riservato ad atleti disabili.

La squadra di basket unificato ha conquistato numerose medaglie ai giochi nazionali Special Olympics e ha prestato propri atleti alla nazionale italiana in campo ai campionati europei e mondiali.

L'esperienza di questi anni ha dimostrato l'efficacia dello sport come strumento per favorire la crescita personale, la gestione di ansia e stress, l'autonomia e la costruzione di reti sociali.

Il progetto è sostenuto dal lavoro dei professionisti e degli operatori del Centro Diurno e del Dipartimento di Salute Mentale dell'AsL TO 2, dalla



disponibilità di numerosi volontari e da occasionali iniziative di autofinanziamento, donazioni e fundraising.

Tuttavia, i crescenti tagli alla spesa sanitaria, con le sue pesanti ricadute sulle fasce più deboli, come l'area del disagio psichico, hanno reso sempre più difficoltosa la gestione quotidiana dei fabbisogni del progetto e dei suoi utenti: dalla benzina per le trasferte del campionato Special Olympics alla merenda per gli atleti alla fine della giornata sul campo all'attrezzatura per il gioco (palloni, divise, borse).

Noi crediamo fermamente che la salute, anche quella mentale, sia un bene comune. E che quindi serva l'aiuto di tutti per sostenere iniziative come la nostra che cercano di sensibilizzare a un diverso immaginario sulla follia e di accompagnare alcune persone rese fragili dalla vita a ritrovare il proprio spazio, i propri diritti, il proprio benessere.

E allora vi invitiamo a entrare in gioco con noi e farci un assist per permettere ai nostri amici atleti "speciali" di spiccare il volo verso il canestro e verso le altre mete della loro vita.

Destinare il 5 per 1000 all'associazione Volpi è facilissimo: basta apporre la propria firma e il codice fiscale dell'associazione (97587630019) nella sezione relativa nel modello della dichiarazione dei redditi (CUD, 730 oppure Unico persone fisiche).

VOL.P.I. onlus

Volontari Psichiatrici Insieme

Via Leoncavallo 2 – Torino

e-mail: info@associazionevolpi.org

cuore.matto@pec.it

[Cristina Vettorello cris62vettorello@gmail.com](mailto:Cristina.Vettorello.cris62vettorello@gmail.com)

[Lorena Colonnello lorenamaricol@tiscali.it](mailto:Lorena.Colonnello.lorenamaricol@tiscali.it)

web: www.associazionevolpi.org

AVENE LINEA HYDRANCE



Optimale Siero fl. 30 ml

-24%



Optimale Crema Riche tb. 40 ml

-20%



Optimale Crema Riche UV tb. 40 ml

-20%



Optimale Crema Légère tb. 40 ml

-20%



-20%

Optimale Crema Légère UV tb. 40 ml

RILASTIL



SCONTO -30%
SU TUTTA LA LINEA ELASTICIZZANTE

~~€ 24,90~~
€ 18,90

~~€ 24,10~~
€ 16,90

~~€ 22,50~~
€ 17,90

~~€ 24,10~~
€ 16,90

~~€ 22,50~~
€ 17,90

ENERZONA
Omega 3 RX
60 minicapsule



-20%

~~€ 19,90~~
€ 15,92

ACUTIL DONNA
20 compresse



NOVITÀ

€ 15,50

BODY FIBRA
12 bustine da 60 ml
gusto esotico / pera



-29%

~~€ 11,90~~
€ 8,50

SWISSE
Multivitaminico Uomo-Donna
30 compresse



-20%

~~€ 14,90~~
€ 11,90

ARKOVITAL
Multivitaminico
30 compresse



-20%

~~€ 14,60~~
€ 11,68

FASTUMDOL
10 bustine 25 mg



-15%

~~€ 9,50~~
€ 7,90

FASTUMDOL
10 compresse 25 mg



-16%

~~€ 6,50~~
€ 5,50

NUROFENTEEN
12 compresse 200 mg



-18%

~~€ 7,90~~
€ 6,50

NUROFEN
12 compresse
400 mg

-19%

~~€ 8,55~~
€ 6,90

OKITASK
20 bustine da 40 mg



-20%

~~€ 9,95~~
€ 7,96

DICLOREUM
10 cerotti medicati



-20%

~~€ 21,90~~
€ 17,52

MONURELLE PLUS
15 compresse



-20%

~~€ 19,00~~
€ 15,20

VICKS VAPORUB
Unguento
50 gr



-20%

~~€ 8,59~~
€ 6,87

CENTELLASE
30 compresse 30 mg



-20%

~~€ 15,00~~
€ 12,00

CENTELLASE
Vital gambe
CremaGel 75 ml



-20%

~~€ 12,50~~
€ 10,00

ESSAVEN
Gel 80 gr



-20%

~~€ 12,90~~
€ 10,32

SOFARGEN
Gel cutaneo
15 gr



-20%

~~€ 9,90~~
€ 7,92

RIMEDI STAGIONALI

STILLA GOCCE OCULARI

Decongestionante 0,05%

20 monodose da 0,3 ml

-19%



multidose 8 ml

-20%

~~€ 8,90~~
€ 7,10

Delicato
multidose
10 ml



-19%

~~€ 7,15~~
€ 5,80

Benessere

10 monodose da 0,5 ml

-20%



-20%

~~€ 10,20~~
€ 8,20

Day



-20%

20 monodose da 0,25 ml

~~€ 10,50~~
€ 8,40

Day Forte 0,3%

multidose
10 ml

-20%



-20%

~~€ 11,20~~
€ 9,00

20 monodose 0,35 ml

~~€ 15,90~~
€ 12,90

Stillergy
Antistaminico
multidose 8 ml



-20%

~~€ 7,40~~
€ 5,90

EUMILL / EUMILL PROTECTION GOCCE OCULARI

multidose da 10 ml

10 monodose da 0,5 ml



-20%

~~€ 12,00~~
€ 9,60



~~€ 9,50~~
€ 7,60

ENTEROGERMINA

Viaggi

12 bustine orosolubili



-20%

~~€ 13,90~~
€ 11,12

REKORD B 12
Plus

10 flaconi da 10 ml



-21%

~~€ 13,90~~
€ 10,98

FEXALLEGRA

10 compresse 120 mg



-15%

~~€ 10,90~~
€ 9,27

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

EUCLOINTIMA

Detergente intimo
200 ml
+ricarica 200 ml



-43%

SCHOOL GELACTIV



Tacchi Alti,
Ballerine, Scarpe Aperte

Sport Uomo/Donna,
Everyday Uomo/Donna

€ 14,99 TAU-MARIN € 19,00

Spazzolino professional 27
morbido
medio
duro



-37%

Spazzolino scalare 33
morbido - medio - duro

~~€ 3,50~~
€ 2,20

KUKIDENT PLUS

Crema adesiva
doppia azione
tb. 60 g

-20%

~~€ 12,79~~
€ 10,23

EMOFORM ALIFRESH

Dentifricio
controllo alito fresco
75 ml



€ 3,10

ORAL B PRO 600

Spazzolino elettrico



-20%

~~€ 48,99~~
€ 39,20

EMOFORM WHITE

Dentifricio
denti più bianchi
40 ml

-29%

~~€ 6,90~~
€ 4,90

~~€ 7,90~~
€ 4,50

**PLAKOUT
SOLLIEVO**
Collutorio
Clorexidina 0,20%



-20%

~~€ 8,40~~
€ 6,72

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



-13%

~~€ 12,50~~
€ 10,90

VOLTAREN
Emulgel 2%
60 g



-27%

~~€ 9,50~~
€ 6,90

VOLTADVANCE
20 bustine da 25 mg



-43%

~~€ 13,90~~
€ 7,90

POLIDENT
Crema adesiva Protezione gengive
70 g

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



-30%

~~€ 34,00~~
€ 23,80

HELIOCARE ORAL ULTRA
Integratore alimentare
30 compresse



-30%

~~€ 7,00~~
€ 4,90

ZANZA FREE
Gel lenitivo
dopo puntura - 10 ml



-30%

~~€ 7,50~~
€ 5,25

ZANZA FREE
Spray protettivo
alcohol free - 100 ml



-30%

~~€ 7,00~~
€ 4,90

ZANZA FREE
Gel lenitivo Baby
dopo puntura - 10 ml



-9%

~~€ 4,93~~
€ 4,50

SENSODYNE
Dentifricio classico
100 ml



-20%

~~€ 19,00~~
€ 15,20

MY SAME
Integratore alimentare
20 compresse orosolubili da 2,4 g



-20%

~~€ 19,80~~
€ 15,80

MY LIVER
Integratore alimentare
20 compresse orosolubili da 2,4 g