

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XII - Numero 3 - MAGGIO/GIUGNO 2018



**PREVENIRE È MEGLIO
CHE CURARE**

**Servizi e iniziative
per mantenere il benessere**

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

Mylan
Better Health
for a Better World

SANOFI
Consumer Health Care

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



FARMACIE COMUNALI TORINO

per saperne di più visita il sito www.fctorinospa.it

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

▲ **FC San Maurizio C.se**
Via Torino 36/B - Fraz. Ceretta
011.5369540
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FREEFOOD

per saperne di più visita il sito www.freefood.it

FreeFood
Via Monginevro 27/b
011.3852515
9.00/19.30

FreeFood
Via Orvieto 10/A
011.1978.2044
9.00/19.30

FreeFood
San Maurizio Canavese
Via Torino 36/B - Frazione Ceretta
011.5369540
8.30/12.30 - 15.30/19.30

FARMACIE COMUNALI DI CHIERI E VILLASTELLONE

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

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

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

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

■ La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.

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

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

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



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

IL BENESSERE DEL SINGOLO DA DIFENDERE E PROMUOVERE INSIEME

Che cos'è la salute? Pensando a questa domanda certamente a ognuno di noi viene in mente una definizione. Le nostre risposte sono condizionate dalla nostra cultura, dall'educazione che abbiamo ricevuto, dalle nostre convinzioni personali, dall'attività lavorativa che svolgiamo e dal contesto sociale in cui viviamo. Probabilmente però la maggior parte delle risposte condividerà alla base il significato di "assenza di malattia".

Se riflettiamo maggiormente, però, possiamo scoprire che tale risposta è limitata.

Possiamo, infatti, dire che una persona che non ha una casa o un lavoro, o che è seriamente preoccupata per il proprio futuro, o che affronta una situazione familiare stressante viva veramente in salute solo perché non è malata? Certamente no. Il concetto di salute, infatti, è molto più ampio e abbraccia diversi aspetti della nostra vita.

Sono ormai passati molti anni – esattamente 70 anni – da quando l'Organizzazione Mondiale della Sanità divulgò l'innovativa definizione di "salute non come assenza di malattia ma come condizione di benessere inteso in tutte le sue sfaccettature fisiche, psicologiche e sociali". Da allora, seppur lentamente, il mondo della sanità ha modificato il proprio approccio orientando le terapie verso una sempre maggiore attenzione alla promozione del benessere dei pazienti e non solamente alla semplice cura delle patologie.

La salute è un diritto umano fondamentale e rappresenta una risorsa per la vita quotidiana che va difesa e sostenuta. Per arrivare a uno stato di completo benessere una persona deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni e di modificare positivamente l'ambiente circostante o di farvi fronte; deve intraprendere, cioè, un processo di promozione della salute che la metta in grado di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. Questi principi sono stati enunciati nella Carta di Ottawa (1986) dove si auspica che i cittadini assumano un ruolo attivo nella promozione della propria salute evitando di delegarne la tutela al sistema sanitario in modo passivo.

È qui che si collocano i *determinanti della salute* – cioè i fattori personali, socioeconomici e ambientali che determinano lo stato di salute – e la *prevenzione*.

È qui che le farmacie comunali si propongono come partner per affiancare il singolo e le famiglie e facilitare alcuni loro passi nel percorso di promozione della salute.

In questo numero della rivista raccontiamo alcuni esempi, dai servizi in farmacia al Progetto salute con il Gruppo Volontariato Vincenziano di Chieri.

Camminando insieme per raggiungere obiettivi comuni.

GIORNATE INTENSE? SEI SENZA CORRENTE? PRENDI LA SCOSSA!



*Un PLUS di energia
per affrontare i tanti impegni quotidiani
o se vuoi sentirti energico.*

L'INTEGRATORE TONICO N° 1 IN FARMACIA*

**Fonte dati IMS - Vendite a volume integratori tonici, anno terminante ottobre 2017.*

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



A. MENARINI

Qualità Italiana in Farmacia



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

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

Direttore Responsabile
 Elisabetta Farina

Hanno collaborato
 a questo numero
 Maria Bonaccorsi,
 Gigliola Braga,
 Alma Brunetto,
 Luisa Fabro,
 Federico Fea,
 Tina Kovalenko,
 Antonella Lanzoni,
 Margherita Lingua,
 Andrea Morello,
 Clara Prato,
 Francesco Savino,
 Erminia Venturino

**Progetto grafico
 e impaginazione**
 Futurgrafica S.r.l.

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



DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Prevenire è meglio che curare
- 8 I gruppi camminano anche nel 2018
- 9 È nata la card per la salute nelle comunali di Chieri

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 8 La FC29 partecipa al mese delle intolleranze al glutine

SALUTE IN PRIMA FILA

- 10 L'alimentazione nei giovani atleti

SPAZIO GLUTEN FREE

- 14 Biancomangiare gluten free

EVENTI GLUTEN FREE

- 16 Free Food in via Orvieto 10/a
- 17 Free Food in via Monginevro 27/b
- 17 Immagini dello show cooking con Andrea Morello

BELLEZZA E SALUTE

- 18 Gambe e décolleté in primo piano

CONSULENZA COSMESI

- 20 Il calendario di maggio e giugno 2018

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 21 Cura e accudimento degli animali

NEW SANITÀ

- 27 Un laboratorio per i trapianti

PARLIAMO DI ...

- 28 Le verruche comuni
- 29 Colesterolo: buono, cattivo, alto

I NOSTRI BAMBINI

- 31 Piccolo vademecum per i neo genitori

CAMMINIAMO

- 36 Stroller trekking con il pupetto

APPUNTAMENTI

- 39 I lunedì pomeriggio della Prevenzione e della Salute

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Servizi e iniziative per mantenere il benessere

Erminia Venturino - direttore Organizzazione e Operatività di Farmacie Comunali Torino

La farmacia comunale di via Cimabue 8, la farmacia di corso Trapani 150, corso Agnelli 56, corso Traiano 22/E, piazza Statuto 4, corso Vercelli 236 ecc.: in tutte le farmacie comunali di Torino fioriscono iniziative dedicate alla prevenzione.

Il motto "prevenire è meglio che curare" sta caratterizzando l'attività delle farmacie comunali volte ad affiancare al tradizionale approccio di recupero della salute, mediante la dispensazione dei medicinali, quello più innovativo di mantenimento del benessere, attraverso servizi di prevenzione e monitoraggio, con l'obiettivo di valorizzare il ruolo della farmacia di primo presidio sanitario accessibile e affidabile nel soddisfare i bisogni dei cittadini.

Monitorare la pressione arteriosa, misurare la saturazione dell'ossigeno nel sangue, effettuare l'elettrocardiogramma, rilevare la pressione

arteriosa nelle 24 ore, registrare l'elettrocardiogramma per 24 ore, controllare parametri ematici come la glicemia, il colesterolo totale e HDL e i trigliceridi, è fondamentale per valutare lo stato di salute del **sistema cardiovascolare** e, in modo semplice e veloce, è possibile farlo, su prenotazione, presso le farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese.

Valutare la **densità ossea**, soprattutto nelle donne, è importante per la predizione del rischio di fratture da fragilità. Presso le farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese, su prenotazione, si esegue la densitometria ossea a ultrasuoni: un esame non invasivo che consente di ottenere informazioni sulla densità minerale dell'osso e che risulta particolarmente utile nella diagnosi dell'osteoporosi e nel monitoraggio di eventuali terapie farmacologiche.



**Gambe pesanti?
Gonfie?**

In questa farmacia
Dal al
Potrai effettuare il
VENOSCREEN

Un test semplice e veloce che ti aiuterà a ridare benessere alle tue gambe.

Per avere maggiori informazioni e fissare un appuntamento rivolgiti al tuo farmacista oppure chiama il numero:
/

 FARMACIE COMUNALI TORINO
La più vicina a te.



DATA:

LA PREVENZIONE E' SALUTE

CHECK UP SALUTE

€

 FARMACIE COMUNALI TORINO
La più vicina a te.

Chiedi in FARMACIA!

Gli eventi dedicati alla prevenzione vengono comunicati in farmacia tramite locandine.



Nei mesi scorsi abbiamo già avuto modo di effettuare la MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata per misurare la quantità di calcio presente nelle ossa) in farmacia, verificando il largo consenso da parte dei clienti che con curiosità e attenzione si sono prenotati e si sono sottoposti al test e che hanno riconosciuto l'utilità dell'esame e l'opportunità di poterlo effettuare in farmacia. La risposta in termini di soddisfazione della clientela è data dal passaparola del servizio, tanto da permettere una successiva giornata, per la quale sono già in atto le prenotazioni.

Dottorssa Clara Prato
farmacista FC 13



I vantaggi di poter effettuare l'ECG e l'Holter cardiaco in farmacia sono molteplici: comodità nel recarsi in farmacia spesso vicino alla propria abitazione, fiducia nel farmacista che assiste il paziente durante il test, tempi di attesa praticamente nulli (massimo 24 ore), costo del servizio allineato ai ticket ospedalieri, fiducia nel referto, poiché redatto da medici cardiologi con esperienza decennale. Anche l'Holter pressorio è stato accolto favorevolmente dai nostri clienti per le medesime motivazioni.

Dottorssa Luisa Fabro
direttrice FC 22

L'**ipertensione oculare** è il principale fattore di rischio per il **glaucoma**: una malattia che colpisce il nervo ottico e che, se non curata, provoca l'alterazione del campo visivo che tende progressivamente a restringersi fino alla sua completa scomparsa. Esistono alcuni fattori che possono aumentare la probabilità di sviluppare la malattia: l'età avanzata, traumi oculari, predisposizione ereditaria, diabete, ipertensione sistemica, prolungata terapia con farmaci cortisonici. Il solo modo per prevenire il glaucoma è la diagnosi precoce.

È quindi molto importante sottoporsi a visite periodiche di controllo a scopo preventivo, soprat-

tutto dopo aver superato i 40 anni, anche se non ci sono sintomi. Nelle farmacie comunali si organizzano campagne dedicate allo screening della pressione intraoculare avvalendosi della tonometria a rimbalzo, una tecnica semplice e non invasiva, adatta anche ai bambini.

L'**insufficienza venosa cronica** è una malattia che può causare edema, vene varicose e ulcere agli arti inferiori. Effettuare una diagnosi precoce del reflusso venoso è fondamentale per impostare un'efficace terapia preventiva, evitando o ritardando la cronicizzazione della malattia. La tecnologia Venoscreen, mediante reografia a luce riflessa, permette una stima dello stato della circolazione delle vene e del funzionamento delle

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione con il consiglio del farmacista



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

PRENOTATEVI IN FARMACIA



Le farmacie comunali Experta

| | |
|------------------------------------|-------------|
| 1 corso Orbassano, 249 | 011.390045 |
| 5 via Rieti, 55 | 011.4114855 |
| 17 corso Vittorio Emanuele II, 182 | 011.4333311 |
| 20 corso Romania, 460 | 011.2621325 |
| 25 Atrio Stazione P. Nuova | 011.542825 |
| 37 corso Agnelli, 56 | 011.3247458 |
| 44 via Cibrario, 72 | 011.4371380 |
| 45 via Monginevro, 45 | 011.3852515 |
| 46 piazza Bozzolo, 11 | 011.6633859 |





Il servizio svolto con la MicroCAMERA® è stato apprezzato dai clienti, che hanno riconosciuto nel loro farmacista un professionista sempre più aggiornato e competente, ma soprattutto disponibile e attento ai bisogni delle persone.

Sensibilizzare all'importanza della cura della bellezza insieme alla valenza di salute e prevenzione.

Questo è un altro degli obiettivi del consiglio del farmacista finalizzato al mantenimento del benessere.

Dottressa Tina Kovalenko
farmacista FC 40



La prevenzione cardiovascolare è argomento molto sentito dalla clientela che frequenta abitualmente la FC 43. Non a caso, la possibilità di poter eseguire la prova dell'ECG direttamente in farmacia, unitamente alle altre autoanalisi, ha suscitato sin da subito curiosità ed entusiasmo con adesioni anche tra la clientela di passaggio. L'iniziativa ha attratto e coinvolto anche la popolazione più anziana che ha plaudito soprattutto la velocità nell'ottenere il referto e la serietà del servizio offerto dagli specialisti coinvolti.

Dottor Federico Fea
farmacista FC 43

valvole venose. Nelle farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese è possibile prenotare il test del reflusso venoso, consigliato a uomini e donne che conducono una vita sedentaria, presentano gambe gonfie, sono in sovrappeso o in età avanzata.

L'aspetto di pelle e capelli dice molto sulla nostra salute, non solo sull'immagine della figura. La **cura della pelle e dei capelli** supera, quindi, il contesto puramente estetico, avviando un processo di cura e prevenzione più ampio. In tal senso si colloca il servizio che si avvale dell'utilizzo della MicroCAMERA® Dermotricos, dotata di diverse ottiche per esaminare la pelle e i capelli, in riferimento ai principali parametri cutanei e tricologici (dei capelli). La MicroCAMERA® possiede inoltre un dispositivo ottico con fonte di luce di Wood in grado di evidenziare discromie, alcune delle quali riconducibili a infezioni particolarmente presenti nei mesi estivi (micosi). Le potenzialità dello strumento comprendono anche la funzione "griglia", che permette di segnalare e misurare inestetismi, macchie e nevi, consentendo di evidenziare

anomalie che l'utente potrà approfondire con il medico curante che valuterà se indirizzare il paziente verso un centro dermatologico.

Con queste e altre iniziative le farmacie comunali, che sono punti di riferimento comodi e accessibili a tutti, vogliono diventare il luogo ideale per chi desidera l'accesso a prodotti e servizi funzionali per azioni di monitoraggio e prevenzione.

L'offerta dei servizi e il programma di iniziative collegate che si realizzano oggi presso le farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese sono il risultato di collaborazioni e progettualità sviluppate nel corso degli anni tra Farmacie Comunali Torino e le istituzioni (ad esempio le Asl) e le associazioni di volontariato (ad esempio gli Amici del Cuore) del territorio. Analogamente la progettualità sarà estesa alle Farmacie Comunali di Chieri e Villastellone per raggiungere la loro utenza, grazie alla creazione di sinergie con gli attori della Sanità e del Volontariato del territorio di riferimento.

I GRUPPI CAMMINANO ANCHE NEL 2018

Terzo anno di Salute in movimento!

SALUTE in MOVIMENTO!
Per uno stile di vita attivo

QUI
NELLA TUA FARMACIA
puoi iscriverti
Gratuitamente
ai **GRUPPI**
di **CAMMINO**

FARMACIE COMUNALI TORINESI
UISP sportper tutti

Salute in movimento! è molto apprezzata poiché offre la possibilità di fare movimento con altri, favorendo così il benessere e la socialità.

Le simpatiche rane, divenute le mascotte dell'iniziativa **Salute in movimento!**, ritornano in farmacia ad annunciare il terzo anno del progetto Pillole di salute, sviluppato tra le farmacie comunali e private di Torino e l'UISP torinese.

L'attività dei Gruppi di cammino si snoderà nell'arco del 2018 secondo le due tradizionali edizioni: quella estiva di maggio-giugno e quella autunnale di settembre-ottobre. Ciascuna prevede 12 incontri/camminate della durata di un ora e mezza e con la cadenza bi-settimanale.

Ovviamente, tempo permettendo.

Per quanto riguarda le farmacie comunali, l'edizione 2018 prevede una novità nell'impostazione operativa pensata per facilitare maggiormente la partecipazione dei camminatori. Sono state individuate cinque **farmacie leader** (4, 7, 8, 22, 36), in relazione alla loro vicinanza ai parchi cittadini, che costituiranno il **punto di partenza e di riferimento** di ciascun gruppo di cammino e si occuperanno di raccogliere le iscrizioni. Le farmacie comunali 1, 9, 10, 13, 15, 21, 23, 24, 28, 37, 40, 45 sono state scelte come **farmacie satellite** in relazione alla loro vicinanza a quelle leader, con le quali collaboreranno al **reclutamento dei partecipanti**.

La FC29 partecipa al mese delle intolleranze al glutine

La farmacia comunale 29 in via Orvieto 10/a, cogliendo l'interesse emerso da domande e richieste di consigli da parte dell'utenza, organizza due momenti per promuovere una corretta informazione sui disturbi correlati al glutine.

- A partire **da martedì 15 maggio fino a venerdì 25** sarà proposto a prezzo promozionale il Gluten Sensitivity Test. Per approfittare dell'interessante opportunità è **necessario prenotare in farmacia**.
- **Mercoledì 20 giugno**, nel mese delle intolleranze al glutine, **a tutti quelli che hanno effettuato il test**, verrà offerta **una consulenza nutrizionale gratuita** in collaborazione con Schär.

È NATA LA CARD PER LA SALUTE NELLE COMUNALI A CHIERI

Un sostegno sociosanitario, un aiuto alla cura



È attiva dall'inizio di aprile ed è il risultato di un protocollo d'intesa con il Gruppo di Volontariato Vincenziano S. Maria della Scala - Duomo di Chieri per il **Progetto salute** che si propone di dare un sostegno alle persone in difficoltà economiche offrendo loro concrete possibilità di cura. Una risposta alle richieste di salute che giungono dal nostro territorio e che i dati provenienti da varie fonti confermano evidenziando le difficoltà di spesa sanitaria e farmaceutica degli italiani. Fra queste, ad esempio, il Banco Farmaceutico ci ricorda nel Rapporto 2016 che in Italia è aumentato del 37% il numero di persone che non possono acquistare medicinali.

COME FUNZIONA OPERATIVAMENTE LA CARD?

Per ogni nucleo familiare o persona singola coinvolta nel progetto è valutata la tipologia di prodotti

da erogare. Ad esempio, una famiglia con bambini avrà necessità di acquistare farmaci pediatrici, al contrario una persona adulta o anziana che vive da sola avrà bisogni differenti. Sono ovviamente esclusi i parafarmaci che non rispondono alle necessità di salute (ad esempio prodotti per il make-up, integratori per favorire l'abbronzatura). Ciascun possessore della card è associato a una farmacia comunale in funzione della vicinanza al proprio domicilio e può usufruire delle condizioni previste dalla convenzione solo nella farmacia di competenza.

Il Gvv S. Maria della Scala consegna alle persone coinvolte nel progetto una tessera nominativa che dovrà essere esibita in farmacia insieme a un documento di riconoscimento e che le solleva dal pagamento al momento dell'acquisto.

Il Gruppo Vincenziano provvede poi alla corresponsione degli importi sia di ticket, sia dei costi relativi ai medicinali e prodotti per la salute acquistati presso le farmacie comunali di Chieri e Villastellone.

Le farmacie comunali offrono condizioni agevolate al Gruppo Vincenziano sia in termini di costi, sia per la dilazione di pagamento. Riservano anche alle singole persone una condizione particolare sul prezzo riferito ai prodotti che non rientrano nella convenzione.

Il Mese delle intolleranze al glutine è un'iniziativa realizzata in collaborazione con ADI (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica www.adiitalia.net) studiata per aiutare tutti coloro che hanno dubbi o desiderano avere più informazioni su sensibilità al glutine non celiaca. Per promuovere un'informazione corretta e fornire consigli utili a pazienti affetti da disturbi riconducibili al glutine, Schär in collaborazione con ADI ha organizzato

per tutto il mese di maggio sul territorio nazionale 250 giornate informative nelle farmacie: tra queste la farmacia comunale 29.

A tua disposizione troverai una nutrizionista/dietista ADI che ti darà tutte le informazioni sul glutine, sui disturbi glutine correlati e su come seguire una corretta dieta senza glutine.

Saletta conferenze della farmacia comunale 45

in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

Giovedì 24 maggio dalle ore 18.00 alle 19.30

“L’ALIMENTAZIONE NEI GIOVANI ATLETI.

La corretta energia per bambini e adolescenti che praticano sport”

Relatrice

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

Tutti siamo consapevoli dell'importanza del cibo, ma spesso la fretta, le molteplici attività, gli innumerevoli impegni, la stanchezza possono consigliarci male e distoglierci dall'attribuire il giusto rilievo a questo argomento fondamentale per tutti, ma basilare per la crescita armoniosa dei bambini e degli adolescenti. Molte volte sono le informazioni contraddittorie a complicare un menage familiare che rischia di diventare ulteriormente difficile quando c'è chi sostiene l'importanza della carne e chi al contrario la demonizza, chi attribuisce un grande valore al latte e chi invece lo teme, ecc.

Non è facile districarsi in una miriade di informazioni che il web ha contribuito a rendere estremamente accessibili senza tuttavia fornire all'utente la sicurezza della loro attendibilità.

CONOSCERE I NUTRIENTI

Ogni cibo contiene un insieme di elementi nutritivi. Dal punto di vista qualitativo si possono distinguere gli alimenti in base al loro maggior componente nutrizionale o macronutriente:

- carboidrati;
- proteine;
- grassi.

L'organismo umano ha bisogno di tutte queste sostanze nutritive che vengono fornite dal cibo in quantità superiore ai micronutrienti, efficaci anche in piccolissime dosi per regolare la funzionalità, la crescita, lo sviluppo ecc.:

- vitamine (le più importanti sono la A, B, C, D, E, K);
- minerali (calcio, fosforo, potassio, sodio, cloro, magnesio, ferro, rame, zinco, fluoro ecc.);
- fitocomposti (di origine vegetale tipo polifenoli, terpeni ecc.).

L'acqua può essere considerata un macronutriente per i consistenti quantitativi necessari a un organismo.

Se l'alimentazione infantile e adolescenziale è già importante di per sé, diventa sostanziale quando allo sviluppo e agli impegni scolastici si aggiunge un'attività fisica esercitata per migliorare la qualità di vita e la salute dei giovani.

Ogni età e ogni pratica sportiva hanno esigenze specifiche da valutare attentamente per definire i particolari bisogni dei piccoli atleti che con un giusto e corretto apporto alimentare possono avere a disposizione il necessario sia per crescere e svilupparsi armoniosamente, sia per rendere al meglio e quindi avere più soddisfazione nello svolgimento degli impegni scolastici e dello sport preferito.

Tuttavia alcuni aspetti legati al cibo sono primari e costituiscono la base generale per una sana alimentazione dei bambini e dei ragazzi.

Per crescere e svilupparsi in modo armonioso rendendo più efficace e salutare la pratica sportiva, è necessario che i giovani abbiano a disposizione i materiali e l'energia adatti a supportare i loro bisogni.

Serve quindi una quota proteica giornaliera finalizzata a soddisfare le richieste organiche quotidiane per "costruire" le nuove strutture del giovane individuo in crescita e quelle necessarie a fronteggiare il normale catabolismo fisiologico di ricambio e quello determinato dall'allenamento. Le proteine quindi sono un indispensabile elemento nutrizionale: non vanno temute, vanno semplicemente utilizzate secondo le personali necessità senza esagerare.

Per l'energia, invece, servono carboidrati e grassi. Fino a non molto tempo fa si riteneva che i primi dovessero essere consumati in abbondanza dagli atleti perché costituivano il miglior carburante per loro.

Oggi invece si sa che mangiare troppi carboidrati può essere controproducente perché l'eccesso crea cali di rendimento fisico e mentale, ostacola la sintesi di ormoni utili alla crescita e al recupero.

ro post allenamento, infiamma l'organismo e, dal punto di vista fisiologico, pregiudica ai muscoli la possibilità di utilizzare i grassi immagazzinati in micro-goccioline tra le loro miofibrille.

Mangiare la giusta quota di carboidrati consente invece a ogni parte dell'organismo di utilizzare il carburante più adatto: il cervello e pochi altri distretti corporei che "vanno" solo a zuccheri, hanno la possibilità di usarli senza dover competere con i muscoli che a questo punto possono utilizzare principalmente i grassi, doppiamente redditizi rispetto ai carboidrati.

Sotto questo aspetto, le fonti lipidiche migliori sono i semi a guscio (noci, mandorle ecc.), l'olio extra vergine d'oliva, le olive, l'avocado.

Dal punto di vista pratico, bilanciare nei giusti quantitativi proteine, carboidrati e grassi tutte le volte che si mangia, consente di mettere a disposizione dei giovani organismi tutti i materiali necessari e di usufruire di maggior efficienza e di più energia a tutti i livelli.

Distribuendo il cibo nell'arco dell'intera giornata si completa un quadro nutrizionale finalizzato a ottimizzare la loro crescita.

La **colazione** deve essere considerata come un pasto principale: una buona soluzione potrebbe essere per esempio un toast ben farcito, seguito da un po' di frutta e da una bevanda a piacere. Se non ci sono impedimenti specifici come per esempio l'intolleranza al lattosio, il latte vaccino non va escluso dall'alimentazione infantile e adolescenziale perché è l'unica fonte di galattosio, un componente molto importante per la costituzione delle guaine mieliniche che avvolgono i nervi.

Analogamente i **pasti** possono essere composti da una quota proteica accompagnata da verdure condite con olio extra vergine d'oliva e da frutta in abbondanza (del volume di 2 pugni del bambino o del ragazzo).

Se invece al posto della frutta si vuole un po' di pasta o di riso, è bene mangiarne una porzione paragonabile al volume del pugno del soggetto. Come fonte di carboidrati, ogni tanto si può utilizzare un dolce (del volume di mezzo pugno del soggetto), ma in questo caso si deve rinunciare sia alla frutta, sia al primo piatto.

Servono poi gli **spuntini**, sia quello mattutino a scuola, sia nel pomeriggio: un frutto con una noce di parmigiano oppure un bicchiere di latte o un piccolo panino ben farcito assicurano tutti i componenti nutrizionali nelle giuste quantità.

Per rispondere alle aumentate richieste dell'organismo, nel giorno di allenamento si devono prevedere porzioni leggermente superiori al solito.

Cosa sono e cosa fanno

I **carboidrati** o **glucidi** sono molecole di zuccheri semplici organizzati in catene più o meno lunghe e utilizzati dall'organismo principalmente come fonte di energia. Le maggiori fonti di carboidrati sono:

- cereali come frumento, farro, riso, mais, segale, avena, orzo, miglio, quinoa, grano saraceno;
- dolci e prodotti da forno come torte, biscotti, fette biscottate ecc.;
- bibite dolci come aranciate, succhi di frutta, cole, spremute;
- legumi come piselli, ceci, fagioli, fagiolini ecc.;
- frutta come mele, pere, frutti di bosco, arance, ciliegie ecc.;
- verdure e ortaggi come patate, carote, pomodori, melanzane, peperoni, zucchine, broccoli ecc.

Le **proteine** sono composti organici complessi, componenti fondamentali delle cellule. Sono essenzialmente formate da catene di sostanze semplici, gli amminoacidi, la cui differente successione determina la formazione di svariate proteine con attività funzionali e strutturali molto importanti per la formazione delle strutture cellulari, degli anticorpi, degli ormoni, degli enzimi ecc. Le proteine servono per costruire un organismo, per rinnovarlo, per ripararlo sia durante la crescita e l'attività fisica, sia nel corso dell'intera vita. Le maggiori fonti proteiche sono:

- carne di pollo, tacchino, vitello, vitellone, manzo, maiale;
- pesci di mare e di acque dolci, frutti di mare;
- uova;
- latticini e formaggi;
- legumi come la soia, i fagioli, i ceci ecc.

I **grassi** o **lipidi** sono un vasto gruppo di sostanze scarsamente solubili in acqua. Nell'organismo svolgono importanti ruoli di struttura e di funzionalità cellulare e organica, di trasporto delle vitamine liposolubili (A,D,E,K), di sostegno e protezione degli organi, di isolamento termico ecc. Sono la componente dominante del cervello e rappresentano una fonte di energia immagazzinata. Le maggiori fonti lipidiche sono:

- burro;
- strutto;
- grasso delle carni;
- grasso dei formaggi;
- grasso dei pesci;
- frutta secca a guscio;
- oli di semi;
- olio d'oliva.

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

Dermocosmesi d'avanguardia



«OGNI DONNA CREA
LA SUA LUCE.»

Sonia Sieff
Fotografa

SUPRA RADIANCE
IL POTERE DETOX
IN UN TRATTAMENTO
ANTI-RUGHE

14 giorni
Detox · Luminosità · Rughe



Il potere della tua bellezza

#ilmiopoterelierac

novità

INTESTINO PIGRO?

le dieci erbe[®]

FIBRA



con
PSILLIO (200 mg)

**Per favorire
il transito intestinale**



esi.it

BIANCOMANGIARE GLUTEN FREE



Andrea Morello - farmacista FC 45, cuoco e operatore Ayurvedico

Con il termine Biancomangiare non si fa riferimento ad una ricetta specifica di una determinata regione, ma ad un piatto diffuso invece in tutta Italia, particolarmente in Valle d'Aosta, in Sicilia ed in Sardegna.

Dolce tipico inserito nell'elenco dei *Prodotti Agroalimentari Tradizionali Italiani* (Elenco ufficiale Mipaaf, Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali) ha una storia che risale...al Medioevo.

DAL MEDIOEVO A OGGI

Si hanno tracce infatti di una preparazione medievale basata sulle presunte qualità del colore bianco, simbolo da sempre di qualità come la purezza e l'ascetismo (www.taccuinistorici.it).

Cibo destinato alle classi superiori, prese il nome dal colore degli ingredienti che prevalevano nella sua elaborazione, come petto di pollo, latte, mandorle, riso, zucchero, lardo, zenzero bianco ecc. Questa era una ricetta dolce o salata interpretata variamente a seconda delle diverse aree geografiche.

Si ritiene che abbia avuto origine in Francia per la frequente presenza negli antichi ricettari di termini come *blanche mangieri*, *balmagier*, *bramagère*. Diffusosi in Italia intorno all'XI secolo, il biancomangiare era già presente tra i piatti del celebre banchetto organizzato da Matilde di Canossa per la riappacificazione fra il Papa e l'Imperatore.

Nel *Liber de coquina* (XIV sec.), primo ricettario in volgare, il biancomangiare risulta confezionato con petti di pollo cotti e tagliati a filetti, farina di riso stemperata in latte di capra o di mandorle, il tutto messo a bollire a fuoco lento con zucchero in polvere e lardo bianco sciolto, finché acquisti una certa densità. Lo stesso ricettario propone una variante per la Quaresima, nella quale viene escluso il lardo e parte dominante assumono le mandorle per il loro latte, mentre la carne è sostituita da polpa bianca di pesci e l'aggiunta di porri lessati in acqua.

Altre varianti si incontrano nei ricettari fino ai trattati seicenteschi, dai quali si deduce che il biancomangiare era concepito come minestra, secondo piatto o salsa da versare su carni soprattutto lessate.

Oggi il biancomangiare è una preparazione dolce e delicata, curiosamente tipica di tre regioni italiane: la Valle d'Aosta, la Sardegna e la Sicilia.

In Valle d'Aosta prende il nome di **Blanc manger** e si prepara in due versioni, la prima è fatta con latte di mandorle, la seconda più elaborata utilizza latte di mucca.

In Sardegna, nella zona di Alghero, è un dolce chiamato **Menjar blanc**.

In Sicilia il biancomangiare è una crema preparata con mandorle tritate, zucchero, amido, buccia di limone, cannella, e messa a raffreddare in forme di terracotta.



www.pixabay.com - image free

Candide ricette



Dalla Sicilia

Ricetta 1:

Biancomangiare alla moda di Modica

Si scalda circa 1/2 l di latte vaccino con 2 cucchiaini di zucchero e una bacca di vaniglia tagliata a pezzi. Quando lo zucchero è sciolto, si aggiungono 4 cucchiaini di farina mescolando continuamente con una frusta. Appena si addensa, si tira via dal fuoco, si versa in ciotoline singole oppure in un recipiente unico, bagnati preventivamente con acqua, e si lascia raffreddare. Una volta sodo, si capovolge il contenuto, si spolvera con un po' di cannella e si serve. Altre ricette prevedono la farina di riso al posto di quella di frumento o di mandorle. A volte è decorato con granella di pistacchi: le varianti sono moltissime.

Ricetta 2: Latte di mandorle

• Ingredienti:

- 250 g di mandorle pelate (di cui qualcuna amara)
- litri 1,250 di acqua
- 80 g di zucchero

• Procedimento

Mettere le mandorle in una ciotola con acqua bollente per un paio di minuti, quindi privarle della pellicina e, poco per volta pestarle nel mortaio (anche se non è la stessa cosa, potrete usare un cutter) e raccogliere in un fazzoletto di lino; formare un sacchetto, bagnarlo spesso con acqua e, ogni volta, spremere con le dita in modo da raccogliere il liquido bianco che fuoriesce in una ciotola. Ripetere quest'operazione per tre volte, fino ad esaurimento delle mandorle e fin quando avrete sfruttato al massimo il pesto ricavato (che metterete da parte). A questo punto stemperare il liquido ottenuto nell'acqua (se si vuole ottenere un latte dal gusto più forte, diminuire la quantità di acqua), unire il pesto di mandorle, già messe da parte, lo zucchero e tenere in infuso per circa due ore. Trascorso il tempo filtrare e raccogliere il latte di mandorle.

Ricetta 3: Biancomangiare con latte di mandorle

• Ingredienti:

- 1 l di latte di mandorle
- la buccia di un limone grattugiata
- 200 g di zucchero
- 100 g di amido per dolci
- cannella in polvere

• Procedimento:

Mettere il latte in una ciotola su fuoco a fiamma dolce, tenendone da parte un bicchiere.

Unire la buccia del limone, lo zucchero e la cannella. Intanto sciogliere a freddo l'amido nel latte messo da parte, filtrarlo, quindi unirlo al latte che nel frattempo sarà tiepido. Mescolare in continuazione con un mestolo di legno e, non appena comincia ad addensare, e comunque appena giunge a bollore, togliere dal fuoco.

Continuare a mescolare e versare il composto in uno stampo (o diverse formelle) inumidito.

Fare raffreddare (anche in frigo) e, quando il biancomangiare sarà ben denso, sformare in un piatto da portata spolverandolo con la cannella.



Dalla Sardegna

A **Cagliari** si stemperano 100 g di amido di mais in un litro di latte a freddo. In seguito si scalda a fuoco lento e si aggiungono 100 g di zucchero e la scorza di un limone intero, grattugiata. Si mescola continuamente. Appena si addensa, si tira via dal fuoco e si versa in uno stampo (o in ciotoline) e si tratta come nelle ricette già esposte.

Con su *papai-biancu* si prepara pure il ripieno di alcuni *culingioneddus* (ravioli dolci), che si friggono e si servono con il miele o con lo zucchero.

Ad **Alghero** il procedimento è simile ma viene chiamato - come in Catalogna - *Menjar blanc* mentre i ravioli che accolgono il ripieno sono chiamati *tabaques*, in quanto la forma ricorda quella delle antiche scatolette in cui si riponeva il tabacco.

MANDORLE: UNA RICCHEZZA DA SCOPRIRE

Le mandorle (soprattutto con buccia) contengono ottime quantità di fibra alimentare, fattore nutrizionale utilissimo per mantenere l'equilibrio della flora batterica intestinale e il buon funzionamento del colon.

Sta emergendo il ruolo benefico della buccia di mandorle. Questo rivestimento fibroso, oltre a essere ricco di fibre prebiotiche, contiene livelli mirabili di polifenoli, molecole antiossidanti. Le mandorle non contengono lattosio e glutine, ragion per cui si prestano alla dieta per le relative intolleranze. Possono essere oggetto di reazione allergica nei soggetti ipersensibili. A causa del loro elevato apporto calorico (quasi 600 kcal/100 g), le mandorle secche devono essere consumate con una certa moderazione (non più di 10-15 semi al giorno, che corrispondono a 20-30 g), soprattutto da chi è ancora lontano dal raggiungere il proprio peso forma.

Non hanno controindicazioni per le persone affette da patologie metaboliche; al contrario, se utilizzate in maniera intelligente, contribuiscono a ottimizzare i parametri della lipemia.



Free Food in via Orvieto 10/a



Martedì 15 maggio
dalle ore 15.00 alle 18.00
Corso gratuito di lievito madre con Emanuela.
Iscrizione obbligatoria al numero 011.19782044

Mercoledì 16 maggio
dalle ore 10.00 alle 18.00
Degustazione dei prodotti **Primaly**
in collaborazione con **Adiasti**.

Giovedì 17 maggio
dalle ore 10.00 alle 18.00
Degustazione dei prodotti **Green Flute**
in collaborazione con **Adiasti**.

Martedì 22 maggio
dalle ore 10.00 alle 18.00
Degustazione dei prodotti della linea **I buoni senza**
in collaborazione con **Céréal**.

Mercoledì 23 maggio
dalle ore 10.00 alle 18.00
Degustazione di
waffles, brioches e crepes con gelato.



Giovedì 24 maggio
dalle ore 11.00 alle 17.00
Degustazione di **pizza alla pala e arancini**
in collaborazione con **Glorioso**.

Free Food

un MONDO
di ALIMENTI
senza
GLUTINE

Free Food®
Qualcuno pensa a te!

Via Orvieto 10/A • 10149 Torino • Tel. 011.1978.2044
Via Monginevro 27/B • 10138 Torino • Tel. 011.3852515
Via Torino 36/B, Fraz. Ceretta • 10077 San Maurizio Canavese • Tel. 011.5369540
www.freefood.it

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

Free Food in via Monginevro 27/b

Sabato 12 maggio

dalle ore 10.00 alle 12.00 e dalle ore 15.00 alle 18.00

Una giornata di Gusto

con la collaborazione di **Adiasti**.

Degustiamo le pizze **Green Flute** e la pasta

Massimo Zero con fresche ricette estive!



Sabato 19 maggio

dalle ore 12.30 alle 14.30 e dalle ore 15.30 alle 17.30

Corso sulla panificazione senza glutine

con **Manuela Ghinazzi** e **Gianluca Baldaccini**

Iscrizioni obbligatorie per informazioni e

iscrizioni 011.3852515

oppure freefood2@fctorinospa.it



Sabato 26 maggio

dalle ore 9.30 alle 12.30 e dalle ore 14.00 alle 19.00

Vieni a scoprire le novità **Schär**

e la promozione del giorno

Sabato 9 giugno

dalle ore 16.00 alle 19.00

Con **La Fabbrica della Pasta di Gragnano**,

una pregiata pasta...capace di emozionare!

Sabato 16 giugno

dalle ore 10.00 alle 12.30 e dalle ore 16.00 alle 19.00

Novità e promozioni **Giuliani gluten free**

IMMAGINI DELLO SHOW COOKING CON ANDREA MORELLO

Fotografie di Maria Bonaccorsi per Farmacie Comunali Torino



GAMBE E DECOLTÉ IN PRIMO PIANO

Il camouflage per indossare scollature e abiti corti

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



La bella stagione è alle porte, e i primi caldi ci mettono di buon umore ma è anche vero che per noi donne inizia la "prova allo specchio". Inestetismi o danni della cute che in inverno riuscivamo facilmente a nascondere sotto gli indumenti, ora saltano all'occhio in modo più evidente. In questa stagione il desiderio di indossare capi freschi e leggeri non è solo una questione di moda, ma anche di comodità.

Molto spesso i problemi che affliggono l'estetica femminile sono rappresentati dalle discromie cutanee che non interessano solo il volto, ma sovente si presentano anche su gambe e decolté creandoci così qualche disagio estetico.

La causa di alcuni inestetismi agli arti inferiori molto spesso va attribuita a una deficitaria circolazione del sangue, che spesso crea la presenza di vene varicose o di flebiti.

La colorazione di questi inestetismi può variare dal rosso intenso al bluastro, provocano a livello estetico un effetto visivo poco gradito. Anche il decolté è una parte del nostro corpo che può essere soggetta a discromie come nei, efelidi o macchie di melanina. Se alcuni di voi si ritrovano in questa categoria di persone, eccovi allora alcune tecniche top che potrete provare per avere gambe e decolté impeccabili per tutto il giorno.

Forse, alcuni ancora non sanno che per nascondere imperfezioni, come capillari, cicatrici e macchie dermiche esistono in commercio prodotti specifici in grado di coprire o mitigare in modo significativo questi inestetismi. Vediamo insieme

come coprire delle imperfezioni molto pigmentate ed evidenti sugli arti inferiori e non solo, anche in vista di un evento importante dove ci piacerebbe lasciare gambe e decolté in vista.

GAMBE PER OGNI STAGIONE

In quest'uscita vedremo insieme come coprire una gamba che presenta un colorito molto scuro.

L'inestetismo preso in considerazione può essere attribuibile a un deficit circolatorio che spesso può presentarsi con livelli e intensità cromatiche diverse. In questo caso, come si nota dalla fotografia, il colore varia dal bruno al violaceo intenso.



PRODOTTI E STRUMENTI DA UTILIZZARE

- Crema emolliente.
- Spugnette in lattice per trucco.
- Pennello.
- Correttori.
- Fondotinta per camouflage alta copertura.
- Cipria.
- Acqua termale spray o un fissante spray per il trucco.

Procediamo alla copertura

Prima di iniziare è buona regola applicare sulla parte da coprire una buona crema emolliente e lenitiva. Il consiglio è di rivolgervi sempre alla vostra farmacia di fiducia, il personale saprà indicarvi il prodotto più adeguato alla vostra esigenza.

Se l'estensione della zona da camuffare è ampia come quella illustrata dalla foto, il consiglio è acquistare due o tre spugnette in lattice, che vi aiuteranno a velocizzare il lavoro di copertura.

Iniziamo a prendere in considerazione l'inestetismo e le varie discromie, in questo caso specifico sono presenti due differenti colorazioni il bruno e il violaceo. Ci serviranno quindi due correttori: un'antagonista del bruno, l'arancione, e uno del violaceo, il giallo (vedi ruota dei colori), intingiamo la spugnetta nel colore antagonista. Iniziamo poi con il correttore giallo, picchiettiamo con la spugnetta la superficie della gamba che presenta la colorazione violacea fino a rivestirne tutta la parte scura. Allo stesso modo con il colore arancio copriamo la parte di colorazione bruna fino alla completa copertura della discromia. A questo punto con una buona quantità di cipria in polvere incolore, tamponiamo bene la zona trattata per fissare bene la correzione. Attendiamo qualche minuto e poi con un pennello morbido eliminiamo l'eccesso della cipria. Terminata la copertura delle due discromie con i correttori giallo e arancione, passiamo ad uniformare il colorito della gamba con un fondotinta cremoso ad alta copertura, la nuance deve essere scelta il più possibile simile alla colorazione della cute dell'arto. Sempre con la spugnetta intingiamo nel colore di copertura e sempre picchiettando copriamo completamente le correzioni avendo cura di sfumare bene il prodotto su tutta la superficie della gamba.

Astuzia: picchiettare con la spugnetta il prodotto, consente di coprire in modo uniforme tutto



l'inetetismo e di far aderire il colore perfettamente alla pelle. Ripetiamo nuovamente il passaggio con la cipria, spolveriamo l'eccesso e poi passiamo all'utilizzo di uno spray fissante che può essere specifico per il make up ma possiamo optare anche per un'ottima acqua termale. Vaporizziamo il prodotto a circa 20 cm dalla copertura, quest'operazione concluderà la sequenza del trucco e garantirà la tenuta del camouflagge per tutta la giornata. I prodotti e le tonalità di fondotinta per camouflagge li potete trovare presso la vostra farmacia che potrà indicarvi i vari correttori e la nuance più idonea al vostro incarnato.



una buona parte della superficie superiore del petto creando alla persona qualche disagio nell'indossare abiti scollati. Vediamo come con l'utilizzo del trucco terapeutico si possa notevolmente migliorare l'estetica di questo tipo di lesione cutanea.

La copertura

Il primo step è di idratare sempre la pelle con una crema emolliente ed elasticizzante per tenere morbida la cute e permettere al prodotto di aderire uniformemente a essa. La cicatrice come si può osservare dalla foto presenta un solo tipo di discromia (foto1) ed è di colore rosso intenso, quindi il primo intervento sarà quello di neutralizzare questo colore. Sempre con l'utilizzo di un pennello o spugnetta in lattice si procede alla copertura di tutte le parti rosse della lesione, in questo caso il correttore più indicato sarà di pigmento verde in grado di contrastare e neutralizzare il rosso della discromia. Quando abbiamo terminato di utilizzare il correttore su tutta la parte interessata, procediamo con l'utilizzo della cipria in polvere tamponiamo bene tutta la superficie trattata, attendiamo qualche minuto e spazzoliamo delicatamente l'eccesso. Scegliamo un fondotinta per camouflagge ad alta copertura che si avvicini molto alla tonalità della nostra pelle e con l'utilizzo di un pennello o spugnetta (foto 2) picchiettiamo il prodotto su tutta la superficie da camuffare fino a uniformare il tutto con il nostro incarnato. Passiamo nuovamente la cipria, spolveriamo, in seguito fissiamo tutto con acqua termale spray o apposito fissante per make up.



L'impegno porta sempre i suoi frutti...lavoro finito!

SIGNOR DECOLTÉ

Il decolté è un'altra parte del corpo che come ho già accennato può essere soggetto a imperfezioni come nei, efelidi, macchie di melanina causate da fotosensibilizzazione ecc. Alcune volte, però, l'aspetto di questa parte del corpo è compromesso dalla presenza di cicatrici provocate da esiti d'interventi chirurgici o da ustioni, come il caso specifico che prenderemo in considerazione. La cicatrice in questione (come illustra la foto 1) occupa



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

Astuzia: per non macchiare gli abiti e creare chiazze sulla pelle è di fondamentale importanza aspettare che il make up steso sia sempre per-



*Francesca
La Curta
vi aspetta*

Maggio 2018

| | | |
|----|---|---|
| 1 | M | |
| 2 | M | |
| 3 | G | FC 45 Via Monginevro 27/b |
| 4 | V | FC 1 C.so Orbassano 249 |
| 5 | S | FC 21 C.so Belgio 151/b |
| 6 | D | |
| 7 | L | |
| 8 | M | FC 5 Via Rieti 55 |
| 9 | M | |
| 10 | G | FC 4 Via Oropa 69 |
| 11 | V | FC 43 P.zza Statuto 4 |
| 12 | S | FC 7 C.so Trapani 150 |
| 13 | D | |
| 14 | L | |
| 15 | M | FC 24 Via Belardi 3 |
| 16 | M | |
| 17 | G | FC 42 Via XX Settembre 5 |
| 18 | V | FC 46 P.zza Bozzolo 11 |
| 19 | S | FC SM Via Torino 36/b - S. Maurizio |
| 20 | D | |
| 21 | L | |
| 22 | M | |
| 23 | M | |
| 24 | G | FC 36 Via Filadelfia 142 |
| 25 | V | FC 8 C.so Traiano 22/E |
| 26 | S | FC 20 C.so Romania 460 |
| 27 | D | |
| 28 | L | |
| 29 | M | FC 44 Via Cibrario 72 |
| 30 | M | |
| 31 | G | FC 37 C.so Agnelli 56 |

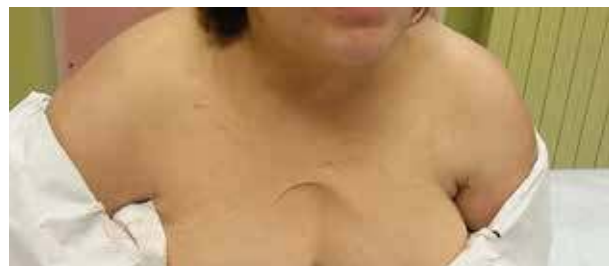
Giugno 2018

| | | |
|----|---|---|
| 1 | V | FC 25 Atrio Stazione Porta Nuova |
| 2 | S | |
| 3 | D | |
| 4 | L | |
| 5 | M | FC 10 Via A. di Bernezzo 134 |
| 6 | M | FC 13 Via Negarville 8/10 |
| 7 | G | FC 9 C.so Sebastopoli 272 |
| 8 | V | |
| 9 | S | FC 22 Via Capelli 47 |
| 10 | D | |
| 11 | L | |
| 12 | M | FC 12 C.so Vercelli 236 |
| 13 | M | |
| 14 | G | FC 28 C.so Corsica 9 |
| 15 | V | FC 43 P.zza Statuto 4 |
| 16 | S | FC SM Via Torino 36/b - S. Maurizio |
| 17 | D | |
| 18 | L | |
| 19 | M | FC 45 Via Monginevro 27/b |
| 20 | M | |
| 21 | G | FC 7 C.so Trapani 150 |
| 22 | V | FC 40 Via Farinelli 36/9 |
| 23 | S | FC 8 C.so Traiano 22/E |
| 24 | D | |
| 25 | L | |
| 26 | M | FC 46 P.zza Bozzolo 11 |
| 27 | M | |
| 28 | G | FC 37 C.so Agnelli 56 |
| 29 | V | FC 44 Via Cibrario 72 |
| 30 | S | FC 20 C.so Romania 460 |
| | | |

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO PER CAMOUFLAGE

- Dura 8 - 10 ore.
- Alcuni prodotti sono waterproof (resistenti all'acqua, sudore ecc.).
- Protezione dai raggi UVA e/o UVB.
- Cremoso, coprente e facile da stendere.
- Non occlude i pori.
- Ipoallergenico e clinicamente testato non irrita la pelle.
- Ideale per tutti i tipi di pelle.

fettamente asciutto. Prima di vestirvi, attendiamo almeno quindici minuti e il nostro lavoro resterà intatto per tutta la giornata. Il risultato e l'effetto estetico sono garantiti e sorprendenti.



Adesso...apriamo l'armadio e sentiamoci felici di indossare i colori della primavera!

ERRORI DA EVITARE

- Mettersi al sole nelle ore più calde e senza protezione solare adeguata.
- Non utilizzare creme emollienti e idratanti prima della copertura o più volte al giorno.
- Utilizzare acqua troppo calda.
- Andare a coricarsi senza struccare la parte trattata con il camouflage.

Come si rimuove il camouflage?

Per la rimozione del trucco terapeutico si utilizza una sostanza grassa come olio di mandorle o di oliva. Versate il prodotto sulla zona interessata dalla copertura, massaggiare delicatamente avendo cura di far sciogliere bene il prodotto su tutta la superficie interessata dal make up. Con una spugna morbida e bagnata in acqua tiepida asportate tutto il trucco. Se necessario ripetete l'operazione più volte, fino alla completa rimozione del camouflage. A fine pulizia idratate sempre la pelle con un prodotto emolliente per mantenere la pelle morbida ed elastica.

Se desiderate ulteriori consigli e chiarimenti su questa tecnica di trucco terapeutico, scrivetemi ad associazionepuoi@libero.it

www.comune.torino.it/pass/informadisabile/
www.associazionepuoi.blogspot.com
associazionepuoi@libero.it
 Seguici anche sulla pagina facebook
 Associazione P.U.O.I. ONLUS

CURA E ACCUDIMENTO DEGLI ANIMALI

Prevenzione di parassitosi e patologie nella bella stagione

Margherita Lingua – farmacista FC 21



Facciamo qualche considerazione sul mondo animale e sulle responsabilità che dobbiamo assumerci verso questi esseri meravigliosi. Cerchiamo, prima di fare entrare un amico a quattro zampe nella nostra vita, di valutare con cura e calma se abbiamo la disponibilità e la possibilità di fare vivere al meglio il nostro futuro beniamino ricordando sempre che sono creature di grande dolcezza e fragilità, fragilità legata anche all'amore incondizionato che provano verso il loro "umano" e tenendo presente che anche il meticcio preso al canile o il gattino recuperato presso amici richiede un impegno economico che in alcuni casi può rivelarsi importante.

"Fissa il tuo cane negli occhi e tenta ancora di affermare che gli animali non hanno un'anima."

Victor Hugo

Al momento, marzo 2018, la Costituzione della Repubblica Italiana non considera ancora gli animali come esseri senzienti capaci di provare piacere e dolore, pertanto, sono considerati alla stregua di "cose" dal Codice Civile: non facciamo anche noi ricordando invece sempre che il pet che ci porteremo a casa è un'anima che si merita rispetto attenzione e amore.

Quando decidiamo di prendere un animale ricordiamo che anche quelli privi di pedigree e certificazioni varie sono fonti di innumerevoli gioie e soddisfazioni.

PAROLA D'ORDINE: PREVENZIONE

Occupiamoci ora di alcune indicazioni per la salute dei nostri cani e gatti, in particolare per la prevenzione stagionale.

Infestazione da pulci e zecche

Le pulci sono minuscoli insetti privi di ali che si insinuano nel folto pelo degli animali. L'infestazione da pulci può essere causa di allergie, dermatiti, prurito, parassitosi interne e, in alcuni casi, di patologie ematiche.

Le zecche appartengono alle famiglie degli acari e possono veicolare diverse malattie agli animali come all'uomo.

Cani e gatti devono essere trattati tutto l'anno

con particolare attenzione al periodo estivo. Non bisogna abbandonare il trattamento neppure durante il periodo invernale perché soprattutto le pulci amano il caldo e quindi possono sopravvivere nelle cucce dei nostri amici o comunque all'interno delle nostre case per quanto pulite.

Se il gatto è sempre in casa si può evitare di fargli il trattamento ricordando invece di intervenire se per esempio per le vacanze lo si manda in una struttura o lo si affida a qualcuno che abbia altri animali o dalla cui abitazione possa accedere a un giardino.

Esempio: gatto ospitato in una casa con giardino nel mese di agosto, applicazione pipetta antipulci prima di lasciarlo a fine luglio, applicazione trenta giorni dopo e per scrupolo trenta giorni dopo ancora a fine settembre.

Se si applica il collare con il prodotto repellente o la pipetta occorre ricordare che l'eventuale lavaggio dell'animale disperde il farmaco e ne riduce l'efficacia. Una breve parentesi per quanto riguarda i rimedi naturali: non è assolutamente vero che in quanto tali non possano recare danni. Infatti, possono rivelarsi pericolosi, dannosi, quando non sufficientemente efficaci, al pari dei farmaci.

Vi prego quindi di rivolgervi al vostro veterinario di fiducia e di esporgli tutti i vostri quesiti e dubbi in merito.



Storie di amicizia a 4 zampe...



NANA

un fagottino di trecento grammi completamente ricoperto di croste, con pochissime speranze di sopravvivenza. Ora è una piccola guerriera che da sette anni imperversa felice per i giardini di Borgo Po e nella mia casa, anche se i "bene informati" dicono non solo nella mia... Crescendo è diventata una bella gatta, non certo un esemplare da esposizione, ma cosa importa?

Nana è una di quelle creature che trasformano il ritorno a casa "NEL RITORNO A CASA". A questo proposito, per i gatti che hanno libero accesso all'esterno, caldeggio decisamente l'adozione dell'uso del micro chip anche per i felini. In Italia non è obbligatorio ed è poco diffuso, ma rappresenta un'ulteriore tutela per le nostre "tigri domestiche".

GIACOMINO

Visto su Internet da colei che diventerà la sua salvatrice ha trascorso inspiegabilmente sette anni in canile: come mai? "Non è un campione di razza", come direbbero gli esperti ma è un campione certificato di affetto e simpatia che spande nelle sue quotidiane passeggiate per il Borgo di Vanchiglietta e nelle sue festose incursioni presso gli aperì-bar dog friendly. Giacomino è interessato anche alle vacanze con itinerari storico religiosi: è stato visto ai Sassi di Matera, a Castel del Monte come all'Eremo di Camaldoli e anche al Santuario della Verna, ma non si tira indietro nemmeno quando si tratta delle peggiori trattorie di Parma e di Modena. Insomma, è un amico per sempre e per ogni occasione!



EMI

È una meticcina di quattro anni. La mamma incinta è stata trovata per la strada. Lei viene affidata cucciolotta a Salvo in stallo - cioè temporaneamente - in attesa di darle una buona sistemazione definitiva. Dopo qualche tempo è arrivata una famiglia per la piccola ma ormai la nostra protagonista era diventata la regina del cuore e del divano di Salvo nonché compagna di scorriere di Giacomino.

Pappataci e leishmaniosi

La leishmaniosi è una malattia che può compromettere gravemente la salute del nostro amico. Veicolata da un piccolo insetto flebotomo o pappatacio simile ad un moscerino, può essere di due tipi endemica o viscerale. Una volta assente nei nostri territori, da diversi anni è fortemente presente anche nella pianura Padana per cui occorre fare un'efficace opera di prevenzione per salvaguardare i nostri cani. Bisogna applicare collari o gli spot on antiparassitari appositi per tutto il periodo a rischio (nel torinese, indicativamente, da marzo a ottobre), evitare passeggiate notturne e possibilmente di notte fare dormire il cane in casa. Da alcuni anni è uscito un vaccino contro la leishmaniosi il cui impiego va valutato caso per caso insieme al veterinario. Importante non utilizzare mai prodotti per la prevenzione della leishmaniosi su altri animali come gatti o conigli.

Zanzare e filariasi

La filiasi è una malattia trasmessa dalle punture delle zanzare che inoculano un parassita che può andare ad aggredire il cuore e i vasi polmonari. La filiasi può essere di due tipi: cutanea e cardio-polmonare. Quest'ultima, non pericolosa per l'uomo, può essere letale per i cani e - molto più raramente - pericolosa per i gatti.

Un tempo presente soprattutto nelle regioni della pianura Padana, oggi con gli spostamenti di animali e persone e il cambiamento climatico è diventata tendenzialmente ubiquitaria.

La prevenzione è l'arma per difendere i nostri amici, da attuare con apposite pipette, compresse specifiche che hanno un'azione retroattiva di circa 30/50 giorni. Nella zona di Torino si può considerare il periodo ideale di trattamento quello che intercorre da maggio a ottobre.

IMPORTANTI NOVITÀ DALLA SANITÀ VETERINARIA

Dal primo settembre 2018 sull'intero territorio nazionale verrà introdotta la ricetta elettronica veterinaria, che sostituirà quella cartacea, sia per i farmaci veterinari, tranne quelli sottoposti alla legislazione degli stupefacenti, che per i mangimi medicati. L'intenzione è di tracciare al meglio l'intera filiera del farmaco e di avere una verifica anche nell'ottica di una sempre più efficace lotta all'antibiotico resistenza. Mi preme aprire una parentesi riguardo all'antibiotico resistenza che si sta rivelando un problema drammatico di cui molte persone non sono consapevoli.

L'utilizzo indiscriminato di farmaci antibiotici e senza il consulto dello specialista - che sia medico di famiglia, pediatra, veterinario o farmacista - ha portato da anni ad altissimi livelli di resistenza a questi medicinali - sia negli umani, sia negli animali - da parte di numerose forme batteriche.

Dobbiamo quindi tornare ad un impiego consapevole e corretto di tutti i farmaci sia per noi che per i nostri amici a quattro zampe.

La ricetta elettronica veterinaria porterà anche un ulteriore miglioramento per quanto concerne la farmaco vigilanza in campo veterinario e ad una migliore efficacia in caso di segnalazioni di eventi avversi. È importante ricordare che esiste la segnalazione di eventi avversi non solo quando si tratta di terapie su pazienti umani ma anche quando il problema, ovviamente da indagare e verificare nella maniera più efficace possibile, riguarda gli animali.

Così come per le persone anche per gli animali evitiamo il fai da te e soprattutto non somministriamo mai un prodotto formulato per una specie animale a un animale di un'altra specie. Rivolgiamoci sempre a chi ha studiato per il benessere dei nostri amici.

SUGLI SCAFFALI



LE DIECI ERBE: OGGI ANCHE CON FIBRA ANCORA PIÙ EFFICACE

LE DIECI ERBE contiene gli estratti vegetali di dieci erbe differenti (cascara, aloe, finocchio, liquirizia, senna, tarassaco, genziana, frangula, rabarbaro, marrubio), in base alla ricetta originale del 1975. I suoi componenti sono utili in caso di stipsi, meteorismo e flatulenze.

LE DIECI ERBE FIBRA è il nuovo prodotto ESI che affianca agli estratti vegetali delle dieci erbe ESI ben 200 mg di fibra di psillio. Le cuticole dei suoi semi contengono un'elevata percentuale di speciali mucillagini: dopo l'assunzione con un adeguato quantitativo di acqua, incrementano il volume delle feci e le rendono più soffici e scorrevoli, favorendo così l'evacuazione. Il prodotto è 100% origine naturale, privo di glutine e adatto ai vegani.

www.esi.it - info@esi.it



DA EAU THERMALE AVÈNE LA NOVITÀ DELL'ESTATE 2018: IL NEBULIZZATORE SPRAY OLIO SPF 30

Invisibile, leggero, in linea con le tendenze solari del momento - dove la sensorialità è più che mai ricercata - il nuovo Nebulizzatore Spray Olio SPF 30 protezione alta, è a diffusione uniforme e continua. Si applica facilmente con un gesto tanto pratico quanto ludico. Di tendenza, sì, ma senza fare concessioni nella scelta degli ingredienti che sono stati selezionati con cura per assicurare una tollerabilità ottimale e una protezione efficace. Questa nuova referenza dal profumo delicato lascia un velo trasparente non appiccicoso. La sua consistenza, resistente all'acqua, sembra fondersi con la pelle. Inoltre il pratico erogatore multidirezionale permette un utilizzo a 360° su viso, corpo e capelli per un risultato invisibile.

SUPRA RADIANCE: IL POTERE DETOX IN UN TRATTAMENTO ANTI-RUGHE



DETOX, LUMINOSITÀ, RUGHE sono le parole d'ordine di **Supra Radiance**.

Supra Radiance, la prima linea di trattamenti che combatte l'invecchiamento dermo-tossinico derivante da esposizione ai raggi UV, alimentazione scorretta, fumo, stress e stile di vita frenetico.

Grazie alla sua formulazione innovativa, elimina le tossine accumulate, ne previene la formazione e riattiva il metabolismo cellulare. Gel-crema, crema ricca, balsamo per la notte, contorno occhi e maschera... **Supra Radiance** non è solamente una gamma di prodotti di dermocosmesi, è un vero e proprio rituale di trattamento che unisce tecnologia d'avanguardia e sensorialità.

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

Reflusso

Difficoltà
di digestione

Acidità

Scegli un nuovo modo di curarli

neo
Bianacid

Protegge la mucosa
spegnendo rapidamente il bruciore



COMPRESSE

BUSTINE GRANULARI

Con
poliprotect®



senza
glutine
gluten free



- Indicato per il trattamento delle problematiche connesse all'acidità quali reflusso gastro-esofageo, gastrite e difficoltà di digestione
- Contrasta rapidamente bruciore, dolore e senso di pesantezza con un'azione protettiva su stomaco ed esofago che non altera le fisiologiche funzioni digestive

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso
Aut. Min. del 07/10/2016

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

Aboca
Innovazione per la salute



La gamma ANTIZANZARA naturale ed efficace
per tutta la famiglia



SPRAY PROTETTIVO
CORPO



GEL LENITIVI

DOPOPUNTURA



ANTIPIOL®

~ dal 1925 ~

UN LABORATORIO PER I TRAPIANTI

Gli obiettivi 2018 della Fondazione Organi Trapianti Onlus

La Fondazione Donazione Organi Trapianti (Dot), presieduta dal professor Mauro Salizzoni, ha presentato gli obiettivi per il 2018, in particolare l'iniziativa **Un laboratorio per i trapianti** e le azioni per la raccolta di fondi con il coinvolgimento di cittadini, aziende, enti/associazioni e Fondazioni. Il presidente Salizzoni ha evidenziato che sono tre le aree di attività della Fondazione Dot:

- promozione della ricerca scientifica in ambito trapiantologico
- sostegno alla rete di donazione e trapianto di organi, tessuti e cellule
- promozione della cultura della donazione e del trapianto di organi, tessuti e cellule

Come sottolineato dal professor Amoroso, il Piemonte è storicamente una regione all'avanguardia a livello nazionale per la donazione di organi ed i trapianti. Nel primo trimestre del 2018 sono stati effettuati 72 trapianti di rene, 37 di fegato, 7 di cuore, 11 di polmone ed 1 di pancreas per un totale di 118 trapianti al 31 marzo, con una proiezione di 472 trapianti per il 2018, pari ad un incremento atteso del 15% rispetto al 2017.

Per il professor Salizzoni, la costituzione di un Laboratorio dedicato alla raccolta, archiviazione e analisi dei campioni biologici dei donatori e trapiantati è il primo passo per migliorare la durata dei trapianti: uno spazio attrezzato e protetto per lavorare con campioni biologici, dotato di strumentazione che garantisce la sterilità dei campioni e di freezer speciali per la loro conservazione.

CHE COS'È IL RIGETTO

È un processo complesso in seguito al quale il sistema immunitario del ricevente di una persona portatrice di trapianto di organo solido si attiva e cerca di "distruggere" proprio l'organo trapiantato, scambiandolo per un pericoloso nemico. Rappresenta la causa più comune di perdita di un organo trapiantato, spesso riconosciuto troppo tardi, quando il danno all'organo trapiantato è già avvenuto ed è irreversibile.

In particolare serve per studiare e approfondire il fenomeno del rigetto. Perché alcuni pazienti trapiantati vanno incontro a questo fenomeno? Possiamo prevenirlo abbinando donatori e riceventi in modo più accurato? Possiamo riconoscerlo in tempo utile per trattarlo con farmaci adatti? Gli studiosi vogliono capire quali siano le condizioni che predispongono al rigetto e quali possono essere i marcatori precoci. Per fare questo occorre prima di tutto potere raccogliere e archiviare campioni biologici dei donatori e dei riceventi. Questi campioni possono poi essere studiati con lo scopo di identificare varianti geniche o proteine del sangue che possano costituire marcatori precoci e affidabili del rigetto, trasferibili nella pratica clinica.

La Fondazione DOT onlus (www.fondazionedot.it) è stata costituita nel 2017 da Regione Piemonte, Città di Torino, Università degli Studi di Torino, Politecnico di Torino ed Azienda Ospedaliera Universitaria Città della Salute e della Scienza, con lo scopo di sviluppare la medicina dei trapianti. La presidenza è affidata al dottor Mauro Salizzoni.



IO DONO.
Ne va anche della mia vita



Courtesy of Elsa de Belilovsky
Ph. Stefano Roggero

- Home
- Chi Siamo
- Mission
- Osservatorio
- Un laboratorio per i trapianti
- 5x1000
- Dona
- News
- Contatti
- Statuto
- Cookie policy

LE VERRUCHE COMUNI

Prevenirle e trattarle

a cura di Elisabetta Farina

Camminare scalzi in luoghi a rischio di infezione, come il bordo piscina, le docce e gli spogliatoi degli impianti sportivi e condividere asciugamani, ciabatte o strumenti per la cura delle unghie, sono tutti fattori che predispongono a contrarre le verruche cutanee, soprattutto ai piedi e alle mani.

Le verruche comuni si osservano più diffusamente in bambini e giovani adulti. Alcuni studi hanno dimostrato che sono presenti nel 5-30% dei bambini in età scolare. Sono inoltre frequenti in alcuni tipi di professione (macellai, veterinari), in cui si presentano spesso come grandi lesioni vegetanti a cavolfiore che interessano specialmente le mani.

Nonostante ci siano diversi modi di trattare le verruche, queste sono difficili da eliminare, perché hanno un alto rischio di recidiva. "L'intervento precoce, però, è molto importante anche per impedire la loro diffusione in altre aree del corpo", spiega il professor Marcello Monti, docente di Dermatologia all'Università degli Studi di Milano.

Quelle che si formano sui **piedi**, proprio perché dolorose, devono essere eliminate, ma è bene intervenire anche su quelle delle **mani** in quanto ci si può contagiare o si possono contagiare altre persone. "In alcuni casi è obbligatorio togliere le verruche; per esempio, chi per lavoro maneggia alimenti, come il salumiere, il macellaio ecc., deve sottoporsi all'asportazione delle stesse altrimenti non gli viene rinnovato il Libretto Sanitario", precisa il professor Monti.

CHE COSA SONO LE VERRUCHE

Si possono distinguere diverse tipologie di verruche: ano-genitali (o condilomi), cutanee ecc.

Le **verruche cutanee** (o verruche comuni) sono formazioni dure che crescono soprattutto alle mani e ai piedi dovute al contagio con un virus detto Papilloma virus umano (HPV). Sono contagiose e si diffondono nello stesso individuo o in altri individui venuti a contatto con chi ha le verruche.

Le **verruche plantari** semplici sono la forma più diffusa (circa il 70% del totale): si presentano generalmente di colore giallastro e al tatto sono ruvide, spesse e squamose. Compaiono solitamente su tallone e pianta del piede, ma è frequente anche l'insorgenza tra le dita del piede.

STRATEGIE TERAPEUTICHE

La scelta del trattamento più adeguato deve tenere conto della varietà clinica, della localizzazione e dell'estensione delle lesioni, adattandola alle caratteristiche e alle esigenze della singola persona.

Non esiste una terapia specifica che abbia dimostrato prova di efficacia nel determinare la completa guarigione in tutti i pazienti.

Vi sono molti modi di trattare le verruche come ad esempio aggredirle con acidi (diversi studi hanno dimostrato l'efficacia dell'utilizzo dell'acido formico e dell'acido salicilico nel trattamento delle verruche) oppure distruggerle con il laser o la crioterapia con azoto liquido.

"L'asportazione chirurgica delle verruche con il metodo del cucchiaino tagliente o curette è metodo idoneo per asportare la sola verruca senza danneggiare il tessuto vicino – prosegue Monti. Ciò permette una guarigione più veloce e senza rischi d'infezione. Si tratta di un intervento ambulatoriale. Viene praticata una anestesia locale alla base della verruca e per mezzo di un cucchiaino tagliente la si asporta completamente, si ripuliscono i bordi e il fondo e poi si applica un liquido emostatico (cloruro d'alluminio al 40%) che interrompe il sanguinamento. Infine, si medica".

ATTENZIONI PREVENTIVE

La prevenzione è basata soprattutto sulla eliminazione/gestione dei fattori di rischio:

- riduzione dei traumi per evitare l'autoinoculazione;
- in caso di verruche periungueali (nelle parti vicine alle unghie), evitare l'onicofagia (comunemente detto "mangiarsi le unghie"), i trattamenti di manicure, la rimozione delle eventuali desquamazioni della pelle nella zona che circonda l'unghia;
- riduzione dei fattori di macerazione della cute come il trattamento dell'iperidrosi (cioè l'eccessiva sudorazione) e l'uso dei guanti nei lavori umidi;
- riduzione dei lavaggi con detergenti aggressivi;
- uso di mezzi di protezione dal contagio (ad esempio ciabatte nei frequentatori di piscine o docce comuni).

Fonte:

Società Italiana di Dermatologia, Verruche ano-genitali e cutanee, Linee Guida e Raccomandazioni SiDeMasST 2016-2017 Ospedale Humanitas IRCCS

COLESTEROLO: BUONO, CATTIVO, ALTO

Fattori di rischio e predisposizione

a cura di Elisabetta Farina

Il colesterolo alto (ipercolesterolemia) è un male silente, che non dà sintomi ma che non va trascurato: con il passare degli anni può comportare la formazione di "placche" che ostruiscono le arterie e aumentano, insieme ad altri fattori, il rischio cardiovascolare. Le persone considerano erroneamente i livelli alti di colesterolo come un fattore di rischio meno pericoloso rispetto ad altri fattori. In realtà, il colesterolo alto, specie nei giovani pesa circa il doppio rispetto all'ipertensione arteriosa nella valutazione del rischio cardiovascolare globale.

FATTORI E CATEGORIE A RISCHIO

Esistono diversi fattori di rischio che possono contribuire all'ipercolesterolemia, tra cui dieta errata, sovrappeso e obesità, mancanza di attività fisica, ma anche la concomitanza di malattie metaboliche come il diabete. Anche il fumo può danneggiare i vasi sanguigni e accelerare il processo di indurimento delle arterie.

Inoltre, il livello di colesterolo LDL tende ad aumentare con l'età, soprattutto fra le donne. Infatti, fino all'età fertile la donna è "protetta" dal suo equilibrio ormonale, poi, con la menopausa, acquisisce un rischio simile all'uomo: eventi precoci anche nella donna sono evenienza oggi sempre più comune.

Ci sono poi degli individui geneticamente predisposti a sviluppare ipercolesterolemia e che possono quindi sviluppare aterosclerosi e problemi cardiaci fin da giovani. Questa condizione è nota come ipercolesterolemia ereditaria.

PREVENIRE CON GLI STILI DI VITA

"BUONO" o "CATTIVO"?

Il trasporto del colesterolo attraverso il sangue è affidato a una classe particolare di particelle, quella delle lipoproteine. Le più importanti per la prevenzione cardiovascolare sono:

- **LDL**, o lipoproteine a bassa densità: trasportano il colesterolo sintetizzato dal fegato alle cellule del corpo. È il colesterolo "cattivo", che rappresenta la frazione pericolosa e da ridurre, se elevata.
- **HDL**, o lipoproteine ad alta densità: rimuovono il colesterolo in eccesso dai diversi tessuti e lo trasportano nuovamente al fegato, che poi provvede a eliminarlo. È la forma "buona", che riduce il rischio di malattie cardiovascolari.

Si parla di ipercolesterolemia quando il colesterolo totale (LDL più HDL) è troppo alto.

CHE COS'È IL COLESTEROLO?

È una sostanza grassa necessaria al corretto funzionamento dell'organismo: partecipa infatti alla sintesi di alcuni ormoni e della vitamina D ed è un costituente delle membrane delle cellule. Prodotto dal fegato, può anche essere introdotto con la dieta: è contenuto, per esempio, nei cibi ricchi di grassi animali, come carne, burro, salumi, formaggi, tuorlo dell'uovo, fegato. È invece assente in frutta, verdura e cereali.

La prevenzione è la strategia principale per mantenere la colesterolemia entro i livelli consigliati. Tra gli stili di vita consigliati:

- mantenere un'alimentazione sana, riducendo i grassi (soprattutto quelli saturi) e il consumo di alcol;
- controllare il peso corporeo;
- fare attività fisica in modo regolare;
- evitare il fumo.

A volte, però, intervenire sullo stile di vita non basta per tenere i livelli di colesterolo sotto controllo e può rendersi necessario un intervento farmacologico.

LA TAVOLA IN VACANZA:

SÌ AGLI SCAMPI, NO ALLE ARAGOSTE

È noto che per contenere i livelli di colesterolo bisogna scegliere alimenti ricchi di fibre come frutta e verdura e preferire il pesce. Non tutti sanno, invece, che i maggiori "nemici" della nostra tavola sono le aragoste ed i gamberi, cibi con contenuto di colesterolo molto elevato, mentre i loro "cugini", gli astici e gli scampi, sono meno dannosi.

Ma il record di concentrato di colesterolo appartiene ai calamari, rispetto ai quali è meglio preferire le seppie che ne contengono meno della metà. E anche tra cozze e vongole è facile scegliere: le seconde sono molto meno dannose. Tra i pesci, infine, sono più grassi e ad elevato contenuto di colesterolo quelli di fondo, come la cernia, rispetto ad esempio al dentice, tra i più salutari.

Fonti:

Società italiana per lo studio dell'arteriosclerosi (SISA)
www.epicentro.iss.it

CAROVIT forte *plus*

Un'abbronzatura corretta inizia a casa.



casiraghi greco

Prepara la pelle al sole.
Integratore alimentare da utilizzare
prima e durante l'esposizione solare.



Mylan

Better Health
for a Better World

PICCOLO VADEMECUM PER I NEO GENITORI

Gesti e cure quotidiane tra entusiasmo e apprensione

Francesco Savino, dirigente medico pediatra responsabile SSD Subintensiva allargata della prima infanzia, presidio ospedaliero Regina Margherita Città della Salute e della Scienza Torino



www.pixabay.com - image free

Il bambino è arrivato: è a casa. È un motivo di grande gioia per i genitori e per tutta la famiglia, ma adesso bisogna imparare a prendersi cura di lui compiendo naturalmente tutti quei piccoli gesti che garantiscono al neonato una vita sana e sicura.

COME MEDICARE IL MONCONE OMBELICALE

La medicazione del moncone ombelicale è una manovra che le mamme eseguono con molto timore. Si tratta di favorire la fisiologica caduta dopo l'essiccazione. Vediamo come fare.

Si consiglia di partire dalla base del cordone, cioè il limite fra la cute e il moncone, che deve essere circondata e stretta con una sottile striscia di garza sterile arrotolata e imbevuta con alcol (si ripete alcol!) come per avvolgere il moncone alla base, mentre il resto deve essere poi avvolto sempre con garza sterile.

Questo tipo di medicazione deve essere effettuata più volte al giorno (almeno 2 -3 volte) soprattutto se la garza è bagnata o "sporca". In questo modo si accelera il processo di "mummificazione", e quindi di caduta, e si preven- gono le infe-

zioni (onfaliti), che un tempo erano molto temute, mentre oggi sono pressoché scomparse.

In genere il moncone, ormai essiccato, cade dopo circa 7-10 giorni dalla nascita, ma se ciò non avviene, non allarmatevi, ma consultate il pediatra, che deve controllare se la medicazione è stata eseguita bene e se il moncone si è infettato.

Dopo la caduta, rimane in sede ombelicale una piccolissima ferita che rapidamente si trasforma in una cicatrice, che pian piano si approfonda verso l'interno dell'addome.

ERNIA OMBELICALE

Alcuni bambini, più di frequente, ma non obbligatoriamente, quelli nati prima del termine della gravidanza, presentano, dopo la caduta del moncone ombelicale, una sporgenza a livello dell'ombelico che va oltre i limiti della circonferenza dell'ombelico e che sembra quasi una collinetta in rilievo e può trattarsi di un'ernia ombelicale. Va visto dal pediatra.

Qualche volta l'ombelico non si infossa e rimane a livello della cute addominale o addirittura sporge in fuori, si parla in questo caso di *ombelico estroflesso*. È una variante normale che non richiede nessuna cura particolare: con il passare del tempo scomparirà.

In genere si consiglia di essere ancora prudenti per un paio di giorni dopo la caduta del moncone, disinfettando la piccola ferita con qualche goccia di acqua ossigenata o di mercurocromo e ricoprendola con garza sterile una o due volte al giorno. Qualche volta può accadere che dalla cicatrice ombelicale fuoriesca qualche traccia di sangue o di siero. È un fatto frequente e normale: è sufficiente disinfettare ancora per qualche giorno. Se invece la cute che circonda l'ombelico è arrossata, o se la ferita secerne materiale giallastro e di cattivo odore, oppure se sgorga sangue in quantità abbastanza significativa o se fuoriesce un liquido che sembra urina, bisogna consultare subito il medico. Queste complicazioni sono, in realtà, rarissime.

Di solito tutto si svolge normalmente e, trascorsi due o tre giorni dalla caduta del moncone, si può iniziare a fare il bagno: non c'è ragione per rimandare una norma igienica fondamentale quale il bagno del neonato e del lattante.

È importante che la mamma sappia che le manovre per medicare il moncone ombelicale, contrariamente a quanto si pensa e si dice, non procurano al neonato né dolore, né fastidio, per cui devono essere svolte quotidianamente senza nessuna paura (se il bambino piange è solo perché sente il freddo per l'applicazione dell'alcol o dell'acqua ossigenata).



IL COLORE DEGLI OCCHI

Una domanda che spesso si pongono i genitori: alla nascita il bambino ha gli occhi azzurri, rimarranno tali?

Solo verso il 6°-8° mese si ha il colore definitivo degli occhi, per la deposizione del pigmento retinico.

LA CURA DEGLI OCCHI

Alla nascita e nei primi giorni di vita, gli occhi del bambino possono presentarsi tumefatti, o con piccole emorragie al loro interno. Questi fenomeni, legati allo sforzo del parto, sono banali e scompaiono rapidamente: la tumefazione in 2-3 giorni, le piccole emorragie in 2-3 settimane.

Qualche volta può comparire una secrezione giallastra in genere nella seconda-terza giornata di vita, quando il bambino è ancora al nido: si tratta di un'infezione contratta durante il parto. In genere per curarla in breve tempo, alla dimissione dal nido vengono consigliati e prescritti un collirio o una pomata oftalmica.

In condizioni normali gli occhi del bambino non richiedono particolari cure. Se presentano qualche secrezione, usate batuffoli di cotone imbevuti di soluzione fisiologica. Attenzione! È preferibile non usare lo stesso batuffolo per entrambi gli occhi per non trasportare eventuali infezioni da un occhio all'altro.

Alcuni bambini possono presentare una lacrimazione eccessiva, continua o saltuaria, da un solo occhio (molto raramente il fenomeno è bilaterale), che compare nei primi giorni di vita e che può durare per alcuni mesi.

La secrezione è biancastra (e non giallastra o addirittura gialla) e si accentua quando il bambino viene portato a spasso a contatto con l'aria più fredda e, ovviamente, quando piange. Ci troviamo di fronte a una possibile stenosi del condotto nasolacrimale.

L'occhio è dotato di un canale che parte dal lato interno del bordo della palpebra inferiore e che termina nel naso (condotto nasolacrimale) che funziona come una grondaia che scarica la normale secrezione oculare (l'occhio deve essere sempre umido e quindi la secrezione è continua) nel naso. Se il canale è in parte o completamente ostruito, la secrezione deborda causando una lacrimazione saltuaria o continua.

Questa piccola anomalia in genere scompare nei primi 6 mesi di vita, raramente arriva fino all'anno. È opportuno rimuovere la secrezione con soluzione fisiologica sterile. È inutile, anzi sbagliato, ricorrere all'uso di colliri medicati, ma è necessario consultare un oculista se la lacrimazione persiste oltre il sesto mese.



www.pixabay.com - image free

CAMBIO DEL PANNOLINO

Poiché il neonato emette feci e urine più volte al giorno, occorre pulirlo e cambiarlo varie volte al giorno. Anche in questo caso bisogna fare le cose con una certa attenzione.

Teniamo presente che, soprattutto dopo il pasto, viene normalmente stimolata l'evacuazione (riflesso gastro-colico).

Soprattutto per quanto riguarda le bambine, le feci devono essere rimosse dall'avanti all'indietro per non portare residui di feci (ricche di batteri) verso la vagina, e per prevenire potenziali infezioni. Inoltre bisogna pulire accuratamente le pieghe tra le grandi labbra.

Nei maschi si devono pulire con attenzione le pieghe dello scroto e del pene (tirare giù il prepuzio se si è iniziata la riduzione manuale della fimosi).

Per la pulizia del sederino è preferibile usare cotone idrofilo immerso in acqua saponata anziché

le spugne, che trattengono i residui di sporco difficilmente asportabili anche con un'accurata lavatura e strizzatura. Può essere necessario applicare creme protettive a base di ossido di zinco.

È L'ORA DEL BAGNETTO!

Il bagnetto può diventare uno straordinario momento di conoscenza e socializzazione tra genitori e figlio. Si deve iniziare a fare il bagnetto il più presto possibile. Oltre all'aspetto igienico e al sicuro effetto rilassante, il bagno, infatti, rende la pelle del bambino idratata e morbida. Va ricordato di aspettare la caduta del moncone ombelicale e la sua completa cicatrizzazione. In generale si può iniziare qualche giorno dopo la caduta del moncone, lavando anche la zona di cute attorno all'ombelico senza timore. Effettuare il bagno prima di un pasto, possibilmente, e non obbligatoriamente alla stessa ora tutti i giorni.

Il bagnetto deve essere fatto in un ambiente caldo (la temperatura della stanza deve essere di circa 2 gradi superiore a quella abituale dell'abitazione) e con l'acqua corrente a portata di mano. Si può utilizzare anche una comune e comoda vaschetta di plastica; ciò che importa è che i prodotti per la detersione siano specifici per bambini.

La temperatura dell'acqua deve essere compresa tra i 37,5 e i 38°C. Una pratica comune è quella di immergere il gomito per verificare la sensazione.

LE ATTENZIONI PER ORECCHIE E UNGHIE

Per le orecchie basta pulire il padiglione auricolare, cioè la parte esterna delle orecchie. È meglio non entrare mai all'interno con un cotton fioc o altri materiali, poiché potrebbe essere pericoloso.

Una domanda che viene frequentemente posta è se si devono tagliare le unghie. La risposta è sì, usando forbicine con le punte arrotondate.

Come procedere?

Il genitore deve sorreggere il bambino con la mano sinistra posta sotto l'ascella sinistra del bambino, in modo da sostenerne la testa con il polso. Il bambino deve essere immerso gradualmente nell'acqua e - usando la mano destra - insaponato e sciacquato. In caso di mancinità, ovviamente, si inverte l'uso delle mani. Bisogna insaponare accuratamente tutto il corpo - compresi il volto e la testa - e poi sciacquarlo abbondantemente. Alla fine del bagno, la cui durata deve essere di circa 5 minuti, è necessario asciugare accuratamente il bambino con un asciugamano morbido, dedicando particolare cura a non lasciare umidità nelle pieghe sia degli arti (ascelle, gomiti, inguine) sia dei genitali, specie quelli femminili.

Attenzione ai talchi che seccano la pelle, chiudono i pori e possono essere inalati, specie se il bambino piange.



www.pikabay.com - image free

PICCOLI PROBLEMI DIGESTIVI

- **Rigurgito**

Il 70-80% dei bambini soffre di reflusso, cioè del ritorno di cibo e succhi gastrici verso l'esofago.

Quindi questo disturbo è da considerarsi "parafisiologico", cioè quasi normale. Il bimbo piange soprattutto dopo o durante i pasti, rigurgita spesso, è irrequieto quando mangia, staccandosi e riattaccandosi continuamente al seno o al biberon. Inoltre, perde saliva come se mettesse i denti, meccanismo che lo aiuta a tamponare l'effetto dell'acidità.

Di solito il problema è legato principalmente all'immaturità dell'apparato digestivo e si risolve spontaneamente entro l'anno di vita. Se la crescita è regolare, quindi, non è il caso di preoccuparsi, né di effettuare inutili accertamenti (ecografie), né di dare farmaci antiacidi, né cambiare freneticamente il latte impiegando

latte inspessiti o anche detti "AR antireflusso", ma è utile sentire il pediatra!

Meglio, invece, lavorare sulla postura del bambino, per cui mantenerlo in posizione ortostatica (diritta) subito dopo mangiato e alzando leggermente l'inclinazione del materasso.

Occorre, inoltre, evitare le poppate continue per calmarlo.

Si può assecondare il piccolo se mangia al seno (perché si autoregola meglio), ma con il biberon occorre, insieme al pediatra, trovare il modo per regolarizzare gli orari, sia per evitare che lo stomaco non si svuoti mai (esasperando il sintomo), sia soprattutto per scongiurare il rischio di sovralimentare il bambino, favorendo così possibili obesità future. E ancora, va ricordato: di solito, grazie all'effetto stabilizzante dei cibi più densi, il problema si risolve con lo svezzamento. Sempre con il parere del pediatra, dunque, si può inspessire il latte con le apposite farine anche prima dei 6 mesi.

- **Stipsi**

Può accadere fin dai primi giorni che il neonato soffra di stitichezza: ne soffre il 5,2% dei bambini al di sotto dell'anno. Generalmente, si tratta per lo più di un disturbo funzionale, che non presenta pericoli per la salute (non "intossica" l'organismo e non provoca malattie dell'intestino) se non la possibile (rara) comparsa di ragadi: piccole lesioni dolorose a livello anale che possono determinare un sanguinamento "rosso vivo" durante l'evacuazione.

Ma la stipsi incide anche sulla qualità di vita del bambino, e quindi va affrontata precocemente. Più la stipsi è ostinata, più l'evacuazione diventa dolorosa, più il bambino cerca di sottrarsi a quel dolore alimentando un giro vizioso che esaspera sempre di più il problema.

Se necessario, fin dalle prime epoche, favorire il fisiologico riflesso gastrocolico per cui abituare i bambini all'evacuazione dopo aver mangiato.

Ricordiamo anche che, mentre il bambino allattato al seno evacua regolarmente più volte al giorno, il lattante allatto artificialmente tende ad avere stipsi, proprio per la diversa composizione del latte.

Dallo svezzamento in poi il problema di solito si alleggerisce, ma occorre abituare il bambino anche al movimento, all'assunzione di acqua e vigilare sull'alimentazione che deve essere ricca di verdure, quindi di fibre. Di qui la possibilità di impiegare integratori con fibre oppure preparati a base di zuccheri specifici (lattitolo, lattulosio) sciolti nel latte o nell'acqua.

Una stipsi importante merita, anche in ambito pediatrico, un controllo specialistico.

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

Solari

Proteggi
con amore.



SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT
Un approccio ecocompatibile

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène

PARIS



Pierre Fabre

Thermes d'Avène

NOVITÀ

Sensazione
PELLE NUDA



STROLLER TREKKING CON IL PUPETTO

Far ginnastica camminando con il passeggino

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

In famiglia è arrivato un bebè! Il neonato inevitabilmente sconvolge la routine della casa. Ma dopo il primo momento di smarrimento, si trova il giusto compromesso. Così i genitori sportivi e che amano soprattutto fare trekking, riprendono le loro sane abitudini. Anche perché - come consigliano gli esperti - è importante uscire e portare con sé il proprio bambino sin dai primi giorni di vita. Nei paesi del Nord Europa è una prassi consolidata e ha effetti positivi sulla salute della mamma e del piccolo. L'importante è seguire qualche accortezza e adottare i giusti accorgimenti per crescere con uno stile di vita attivo. Il passeggino è lo strumento utile ed indispensabile per andare al parco, in giro per la città e anche per un trekking fuori porta. Non tutti i passeggini sono adatti e soprattutto di cosa bisogna tener conto? Ci siamo rivolti ad una giovane mamma, Gabriella Regis vicepresidente di Babyrun (babyrun.it), che ha acquisito il titolo simbolico di "campionessa di urban trekking" e ci guiderà in questo bel viaggio con lo "stroller trekking".

«Prima di iniziare a parlare di stroller trekking - ci spiega - si deve tener conto di alcuni punti fondamentali. Dove andiamo a camminare? Il terreno è sconnesso, il percorso sarà lungo e c'è dislivello? A seconda della stagione si dovrà valutare che tipo di abbigliamento adottare e soprattutto, quale tipo di passeggino utilizzare con tutte le sue caratteristiche. Non da ultimo la po-

stura e l'allenamento che si possono fare praticando questa attività sportiva».

L'estate è per antonomasia la stagione perfetta per avventurarsi nei trekking montani. Peccato che non tutti i percorsi vadano bene per praticare stroller trekking con il pupo. E bisogna dire addio, fino a quando non il piccolo non cresce, a salite/discese, tratti impervi, sentieri insidiosi ricchi di sassi e ghiaia. Insomma stop all'offroad in passeggino. Tenendo anche in considerazione, che i piccoli non possono superare i 2000 metri di quota.

«Almeno per i primi tempi è consigliabile cercare percorsi urbani, i cosiddetti urban trekking. I migliori itinerari sono quelli dove il passeggino può percorrere un manto piano e privo di grandi asperità. E poi prima di partire, bisogna pianificare quanto si vuole stare fuori di casa. I bambini hanno molte esigenze come la fame, il sonno o il cambio del pannolino, quindi si deve organizzare un tragitto che permetta di gestirlo in serenità e sicurezza. Se in primavera e in autunno il caldo e il sole non creano problemi, al limite è la pioggia un fastidio, in estate si fanno sentire. Bisogna cercare percorsi all'ombra, evitando di stare sotto il sole a picco nelle ore centrali e dotarsi di cappellini e parasole per il passeggino. Gli stroller adatti a questo tipo di attività sono i 3 ruote, ma esistono anche dei validissimi modelli da offroad a 4 ruote. I passeggini da trekking



Come affrontare una curva

foto: Giovanna Ventura



foto: Silvia Segata

Esempi di esercizi

o trail sono più robusti (e ingombranti) dei loro omologhi per il passeggio urbano e hanno delle caratteristiche specifiche: doppio freno di stazionamento e arresto, ruote grandi con battistrada adatti all'offroad, telaio robusto con struttura adatta alle salite e alle discese, cinghia di sicurezza, ammortizzatori e ruota anteriore piroettante con possibilità di blocco del movimento. Di solito i passeggini da trekking hanno la seduta fronte strada ma, su alcuni modelli, è possibile anche averla reversibile fronte mamma».

Si è parlato del mezzo, ma è lecito domandarsi quale postura e come può la neomamma allenarsi, tenendosi in forma con il passeggino? «La postura è simile a quella che si tiene quando si cammina o corre col passeggino. Si andranno a caricare maggiormente le gambe e nel caso di qualche breve salitella, in città ci sono, lavoreranno molto i polpacci e in discesa i quadricipiti. Non mancheranno all'appello neppure i glutei, le braccia e il core (addome) con un lavoro intensificato, soprattutto se c'è qualche salitina e strapettino più impegnativo. Come le altre attività legate all'uso del passeggino, anche lo stroller trekking impegna gran parte della muscolatura e risulta un allenamento completo».

IL DECALOGO PER LO STROLLER TREKKING

La neo mamma prima di avventurarsi deve tener conto di un importante decalogo

- 1) l'età del bambino/a tra i 6/9 mesi di età, perché deve essere in grado di stare seduto da solo e tenere sù la testa in maniera adeguata;
- 2) il passeggino deve essere appropriato e soddisfare sicurezza, comfort e stabilità e dotato di ruote sportive;
- 3) l'abbigliamento dell'adulto deve essere adatto alla stagione;
- 4) l631_Walber-Cartello BOH_aperto.pdf anche l'abbigliamento del pargolo deve essere confacente, quando fa freddo coperto non eccessivamente, prediligendo anche l'uso

di coprigambe o degli appositi accessori del modello del passeggino. Se fa caldo poco vestito e un cappellino, anche se il più delle volte diventerà un frisbee;

- 5) fare stretching prima e dopo e utilizzare il passeggino per fare diversi tipi di esercizi;
- 6) bisogna fare attenzione alla postura per evitare mal di schiena. La presa sul maniglione deve essere leggera e per evitare che il passeggino scivoli via, lo si può assicurare al braccio con l'apposito cinturino da polso. La posizione deve essere eretta evitando di accasciarsi, i gomiti devono essere piegati e non distesi, scapole rivolte verso il basso;
- 7) camminare significa relax, vanno scelti di preferenza percorsi all'interno di parchi o strade quasi prive di traffico e quindi meno inquinate;
- 8) se i bimbi/e sono piccoli tenderanno a dormire, soprattutto cullati dal movimento del passeggino. Crescendo rimarranno più svegli e si divertiranno, magari cantando insieme o giocando ad osservare il mondo intorno. Capiterà anche la giornata no, in cui il bimbo non avrà nessuna intenzione di stare nel passeggino. La camminata va rimandata!;
- 9) la lunghezza del percorso sarà dettata dai ritmi del pupo. Una tappa intermedia può essere il giusto compromesso, la mamma fa stretching e il figlio si sgranchisce le gambe;
- 10) ultima, ma non per questo meno importante, la manutenzione del passeggino, che richiede la stessa cura di una bici... Un check up alle gomme che non siano sgonfie e soprattutto che non ci sia nulla di svitato, incrinato o precario e i pistoncini vanno lubrificati.

Con questi consigli siete pronte per uscire e come sempre camminare può aiutarci a cambiare l'umore e a stare in pace con se stessi e gli altri e ad insegnare un corretto stile di vita ai bambini.

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.



I lunedì pomeriggio della Prevenzione e della Salute

**Corretti stili di vita
per vivere più a lungo in salute**

**Ciclo di Incontri organizzato
dall'Associazione "Più Vita in Salute"**

presso il
**Centro di Biotecnologie Molecolari
Università di Torino
Via Nizza 52 - Torino**

Come arrivarci:
METRO - stazioni Nizza o Dante
BUS: 18 e 42 - TRAM: 9 e 16

INGRESSO LIBERO FINO A ESAURIMENTO POSTI



maggio 7

ore 16,30
Aula DARWIN

- La dieta mediterranea una scienza e non una moda.
- Come prevenire e contrastare lo sviluppo delle principali malattie oncologiche.

Relatori:
prof. Giorgio CALABRESSE - Medico Chirurgo, Specialista in Scienza dell'Alimentazione,
Docente universitario e Consulente dietologo
dot. Mario AIREOLI - Medico Chirurgo, Specialista in Oncologia, in Igiene e Medicina Preventiva

maggio 14

ore 15,00
Aula Magna "Achille Mario Dogliotti" città della Salute e della Scienza di Torino (Ospedale Molinette)

- Nel 50° anniversario del 1° trapianto di cuore: Il prof. Christian BARRARO ricorda... (intervista virtuale).

Relatori:
prof. Mauro RINALDI - Gruppo Carlo-Franci-Isabelle e dell'ingenti (torinese)
dot. Ernesto BODINI - Geriatra, medico-schivatico
sig. Andrea BELTRAME - Autore

maggio 21

ore 16,30
Aula DARWIN

- I calcoli della cistifellea e della via biliare: cosa fare?
- Fast life, slow food: alimentazione sana e sostenibile.

Relatori:
prof. Antonmaria FRONZELLI BALDELLI - Neurologo, Specialista in Chirurgia Generale e Microchirurgia
dot.ssa Paola Chiara DURELLI - Dietista

maggio 28

ore 16,30
Aula DARWIN

- Diabete: come mi cambia la vita?
- I corretti stili di vita: Comportamenti temporanei oppure stabili? e forza di volontà.

Relatori:
dot. Riccardo DE LUCA - Medico Chirurgo, specialista in Dermatologia
dot. Luciano PERONE - Psicologo, Psicoterapeuta

Con il patrocinio di:



Troppi impegni vi fanno sentire stanchi e irritabili?



Quando in giornate piene di impegni e attività, vi sentite stanchi e irritabili, può trattarsi di una carenza di magnesio.

Mag2 reintegra la quota fisiologica di magnesio e aiuta a combattere irritabilità e stanchezza.

Mag2, per ritrovare il giusto equilibrio.

www.ilmagnesio.it

È un medicinale a base di magnesio pidolato. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 10/01/18

SAIT.MAG2.17.12.0865

SANOPI 

PRODOTTO CONSIGLIATO

EAU THERMALE
Avène

LINEA SOLARI AVÈNE

-20% sull'acquisto di 1 prodotto

-30% sull'acquisto di 2 prodotti

-40% sull'acquisto di 3 prodotti



SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT



CURA CORPO

CAPELLI

PIEDE



DERMON
Doccia schiuma
400 ml

SCONTO
-25%
€10,50

€ 7,80



PARANIX
Trattamento per pidocchi e lendini

1+1 OMAGGIO
200ml

SCONTO
-16%
€23,90

€ 19,90



EXCILOR
Trattamento
per le verruche
2 in 1

SCONTO
-15%
€26,90

€ 22,80

STOMACO E INTESTINO



10 capsule

CODEX

SCONTO
-20%
€11,40

€ 9,10



20 capsule

SCONTO
-20%
€17,90

€ 14,30



Gonfiore
10+10 bustine

ENTEROGERMINA

SCONTO
-20%
€13,90

€ 11,10



20 flaconcini
2 miliardi/5 ml

SCONTO
-20%
€14,90

€ 11,90



GAVISCON
Compresses masticabili gusto menta
24 compresses

SCONTO
-17%
€8,99

€ 7,50

OFFERTE VALIDE DALL'1 MAGGIO AL 30 GIUGNO 2018

CUORE

MICROLIFE MAM EASY Misuratore di pressione



SCONTO
-38%
€112,90

€ 69,90

ENERZONA con l'acquisto di una confezione Omega 3RX - 120 capsule in OMAGGIO una confezione di Polifenoli RX - 24 capsule



SCONTO
-16%
€58,90

€ 49,00

CENTELLASE Vital gambe Crema Gel 75 ml



SCONTO
-20%
€12,50

€ 10,00

CENTELLASE 30 compresse



SCONTO
-20%
€15,00

€ 12,00

OCCHI

EUMILL CAMOMILLA Gocce oculari



Multidose
da 10 ml

SCONTO
-20%
€12,30

€ 9,80

10 monodose
da 0,5 ml



SCONTO
-20%
€9,70

€ 7,70

EUMILL PROTECTION Gocce oculari

Multidose
da 10 ml

SCONTO
-20%
€12,30

€ 9,80

10 monodose
da 0,5 ml



SCONTO
-20%
€9,70

€ 7,70

LINEA STILLA Gocce oculari



Decongestionante
Multidose
da 8 ml

SCONTO
-20%
€7,15

€ 5,70

Decongestionante
10 monodose da 0,3 ml



SCONTO
-20%
€7,50

€ 6,00

Benessere
10 monodose da 0,5 ml



SCONTO
-20%
€10,20

€ 8,16



Day Forte
Multidose
da 10 ml

SCONTO
-20%
€11,20

€ 8,90

RELAX E MENTE

SUSTENIUM PLUS 22 bustine



SCONTO
-20%
€21,50

€ 17,20

SWISSE Energia B+ 50 compresse



SCONTO
-20%
€15,90

€ 12,70

ACUTIL DONNA 20 compresse



SCONTO
-20%
€15,90

€ 12,70

ANALGESIA E TRAUMI

NUROFEN 200mg
24 compresse



SCONTO
-24%
€ 8,55

€ 6,50

NUROFEN 400mg
12 compresse



SCONTO
-24%
€ 8,55

€ 6,50

VOLTADVANCE
10 compresse



SCONTO
-11%
€ 5,90

€ 5,20

OKITASK
20 bustine da 40 mg



SCONTO
-20%
€ 10,00

€ 7,90

OKITASK
20 compresse da 40 mg



SCONTO
-20%
€ 10,00

€ 7,90

VOLTAREN
Emulgel 1%
tubo 60 g



SCONTO
-24%
€ 9,50

€ 7,20

DICLOREUM
Actigel 1%
tubo 50 gr

SCONTO
-25%
€ 9,40



€ 7,00

VIAMAL
Gel cutaneo - tubo 50 g



SCONTO
-30%
€ 9,90

€ 6,90

PRONTO SOCCORSO

TROFODERMIN
Crema - tubo 30 g

SCONTO
-20%
€ 11,20



€ 8,90

SOFARGEN GEL
Gel cutaneo - tubo 15 g



SCONTO
-20%
€ 9,90

€ 7,90

LINEA MAG

Mente attiva
20 bustine



SCONTO
-20%
€ 13,90

€ 11,10

Notte
24 bustine



SCONTO
-20%
€ 13,90

€ 11,10

Vitality
30 bustine



SCONTO
-20%
€ 14,50

€ 11,60

Mag2
20 bustine



SCONTO
-20%
€ 14,50

€ 11,60

ALLERGIA

FEXALLEGRA

10 Compresse - 120 g



Spray nasale
flacone 10 ml

SCONTO
-20%
€ 12,20

€ 9,75



SCONTO
-22%
€ 10,90

€ 8,50

VIE URINARIE

CYS CONTROL

60 capsule



SCONTO
-20%
€ 22,50

€ 18,00

Forte
14 bustine



SCONTO
-20%
€ 21,00

€ 16,80

CURA BOCCA

PLAKOUT

Collutorio - 200 ml
Sollievo

SCONTO
-20%
€ 8,40



€ 6,72

EMOFORM

Dentifricio
Controllo alito fresco
75 ml

SCONTO
-37%
€ 4,95



€ 3,10

POLIDENT

Crema adesiva per dentiera
Azione Totale
70 g

SCONTO
-43%
€ 13,90



€ 7,90

LINEA KUKIDENT



Crema adesiva per dentiera
Plus Complete
47 g

SCONTO
-20%
€ 9,32

€ 7,46

Pulizia dentiera
54 compresse

SCONTO
-20%
€ 8,20



€ 6,72



Crema adesiva per dentiera
Doppia azione
40 g

SCONTO
-20%
€ 9,32

€ 7,46

CON L'ACQUISTO DI UN DENTIFRICIO SENSODYNE
SUBITO IN REGALO
UNO SPAZZOLINO SENSODYNE



€ 4,50

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

Pharmasi

Calze e Collant riposanti
a compressione graduata

ELEGANZA
E BENESSERE.
DA OGGI SI PUÒ.



Riposante



Riduce
i gonfiori e stimola
la circolazione
sanguigna.

Modellante



Contrasta gli
inestetismi
della cellulite.



Disponibile anche nella linea UOMO

DISTRIBUITO DA

unifarma
DISTRIBUZIONE
unifarma.it

MADE IN ITALY

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 9,90
- 20% =
€ 7,90

ALKAGIN
Detergente intimo
250 ml



€ 7,50
- 20% =
€ 6,00

ZANZA FREE
Spray protettivo corpo
100 ml



€ 7,00
- 20% =
€ 5,60

ZANZA FREE
Gel lenitivo Baby
dopo puntura - 20 ml



€ 7,00
- 20% =
€ 5,60

ZANZA FREE
Gel lenitivo
dopo puntura - 20 ml



€ 15,90
- 12% =
€ 13,90

VOLTAREN EMULGEL
Gel 2%
100 g



€ 9,50
- 21% =
€ 7,50

VOLTADVANCE
20 compresse
25 mg



€ 13,90
- 43% =
€ 7,90

POLIDENT
Crema adesiva per dentiera
70 gr



€ 9,90
- 30% =
€ 6,90

POLIDENT
Pulizia dentiera
66 compresse



€ 5,00
- 15% =
€ 4,20

BRUFEN
Analgesico 200 mg
12 compresse



€ 8,00
- 15% =
€ 6,80

BRUFEN
Analgesico 400 mg
12 compresse



€ 22,50
- 15% =
€ 19,10

ARMOLID PLUS
Integratore alimentare
20 compresse

Le promozioni hanno validità dall'1 maggio al 30 giugno 2018 o fino ad esaurimento scorte