

FARMA⁺COM

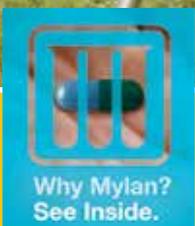
FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VIII - NUMERO 4 - LUGLIO/AGOSTO 2014



USTIONI:

ESTATE A RISCHIO INCIDENTI

Una campagna per informare e prevenire



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

LUGLIO - AGOSTO 2014

FC 1 C.so Orbassano 249 011/390045 9,00/12,30 - 15,00/19,30	FC 2 Via Slataper 25/bis/b 011/735814 8,30/12,30 - 15,30/19,30	FC 4 Via Oropa 69 011/8995608 8,30/12,30 - 15,30/19,30	FC 5 Via Rieti 55 011/4114855 9,00/12,30 - 15,00/19,30
FC 7 C.so Trapani 150 011/3352700 8,30/19,30	FC 8 C.so Traiano 22/E 011/614284 9,00/19,30	FC 9 C.so Sebastopoli 272 011/351483 8,30 - 12,30; 15,30-19,30	FC 10 Via A. di Bernezzo 134 011/725767 9,00/12,30 - 15,00/19,30
FC 11 Strada Lanzo 98/G 011/2262953 8,30/12,30 - 15,00/19,00	FC 12 C.so Vercelli 236 011/2465215 9,00/12,30 - 15,00/19,30	FC 13 Via Negarville 8/10 011/3470309 9,00/19,30	FC 15 C.so Traiano 86 011/616044 9,00/12,30 - 15,00/19,30
FC 17 C.so V. Emanuele II 182 011/4333311 8,30/12,30 - 15,30/19,30	FC 19 Via Vibò 17/b 011/218216 8,30/12,30 - 15,00/19,00	◆ FC 20 C.so Romania 460 011/2621325 9,00/21,00	■ FC 21 C.so Belgio 151/B 011/8980177 9,00/12,30 - 15,00/19,30
FC 22 Via Capelli 47 011/725742 8,30/12,45 - 15,15/19,30	FC 23 Via G. Reni 155/157 011/307573 8,30/12,30 - 15,30/19,30	FC 24 Via Bellardi 3 011/720605 08,30/12,30 - 15,30/19,30	● FC 25 Atrio Stazione P. Nuova 011/542825 7,00/19,30
FC 28 C.so Corsica 9 011/3170152 8,30/12,30 - 15,00/19,00	FC 29 Via Orvieto 10/A 011/2215328 9,00/19,30	FC 33 Via Isernia 13B 011/7399887 9,00/12,30 - 15,00/19,30	FC 35 Via Cimabue 8 011/3114027 9,00/12,30 - 15,00/19,30
FC 36 Via Filadelfia 142 011/321619 8,30/12,30 - 15,30/19,30	FC 37 C.so Agnelli 56 011/3247458 8,30/19,30	FC 38 Via Vandalino 9/11 011/725846 9,00/13,00 - 15,30/19,30	FC 40 Via Farinelli 36/9 011/3488296 8,30/19,30
FC 41 Via degli Abeti 10 011/2624080 8,30/12,30 - 15,00/19,00	FC 42 Via XX Settembre 5 011/543287 9,00/19,30	FC 43 Piazza Statuto 4 011/5214581 9,00/19,30	FC 44 Via Cibrario 72 011/4371380 8,30/19,30
FC 45 Via Monginevro 27/b 011/3852515 9,00/19,30	FC 46 P.zza Bozzolo 11 011/6633859 8,30/19,30	PFD Via Ivrea 47 011/0587912 9,00/12,30 - 15,00/19,30	▲ FC San Maurizio C.se Via Torino 36/B Frazione Ceretta 011/5369540 8,30/12,30 - 15,30/19,30
FreeFood Via Monginevro 27/b 011/3852515 9,00/19,30	FreeFood Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9,00/19,30	FreeFood San Maurizio Canavese Via Torino 36/B - Frazione Ceretta 011/5369540 8,30/12,30 - 15,30/19,30	

- La FC21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.
- ◆ La FC20 (galleria Auchan in corso Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20.
- La FC25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno.
- ▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del SABATO alle 8.30 della DOMENICA

CARI LETTORI

di Elisabetta Farina



Con l'arrivo dell'estate la voglia di stare all'aria aperta e il piacere di trascorrere un'intera giornata nel verde ci permette di godere delle numerose bellezze naturali che territori come il Piemonte e la vicina Valle d'Aosta ci offrono, dai laghi alla montagna, dalle colline al lungo Po.

Scegliendo tra il ventaglio di proposte, una "svetta": il Parco del Gran Paradiso, al centro di due interessanti e storiche iniziative, cioè "A piedi tra le nuvole" e "Strada del Gran Paradiso".

Anche quest'anno, grazie all'intenso lavoro compiuto dai cantonieri della Provincia di Torino, è stata riaperta al traffico la Strada Provinciale 50 del Colle del Nivolet e torna il progetto di mobilità sostenibile "A piedi tra le nuvole", promosso dalla Provincia, dal Parco Nazionale del Gran Paradiso, dalla Regione Autonoma Valle d'Aosta e dai Comuni di Ceresole Reale e Valsavarenche, con la collaborazione del Comune di Locana e di Enti e associazioni locali.

Con il progetto "A piedi tra le nuvole" il Parco promuove una mobilità dolce, regolamentando il traffico automobilistico privato d'estate lungo la strada che conduce al Colle del Nivolet e favorendo gli spostamenti a piedi, in bici e con navetta.

Ha compiuto quattro anni ed ha ampliato le sue proposte culturali e turistiche la "Strada del Gran Paradiso", iniziativa nata nel 2011 per volontà della Provincia di Torino. Oggi la Strada può contare sull'impegno e sulle risorse della Provincia, di 25 Comuni, del Parco Nazionale del Gran Paradiso, del G.A.L. "Valli del Canavese", dell'Atl "Turismo Torino e provincia", del Consorzio Operatori Turistici delle Valli del Canavese; tutti uniti per dar vita ad un progetto di aggregazione che ha l'ambizione di "raccontare" ai visitatori il territorio, le tradizioni e le peculiarità storico-culturali, naturalistiche ed enogastronomiche. Nei mesi estivi la Strada del Gran Paradiso propone visite guidate, con bus navetta in partenza da Torino Porta Susa in occasione di eventi di particolare importanza.

Senza l'inquinamento dell'aria e da rumore prodotto dalle auto, questi ambienti sono un vero paradiso, con paesaggi, profumi e colori che non hanno nulla da invidiare a mete lontane.

Buona lettura e buone vacanze
Elisabetta Farina

Acidità e reflusso?

Spegni il bruciore ma non lo stomaco

neo Bianacid

Protegge la mucosa contrastando il bruciore

Con
poliprotect®



COMPRESSE MASTICABILI



CON INGREDIENTI
DA AGRICOLTURA
BIOLOGICA

NeoBianacid acidità e reflusso

- è 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
- è adatto anche in gravidanza, allattamento e nei bambini dai 6 anni di età

In farmacia, parafarmacia ed erboristeria.

SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

Aut. Min del 09/05/2014



INNOVAZIONE PER LA SALUTE

www.aboca.com

DALLE FARMACIE COMUNALI	<p>4 Ustioni: estate a rischio incidenti</p> <p>8 Una settimana senza glutine</p> <p>12 “Bugiardino” sempre aggiornato</p> <p>14 Arriva la ricetta elettronica</p>
APPUNTAMENTI IN FARMACIA	<p>17 PFD</p> <p>17 Prevenzione vascolare</p>
COSMESI	<p>19 Consulenza cosmesi</p>
NEWS E SANITÀ	<p>21 Termovalorizzatore di Torino</p> <p>23 All’Asl T04 una rete per la cura delle donne</p>
APPROFONDIMENTO SPECIALE ESTATE	<p>25 Dal bambino all’anziano: la nutrizione in estate</p> <p>29 La ricetta estiva</p> <p>31 Auto & vacanze attenzione alla schiena</p> <p>31 Caldo e sonno: cosa fare per dormire bene in estate</p> <p>33 Un riferimento on line: www.salute.gov.it</p> <p>33 Freschi e dissetati nelle farmacie comunali</p> <p>35 La banca del sangue non va in vacanza</p>
SPAZIO NO MORE	<p>37 La convenzione di Istanbul entra in vigore</p>
ASSOCIAZIONI	<p>41 Avis Associazione Volontari del Sangue</p>
APPUNTAMENTI	<p>43 VI Edizione di “La salute in Comune”</p>

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
Hanno collaborato a questo numero
Avis Torino, FreeFood via Orvieto, Gruppo
Assistenza Ustionati onlus, Daniela
Marinoni, Andrea Morello, Margherita
Perino

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

USTIONI: ESTATE E RISCHIO INCIDENTI

UNA CAMPAGNA PER INFORMARE E PREVENIRE

Elisabetta Farina

Ogni anno nella UE muoiono più di 4000 persone a seguito di ustioni provocate dal fuoco e diverse migliaia sono ricoverate per essere sottoposte a terapie specifiche. I dati in effetti sono allarmanti, basti pensare che nel 2004 in Europa sono morti a seguito di ustioni 1.700 fra bambini e adolescenti, ma particolare attenzione bisogna prestare anche al fatto che generalmente a seguito di gravi ustioni si resta inabili o invalidi per tutta la vita.

(fonte: Unione Europea)

Le ustioni sono un rischio da non sottovalutare, soprattutto nella stagione più calda -l'estate- ormai in pieno svolgimento. Si tratta di lesioni della cute e delle mucose, provocate dal contatto diretto con fonti di calore, oggetti e superfici molto calde, senza parlare di quelle causate dall'esposizione eccessiva e senza le dovute precauzioni ai raggi del sole. Il frequente utilizzo di barbecue durante le scampagnate così come il tradizionale rito del bruciare gli sterpi in campagna e montagna, fanno del Piemonte una delle regioni che registra un importante numero di persone ustionate in particolare a causa dell'utilizzo dell'alcol: 100 ustionati all'anno in Piemonte per un totale di 280 in Italia. *(fonte: Siust)*

In considerazione di tale casistica e del significativo valore di prevenzione, Farmacie Comunali Torino ha aderito alla **campagna ideata dall'associazione torinese Gruppo Assistenza Ustionati (GAU) onlus** e tutte le farmacie comunali espongono la locandina, ideata per veicolare il messaggio di **attenzione all'utilizzo dell'alcol**.

«La prevenzione è l'arma infallibile per eccellenza, anche quando il "nemico" da tenere a debita distanza si chiama ustione» spiega Tommaso Acchiardi, presidente dell'Associazione GAU e di quella nazionale Octopus.

«Un'attività che impegna molto i soci delle due associazioni è la prevenzione delle ustioni e in primo luogo di quelle da alcol denaturato che, a causa di una legislazione a dir poco insufficiente, continuano a mietere un numero di vittime



ogni anno più alto. Il 4 marzo 2011 ho iniziato un iter istituzionale a livello europeo, con una petizione al Parlamento Europeo, chiedendo che l'alcol denaturato venga posto in commercio solo in gel, evitando così che le persone lo "spruzzino" sulle fiamme dei barbecue, dei caminetti, della bourguignon ecc. In campo nazionale, ho redatto, con l'aiuto di un senatore, un apposito disegno di legge, già presentato al Parlamento e sto seguendo l'evoluzione della discussione con il Ministero della Salute, i rappresentanti delle Associazioni dei consumatori (ADOC), i produttori di alcol e gli imbottiglieri».

COME COMPORTARSI IN CASO DI USTIONE?

La gravità dell'ustione non si giudica solamente dalla **profondità** ma anche dall'**estensione** delle lesioni e dalla localizzazione della zona

CHE COSA SONO LE USTIONI?

Si tratta di danni ai tessuti causati da calore, elettricità, radiazioni o prodotti chimici. In relazione alla gravità sono classificati in ustioni di:

primo grado, che interessano solo l'epidermide con produzione di eritema. La pelle è rossa e dolente;

secondo grado, che interessano il derma, quindi uno strato e un danno più profondo. Compaiono vesciche (flittene) e dolore molto intenso;

terzo grado, che interessano tessuti profondi, con carbonizzazione più o meno estesa. La superficie della pelle appare annerita, fredda, secca e dura, non è presente dolore per la distruzione delle terminazioni nervose.

GLI ESPERTI SI INCONTRANO A TORINO

Torino si prepara ad ospitare il **21° Congresso SIUST** (Società Italiana delle Ustioni) e il **18° MBC Meeting** (Mediterranean Council for Burns and Fire Disasters): l'occasione è importante per le due società che radunano, l'una in Italia, l'altra nel bacino del Mediterraneo, tutti coloro che si dedicano alla cura dei pazienti affetti da ustioni. Si parlerà di protocolli, standard e linee guida, di terapia intensiva, di imaging, di terapia antinfettiva, di nutrizione, di riabilitazione e di terapia della cicatrice patologica e anche delle nuove frontiere della medicina rigenerativa. (www.ustionitorino2014.it)

colpita. Un'ustione superficiale ma molto estesa può essere pericolosa così come un'ustione poco estesa ma molto profonda, di conseguenza nei casi gravi e per le ustioni che interessano parti delicate del corpo come il viso o l'addome è necessario rivolgersi tempestivamente al pronto soccorso. In presenza di ustioni serie si può solo raffreddare la parte lesa con acqua fredda, **non applicare ghiaccio o pomate e non tentare di staccare indumenti rimasti attaccati alla pelle**: solo un medico sa come operare in queste circostanze senza provocare danni. Quando invece l'ustione è piccola e lieve è possibile trattare la lesione a casa tenendo sempre a mente che le ustioni sono facilmente soggette alle infezioni.

I CENTRI GRANDI USTIONATI

Nel nostro Paese i centri dedicati alla cura degli ustionati nacquero negli anni Sessanta in riferimento ai rischi in ambito lavorativo: Catania e Sassari aprirono i battenti per rispondere alle esigenze dei nuovi poli petrolchimici, mentre a Torino, nel 1968, fu la Fiat a volere il reparto. Oggi, i Centri ustioni in Italia sono 17 affiancati da 5 Banche della cute. A Torino sono presenti sia il Centro, sia la Banca presso la Città della Salute e della Scienza. Di solito, il grande pubblico si accorge di loro in occasione di disastri come il rogo alla Thyssen di Torino nel 2007, l'incidente aereo di Linate nel 2008 o il disastro ferroviario di Viareggio nel 2009, eppure accolgono ogni anno migliaia di pazienti, con punte drammatiche nei bambini da 0 a 14 anni che rappresentano il 25%.

(fonte: Società Italiana di Pediatria 2008)

G.A.U.
Gruppo Assistenza Ustionati

FARMACIE COMUNALI TORINO
La più vicina a te.

CHE DIFFERENZA C'È?

NESSUNA

L'ALCOOL SPRIZZATO SUL FUDCO DI FALÒ, BARBECUE E CAMINI, PUÒ CAUSARE UN RITORNO DI FIAMMA CAPACE DI FAR ESPLODERE LE BOTTIGLIE DI PLASTICA.

50% di ricoveri al Centro Grandi Ustioni dell'Ospedale Cardarelli di Napoli.

300 ustioni gravi e 20 decessi ogni anno in Italia.

Con un costo di €14 milioni solo nei primi 25 giorni di degenza.

€1820 è il costo giornaliero di un paziente ricoverato presso un centro Grandi Ustioni.

L'ALCOOL DENATURATO È

- **PERICOLOSO** perchè può provocare ustioni.
- **POCO UTILE** perchè ha scarso potere detergente.
- **DANNOSO** perchè inadatto a disinfettare cute e mucose.

PERCHÉ CONTINUARE AD USARLO?

Chiedi consiglio al tuo Farmacista su quale prodotto sostitutivo acquistare.

GRUPPO ASSISTENZA USTIONATI (GAU)

È un'associazione nata nel giugno 1999 per iniziativa di un gruppo di persone ustionate, sotto l'egida del Centro Grandi Ustionati di Torino, con il contributo del personale in esso operante, di quello del Dipartimento di Fisioterapia e Riabilitazione e con il supporto della Azienda Ospedaliera CTO/ Maria Adelaide. Lo scopo dell'associazione è quello di mettere a disposizione la specifica esperienza degli associati, per aiutare quanti hanno la sfortuna di vivere questa terribile e traumatizzante disavventura.

Il GAU (www.ustionati.it) si propone di:

- sostenere fin dal momento del ricovero i pazienti e i loro familiari;
- aiutare i pazienti e i loro familiari durante l'iter burocratico;
- assisterli con la consulenza gratuita di un legale nelle controversie assicurative;
- attuare capillari campagne di prevenzione sin dalla scuola elementare;
- fornire indicazioni sul comportamento da tenere in caso di incidente;
- fare pressione sulle istituzioni affinché riconoscano la giusta invalidità alle persone colpite;
- denunciare alle autorità competenti le situazioni ritenute a rischio negli ambienti di lavoro e non solo.

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE SULLA MICOSI DELL'UNGHIA

**Molte persone
soffrono di micosi
dell'unghia in Italia.
Molte la ignorano.**



Avete questi sintomi?

Unghie

Con macchie bianche

Ingiallite

Che si induriscono

Che si sfaldano

Potrebbe essere una micosi

Chiedete al vostro medico

- Cura della micosi dell'unghia
- Penetrazione completa nell'unghia
- Ricrescita dell'unghia sana



www.excilor.com

excilor®
MICOSI DELL'UNGHIA

Lasonil antidolore

Ibuprofene sale di lisina 10% gel
Tubo da 50g uso cutaneo



Indicato per il
trattamento locale di:

- ▶ **contusioni**
- ▶ **distorsioni**
- ▶ **dolori muscolari**
- ▶ **strappi**
- ▶ **torcicollo**



È un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 13.03.2014



UNA SETTIMANA SENZA GLUTINE

TRA IMPASTI E DEGUSTAZIONI,
SPERIMENTARE INSIEME
È GUSTOSO E DIVERTENTE



*Assaggiare per scoprire
nuovi sapori*



Pronti? Si inizia la lezione



*Sembra facile guardando loro,
ma come si fa?*



Bello imparare insieme!

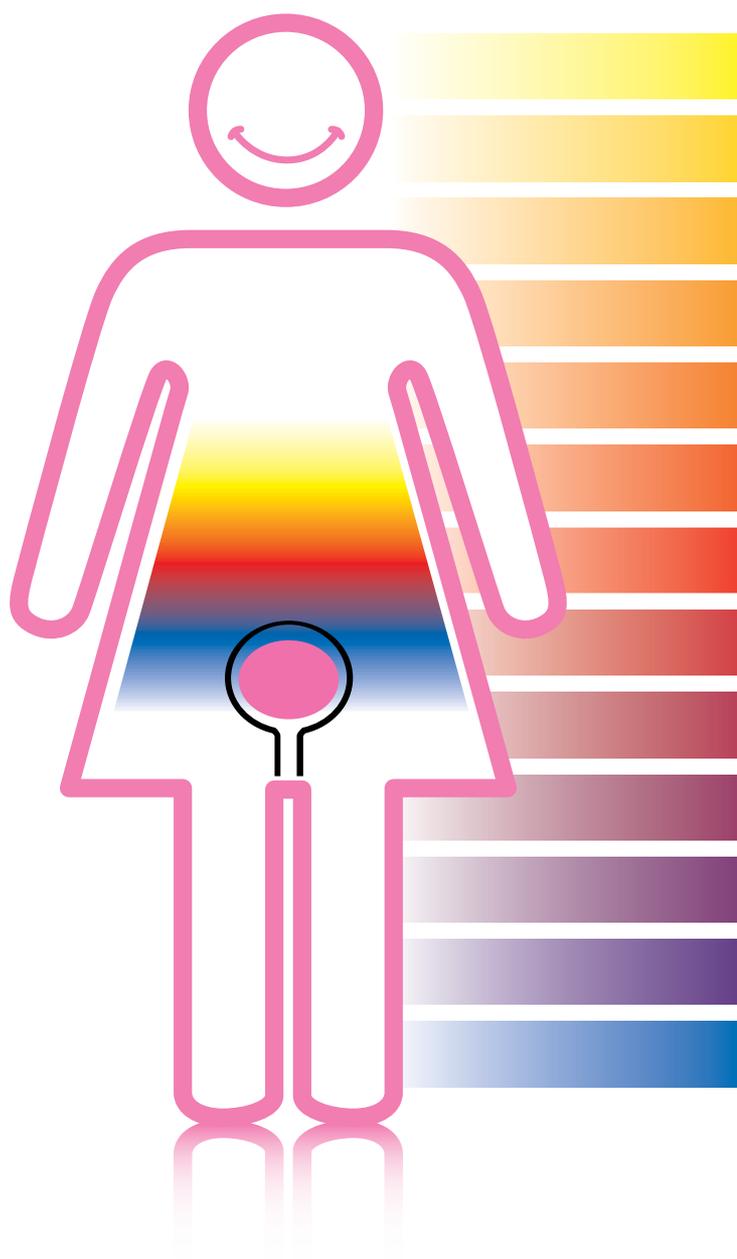
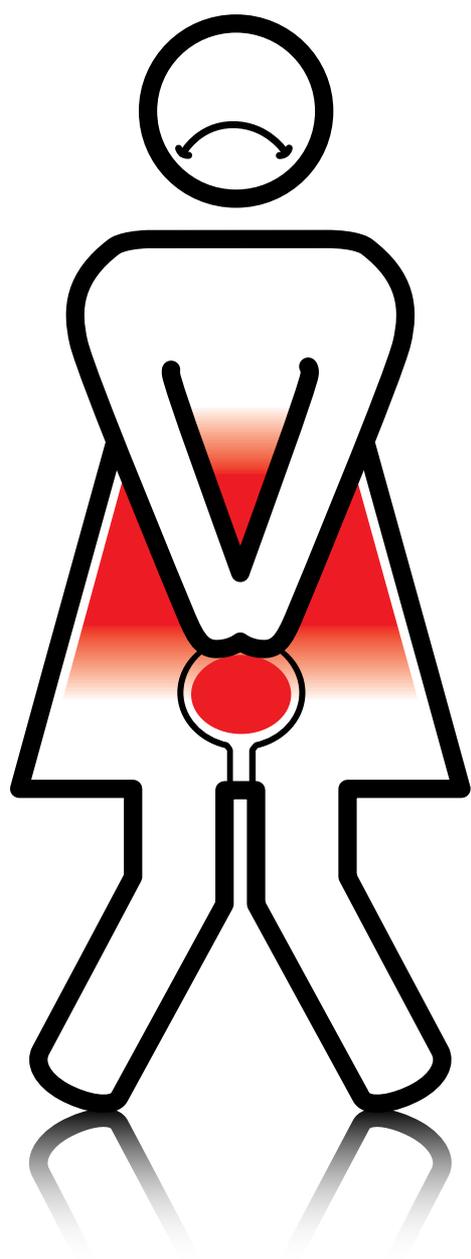


Tutti insieme appassionatamente

IMMAGINI DALLA SETTIMANA "GLUTEN FREE" ORGANIZZATA DAL FREE FOOD DI VIA ORVIETO 10/A GRAZIE ALLA FANTASIA DELLA DOTTORESSA NICOLETTA MELÒ E DELLA SIG.RA MARIA BONACCORSI.

STOP

ALLE CISTITI RICORRENTI



UNA CORRETTA AZIONE DI RIEQUILIBRIO
DELL'AMBIENTE URINARIO PUÒ
SCONFIGGERE LA CISTITE RECIDIVANTE

CHIEDI AL TUO FARMACISTA

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



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

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

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

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



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

Antistax®

www.antistax.it

“BUGIARDINO” SEMPRE AGGIORNATO

STAMPATO DAL FARMACISTA, EVITA SPRECO E INQUINAMENTO

Margherita Perino - direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino



FarmaStampati®

Le modifiche ai Fogli Illustrativi
a disposizione del Medico e del Farmacista.
Un servizio per il Cittadino.

La Determina Aifa 14 aprile 2014 è in vigore dal 2 giugno 2014. In tutti i casi in cui l'Aifa concederà l'esaurimento scorte subordinandolo alla consegna del nuovo foglio illustrativo da parte del farmacista, tale onere di consegna scatterà decorsi 30 giorni dalla pubblicazione in Gazzetta Ufficiale del relativo provvedimento di modifica degli stampati, con la conseguenza che i primi foglietti potranno essere consegnati dai farmacisti dal 2 luglio 2014.

Registrati e scarica l'Applicazione gratuita

Il numero della rivista FarmaCom di maggio/giugno 2014 conduceva il lettore a riflessioni sullo spreco dei farmaci e sull'inquinamento ambientale, suggerendo, con la proposta dell'iniziativa "Recupero farmaci validi non scaduti" avviata grazie al Protocollo d'Intesa firmato dal Banco Farmaceutico, dalla Città di Torino, dalle Asl T01 e T02, dall'Ordine dei Farmacisti di Torino, da Federfarma e da Farmacie Comunali Torino S.p.A., una condotta non solo civile, ma anche solidale nei confronti di chi è meno fortunato.

Lo spreco dei medicinali però, sino allo scorso mese, aveva non solo un risvolto privato (dovuto ai non congrui consumi famigliari), ma anche una motivazione istituzionale, poiché, a seguito di provvedimenti di revoca del Ministero della Salute, nelle farmacie, presso i grossisti di medicinali e i produttori, venivano ritirate e mandate a distruzione quantità considerevoli di farmaci. La distruzione, se certamente dovuta e necessaria in caso di revoca del farmaco per motivi di sicurezza e di salute pubblica, costituiva indubbiamente uno spreco nel caso di ritiro per modifiche e aggiornamenti riguardanti il solo foglietto illustrativo e nel caso di modifiche o di aggiornamenti privi di implicazioni sulla validità, qualità ed efficacia del farmaco.

Tale spreco non avverrà più, grazie alla recente determina dell'Aifa (Agenzia Italiana del Farmaco) (n. 371, pubblicata sulla GU n. 101 del 03-05-2014), riguardante i "Criteri per l'applicazione delle disposizioni relative allo smaltimento delle scorte dei medicinali".

Il provvedimento, in vigore a partire dal 2 giugno scorso, disciplina lo smaltimento delle scorte di medicinali sottoposti a ritiro, introducendo una novità: quando il

Il farmacista consegna il foglietto illustrativo aggiornato ad ogni paziente all'atto della dispensazione del farmaco (etico, SOP o OTC) oggetto di modifica autorizzata.

“bugiardino” cambia – a causa di modifiche delle autorizzazioni – i farmacisti non devono più rispedire alle aziende tutte le scatolette del farmaco interessato, ma continuano a distribuirlo fino ad esaurimento delle scorte, stampando e consegnando a mano, fuori dalla scatola, il foglietto illustrativo aggiornato.

Tale autorizzazione all'esaurimento delle scorte è subordinata, quindi, obbligatoriamente alla consegna, da parte dei farmacisti, del foglietto illustrativo aggiornato (a decorrere dal termine di trenta giorni dalla data di pubblicazione nella GURI o GUUE del provvedimento di modifica dell'autorizzazione all'immissione in commercio) nei seguenti casi:

- restrizione dell'indicazione terapeutica;
- modifiche restrittive dello schema posologico;
- aggiunta di una nuova controindicazione;
- avvertenze speciali e precauzioni d'impiego;
- interazioni con altri medicinali e altre forme d'interazione;
- uso in gravidanza e allattamento;
- aggiunta effetti indesiderati e/o modifica nella frequenza di quelli già descritti;
- sovradosaggio;
- modifica restrittiva delle condizioni di conservazione;
- modifica restrittiva della validità dopo la prima apertura.



A tal fine le Associazioni industriali hanno messo a punto e condiviso con Federfarma il progetto "Farmastampati" che rende accessibile a medici e farmacisti il foglio illustrativo aggiornato, offrendo anche la possibilità di stamparne da parte del farmacista la versione aggiornata da consegnare al paziente.

Il provvedimento dell'Aifa evita la distruzione di medicinali, ancora validi sotto il profilo dell'efficacia,

sicurezza e qualità, con una maggiore attenzione per l'ambiente. Inoltre, riduce il rischio di carenze dei prodotti assicurando la continuità terapeutica e garantisce risparmio ed efficienza del sistema.

La sua attuazione costituisce un'ulteriore conferma dell'efficienza della filiera, che si muove all'unisono, ponendo al centro il paziente e il farmaco, per garantire trasparenza e tracciabilità dell'informazione, in collaborazione con i medici ed i farmacisti.



Da BioNike nuovi protettivi solari dedicati a problematiche particolari

A chi ha una carnagione molto chiara o soggetta a discromie, BioNike dedica la sua nuova crema colorata ad alta protezione **DEFENCE SUN CREMA COLORATA 50+**, che contrasta l'azione dei radicali liberi e i danni del fotoinvecchiamento. Texture gradevole e tocco leggero, contiene pigmenti minerali micronizzati che uniformano l'incarnato per un delicato effetto "color pelle" adatto a qualsiasi carnagione. Altra importante novità per l'estate

2014 è la linea specifica per le pelli impure a tendenza acneica **ACTEEN SUN** costituita da due referenze: **ACTEEN SUN CREMA GEL 50+** e **ACTEEN SUN CREMA 30**. Entrambi i prodotti sono formulati con attivi mirati dalle dimostrate proprietà seboregolatrici, sono resistenti all'acqua e testati non comedogeni. **Solari BioNike**, il risultato di oltre 50 anni di ricerca e innovazione dermocosmetica.

Antistax, una linea completa per il benessere delle gambe



Con l'arrivo della bella stagione e del caldo, sintomi come stanchezza, pesantezza e gonfiore delle gambe possono manifestarsi con più insistenza. È importante non trascurare le richieste d'aiuto delle gambe e imparare ad ascoltarle sin da subito. Antistax ha una linea completa di prodotti per aiutare le gambe a ritornare leggere e vitali. **Antistax Compresse**, a base di estratto standardizzato di foglie di vite rossa, aiuta a ritrovare giorno dopo giorno

la sensazione di benessere delle gambe con un'unica compressa al giorno (confezione da 30 compresse per un mese di trattamento). Inoltre, alle gambe che hanno bisogno di ritrovare leggerezza e una piacevole sensazione di benessere, **Antistax dedica Antistax FreshGel** per un'immediata sensazione di freschezza e **Antistax Massage Cream**, specifica per il massaggio delle gambe, che idrata e rigenera la pelle.

Rilastil Sun System SPF 50+



Per prendere il sole in tutta sicurezza una normale protezione non basta, **Rilastil Sun System SPF 50+** è l'unica brevettata con **PPT-Photo Protection Therapy®**, l'azione terapeutica di una protezione solare specifica volta a contrastare i danni attinici della pelle.

La linea, con filtri solari di ultima generazione ad ampio spettro solare UVB-UVA e Pro-Dna Complex®, permette di: prevenire la costante formazione di eritemi, l'insorgenza di scottature e la successiva comparsa di macchie cutanee, proteggendo la bellezza della pelle anche contro l'invecchiamento cellulare precoce. Scopri in farmacia il nuovo **Spray Multidirezionale**, texture ultra leggera e finemente nebulizzata. Rilastil per una pelle sana, elastica, fantastica e tutta la sicurezza di cui hai bisogno: protetti dalla nostra ricerca, sicuri sotto il sole.

ARRIVA LA RICETTA ELETTRONICA!

MENO CARTA PER SEMPLIFICARE E RISPARMIARE

Margherita Perino - direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino

Dallo scorso mese di maggio ha preso il via anche in Piemonte il processo di dematerializzazione della ricetta medica "rossa" cartacea. Tale processo, la cui attuazione tecnica è descritta nel DM 2 novembre 2011, prevede la progressiva sostituzione della ricetta "rossa" cartacea con una ricetta "elettronica" generata dal medico prescrittore e resa accessibile - e pertanto erogabile - agli enti convenzionati quali farmacie, Aziende Sanitarie Regionali e strutture private accreditate secondo determinate modalità e tempistiche definite dalle singole regioni.

In Piemonte i medici prescrittori dovranno essere operativi a pieno regime entro settembre 2014.

Il sistema nasce dall'esigenza di rendere tracciabili le prescrizioni dei farmaci e degli esami clinici e di monitorare in tempo reale la spesa sanitaria; è evidente, inoltre, che le Asl potranno avvalersi dei dati rilevati dal sistema per controllare ed elimina-

LA RICETTA MEDICA

La ricetta medica del Servizio Sanitario Nazionale è un documento rilasciato da un medico dipendente del Ssn o convenzionato con esso, ossia medici di famiglia, pediatri di libera scelta, medici di continuità assistenziale, medici delle aziende ospedaliere o medici di strutture sanitarie di diritto privato accreditate con il Sistema Sanitario Regionale, medici specialisti ambulatoriali convenzionati e medici di guardia turistica.

La ricetta medica è un atto amministrativo che consente al cittadino:

- l'acquisto di farmaci a totale o parziale carico del Ssn, nei limiti previsti dai livelli di assistenza e dalla classificazione dei farmaci stessi;
- la richiesta di prestazioni specialistiche o diagnostiche sia in strutture pubbliche che private, queste ultime solo se accreditate.

SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE		RICETTA ELETTRONICA - PROMEMORIA PER L'ASSISTITO		
Regione Piemonte		 *1300A*	 *4000000409*	
COGNOME E NOME: BONIFACIO SARA		 *BNFSRA83C54B296T*		
INDIRIZZO:		CAP: COMUNE: PROV:		
ESENZIONE: NON ESENTE	SIGLA PROVINCIA: TE	CODICE ASL: 204	DISPOSIZIONI REGIONALI:	
TIPOLOGIA PRESCRIZIONE(S,H):	ALTRO:	PRORITA' PRESCRIZIONE(U,L,D,P):		
PRESCRIZIONE			QTA:	NOTA
32A - NIMESULIDE 30x100MG - OS			1	66
QUESITO DIAGNOSTICO: N.CONFEZIONI/PRESTAZIONI: 1 TIPO RICETTA: Assist.SSN DATA: 13/03/2014 CODICE FISCALE MEDICO: PROVAZ00Z00Z000Z Codice autenticazione: 130320140957577020000019138981 0123456 – COGNOME NOME Rilasciato ai sensi dell'art.11, comma 16 del DL 31 mag 2010,n.78 e dell'art.1, comma 4 del DM 2 nov 2011				

re gli abusi e le truffe, per la valutazione sull'appropriatezza delle prescrizioni. L'intervento porterà ad economizzare carta (la ricetta "rossa" cartacea ha pure un costo significativo) e tempo e a snellire la burocrazia.

E quindi, la "ricetta rossa" andrà man mano in pensione, sostituita temporaneamente dal "promemoria" cartaceo che, in un futuro non troppo lontano, scomparirà anch'esso quasi del tutto.

La prescrizione e l'acquisto del farmaco tramite ricetta elettronica prevedono i seguenti passaggi:

- il medico si connette al sistema, compila la ricetta elettronica inserendo tutti i dati necessari, compresi il codice fiscale dell'assistito e l'eventuale esenzione; la ricetta viene automaticamente numerata con un numero identificativo denominato Numero di Ricetta Elettronica (NRE) e viene posta online nello stato di "ricetta da erogare";
- il medico rilascia all'assistito un "promemoria cartaceo" che contiene i medesimi dati riportati sul fronte e sul retro della "ricetta rossa";
- l'assistito si reca nella propria farmacia di fiducia con il promemoria: il farmacista, tramite il codice fiscale dell'assistito e l'NRE (entrambi riportati sul promemoria sia in testo che in barcode), richiama tramite il computer la prescrizione dal sistema. Nel momento in cui il farmacista si collega

al sistema e visualizza la ricetta, questa diviene indisponibile per qualsiasi altro operatore. Il farmacista esegue la dispensazione consegnando i farmaci all'assistito e ritirando il promemoria, su cui appone i fustelli dei medicinali erogati;

- il sistema effettua controlli formali e sostanziali (data, qualità e quantità dei farmaci, nota limitativa ecc.) e pertanto blocca l'erogazione di un farmaco non corrispondente alla prescrizione e non permette l'evasione di una ricetta scaduta;
- il sistema non prevede che il farmacista effettui correzioni sulle ricette elettroniche; l'unico soggetto abilitato ad effettuare correzioni è il medico curante e pertanto, in caso di errori di qualunque tipo (data, dosaggio, nota limitativa ecc.), il paziente dovrà ritornare presso lo studio medico per il rilascio della ricetta corretta.

A differenza della "ricetta rossa", quella "elettronica" ha **validità su tutto il territorio nazionale**, in ossequio al DL 179 del 18-10-2012, e pertanto **può essere presentata nelle farmacie** (o dispensata) **in tutte le Regioni**.

Con la "ricetta elettronica" **non possono** però **essere prescritti** i farmaci in DPC, i farmaci appartenenti alle tabelle stupefacenti e sostanze psicotrope ex DPR 309/1990, all. II-bis, tab 2-A e l'ossigeno.

DA SAPERE

- La farmacia ha la possibilità di visionare esclusivamente i dati della ricetta elettronica per cui l'assistito chiede l'erogazione.
- Nel caso non abbia tutti i farmaci prescritti, il farmacista può rinviare la chiusura della ricetta generando così un sospenso, in modo che nessun altro operatore abbia modo di effettuare operazioni su di essa.
- Il funzionamento delle ricette elettroniche che prescrivono visite specialistiche e analisi da effettuare nei laboratori è analogo a quello descritto per l'acquisto dei farmaci.

CON AFTE E LESIONI DELLA BOCCA IL DOLORE È IL PIATTO FORTE.



Con afte e lesioni della bocca anche mangiare può farti soffrire. Alovex Protezione Attiva con la sua pellicola protettiva riduce il dolore, favorisce la cicatrizzazione e aiuta la guarigione.

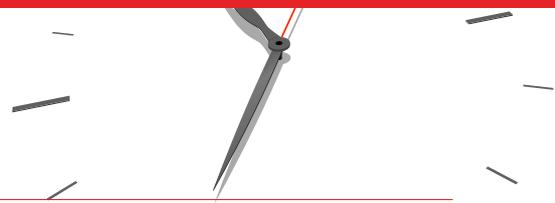


PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.

 **RECORDATI OTC**

È un dispositivo medico  0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 9 agosto 2013.

PFD



Presso la Parafarmacia Discount, in via Ivrea 47, appuntamenti per rimettersi in forma durante l'estate.

SABATO 12 LUGLIO: APPLICAZIONE LINFO-TAPING

dalle 15 alle 19.30

I benefici del LINFO-TAPING: migliora la circolazione linfatica, drena le congestioni e riduce il dolore. Applicazione gratuita alla cavaglia su prenotazione telefonando al numero 011.0587912.

SABATO 26 LUGLIO: LA DIETA DELL'ESTATE

Dieta last-minute per drenare, sgonfiare la pancia, abbronzarsi e perdere qualche chilo.

Durante tutta la giornata assaggi delle deliziose barrette della dieta Atkins: tanto gusto con poche calorie!

PREVENZIONE VASCOLARE

Proseguono gli eventi Venoscreen, iniziati a giugno, per la rilevazione di insufficienza venosa degli arti inferiori, patologia significativamente presente nella popolazione e, qualora non curata, anche invalidante.

L'iniziativa prosegue l'impegno di Farmacie Comunali Torino di prevenzione della malattia venosa cronica che, nel corso del 2014, ha visto l'azienda impegnata su vari fronti, dall'organizzazione di corsi formativi Ecm per i farmacisti, alle giornate di prevenzione (con realizzazione di visita ed ecodoppler gratuiti) all'interno del progetto "In forma e...in gamba!" di marzo, alla divulgazione con l'articolo del dottor Franco Ribero- medico vascolare Città della Salute e della Scienza- nel numero di maggio-giugno della rivista.

FC 21 da lunedì 07 luglio a venerdì 11 luglio
 FC 20 da sabato 12 luglio a domenica 20 luglio
 FC 7 da lunedì 21 luglio a venerdì 25 luglio

FC 8 da lunedì 28 luglio a sabato 02 agosto
 FC 1 da lunedì 04 agosto a giovedì 07 agosto



Curasept Daycare, tutti i giorni.

FORTE
contro placca e alitosi

DELICATO
sulle mucose

I primi colluttori agli Oli Essenziali **NO ALCOOL, SLS FREE.**

NUOVA
SINERGIA UNIVOCA
DI OLI ESSENZIALI

NUOVO
FLACONE
ERGONOMICO



NUOVA
FORMULAZIONE
DENTI PIU' BIANCHI

Curasept DayCare, i primi colluttori agli Oli Essenziali **senza alcool e SLS (Sodio Lauril Solfato)** per evitare irritazioni e bruciore, **oggi si rinnovano** per migliorare le performance.

La nuova composizione di Oli Essenziali identica per tutta la linea, *Timolo, Mentolo, Eucaliptolo, Salicilato di Metile con Fluoro, Zinco e Xilitolo*, assicura una **protezione completa**: riduce la placca, rinforza lo smalto, previene il tartaro, mantiene sane le gengive e combatte l'alitosi.

La nuova formulazione "Whitening - Denti più bianchi", potenziata con due agenti sbiancanti, Perossido di Carbamide e Acido Fitico, **preserva il bianco dei denti** senza danneggiare lo smalto.

CURASEPT
DAYCARE

La rivoluzione degli oli essenziali continua.

CURADEN
HEALTHCARE

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



2014

LUGLIO

AGOSTO

Arpino Annalisa

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

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	MARTEDÌ 1	19	Via Vibò 17/b
	MERCOLEDÌ 2	46	Piazza Bozzolo 11
	VENERDÌ 4	13	Via Negarville 8/10
	SABATO 5	21	Corso Belgio 151
	MARTEDÌ 8	43	Piazza Statuto 4
	MERCOLEDÌ 9	37	Corso Agnelli 56
	VENERDÌ 11	5	Via Rieti 55
	SABATO 12	7	Corso Trapani 150
	MARTEDÌ 15	1	Corso Orbassano 249
	MERCOLEDÌ 16	9	Corso Sebastopoli 272

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
VENERDÌ 1	1	Corso Orbassano 249
SABATO 2	7	Corso Trapani 150
MARTEDÌ 5	9	Corso Sebastopoli 272
MERCOLEDÌ 6	25	Atrio Stazione Porta Nuova
VENERDÌ 8	4	Via Oropa 69
SABATO 9	19	Via Vibò 17
MARTEDÌ 12	13	Via Negarville 8/10
MERCOLEDÌ 13	37	Corso Agnelli 56

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	MARTEDÌ 1	28	Corso Corsica 9
	MERCOLEDÌ 2	44	Via Cibrario 72
	GIOVEDÌ 3	42	Via XX Settembre 5
	VENERDÌ 4	33	Via Isernia 13 b
	MARTEDÌ 8	42	Via XX Settembre 5
	MERCOLEDÌ 9	42	Via XX Settembre 5
	GIOVEDÌ 10	10	Via A. di Bernezzo 134
	VENERDÌ 11	41	Via degli Abeti 10
	SABATO 12	8	Corso Traiano 22/e
	LUNEDÌ 14	38	Via Vandalino 9/11

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
VENERDÌ 1	38	Via Vandalino 9
MARTEDÌ 5	8	Corso Traiano 22/e
MERCOLEDÌ 6	15	Corso Traiano 86
GIOVEDÌ 7	24	Via Bellardi 3
VENERDÌ 8	17	C.so V. Emanuele II 182
SABATO 9	S. Maurizio	Via Torino 36/b - fraz. Ceretta
LUNEDÌ 11	42	Via XX Settembre 5
MARTEDÌ 12	43	Piazza Statuto 4
MERCOLEDÌ 13	43	Piazza Statuto 4
GIOVEDÌ 14	28	Corso Corsica 9
MARTEDÌ 19	10	Via A. di Bernezzo 134
MERCOLEDÌ 20	33	Via Filadelfia 142
GIOVEDÌ 21	42	Via XX Settembre 5
VENERDÌ 22	20	Corso Romania 460
SABATO 23	S. Maurizio	Via Torino 36/b - fraz. Ceretta
LUNEDÌ 25	40	Via Farinelli 36/9
MARTEDÌ 26	23	Via G. Reni 155
MERCOLEDÌ 27	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 28	42	Via XX Settembre 5
VENERDÌ 29	25	Atrio Stazione Porta Nuova

"Estate della Prevenzione BioNike 2014"
realizzata con il contributo medico-scientifico di



associazione dermatologi ospedalieri italiani

BioNike
SALUTE E BELLESSERE



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

senza

Conservanti - Profumo - Glutine*. Nickel Tested**

DEFENCE SUN

Al sole senza paura

Linea solare per adulti e bambini. Protegge ogni tipo di pelle, anche la più sensibile.



BioNike: da 50 anni in farmacia.



Conforme alla "Raccomandazione Commissione Europea n. 006/647/CE" sull'efficacia dei prodotti per la protezione solare e sulle relative indicazioni.

"Estate della Prevenzione BioNike 2014" arriva nella tua città. Campagna info-educativa in collaborazione con ADOL per una corretta esposizione al sole. Per maggiori informazioni collegati al sito www.bionike.it - 

TERMOVALORIZZATORE DI TORINO

ATTIVATO IL PRIMO CONTROLLO SUI RESIDENTI NELLE AREE CIRCOSTANTI



A Torino, in zona Gerbido, il 20 giugno scorso è stato inaugurato il termovalorizzatore, uno dei più grandi impianti per combustione di rifiuti presenti in Europa. L'impianto, la cui costruzione è iniziata nel 2010, ha già iniziato le attività nell'aprile 2013.

È iniziato a fine giugno il primo controllo per riconoscere un eventuale assorbimento, da parte dei residenti nelle aree circostanti il termovalorizzatore di Torino, di sostanze contenute nelle emissioni ad un anno dall'avvio dell'impianto così come previsto dal **programma di biomonitoraggio** denominato **SPoTT** (Sorveglianza sulla salute della Popolazione nei pressi del Termovalorizzatore di Torino).

SPoTT è un sistema di sorveglianza promosso dalla Provincia di Torino e condotto dai Servizi di Epidemiologia regionali, Arpa Piemonte, Asl T03, Asl T01 e Istituto Superiore di Sanità. I primi prelievi erano stati eseguiti nel giugno 2013, a impianto non ancora a regime, e avevano coinvolto 198 residenti nell'Asl T03 (nell'area di ricaduta prevalente delle emissioni), 196 nell'Asl T01 (fuori dall'area di ricaduta), 13 allevatori (di aziende nei pressi dell'impianto) e 55 lavoratori addetti all'impianto stesso.

A un anno di distanza dal precedente controllo e dall'entrata in funzione del termovalorizzatore, i responsabili del biomonitoraggio stanno in questi giorni inviando alle persone incluse nello studio il necessario per il prelievo delle urine ed un questionario sulle abitudini alimentari e voluttuarie utile per l'interpretazione dei risultati. Il controllo attuale prevede la ricerca di metalli e IPA (Idrocarburi Aromatici Policiclici) nell'urina. I prelievi riguardanti i lavoratori dell'impianto sono programmati nei prossimi mesi e proseguiranno anche nel corso del 2015 per quei lavoratori che sono stati assunti nella primavera 2014. Contestualmente la struttura di igiene industriale dell'Arpa continuerà a eseguire

la determinazione di metalli e Idrocarburi anche in ambiente di lavoro e la struttura di epidemiologia ambientale dell'Arpa supporterà le Asl nell'elaborazione statistica ed epidemiologica dei risultati. I risultati complessivi delle analisi ed il prosieguo delle iniziative di monitoraggio sono oggetto

di costante informazione illustrati in incontri con la popolazione interessata. SPoTT aveva organizzato anche una formazione specifica rivolta al personale sanitario che ha operato in fase di biomonitoraggio (tecnici di laboratorio, infermieri, personale amministrativo) e ai medici di famiglia delle persone campionate, al fine di fornire un valido supporto ad eventuali quesiti provenienti dai propri assistiti. Già prima dell'avvio del termovalorizzatore, un limitato numero di persone mostrava una concentrazione urinaria di alcuni metalli superiore a quella dei valori di riferimento. Per queste persone sono previsti esami di approfondimento. Inoltre gli esami generali effettuati a giugno dello scorso anno mostrano che lo stato di salute complessivo della popolazione residente da almeno 5 anni in ciascuna delle due aree è complessivamente buona e che non vi sono importanti differenze tra le due Asl. I risultati degli esami sui campioni di urine, raccolte a partite dall'ultima settimana di giugno, costituiscono un primo punto di valutazione sull'andamento nel tempo degli indicatori di esposizione nei residenti in prossimità dell'impianto dopo la sua entrata in funzione.

SPoTT Sorveglianza sulla salute della Popolazione nei pressi del Termovalorizzatore di Torino

A Torino, in zona Gerbido, dal 2010 è iniziata la costruzione di uno dei più grandi impianti per combustione di rifiuti presenti in Europa. Nell'ottobre A della valutazione di Impatto Ambientale è previsto che sia definito un'Piano di sorveglianza sanitaria e di conoscenza della variazione dello stato di salute della popolazione residente. Vista la complessità e rilevanza di tale operazione, è stato convocato un team di istituzioni pubbliche riunite in un Gruppo di Lavoro (GdL): Arpa Piemonte, Servizio di epidemiologia, Asl T03, Asl T01 e Istituto Superiore di Sanità.

Il programma SPoTT (Sorveglianza sulla salute della Popolazione nei pressi del Termovalorizzatore di Torino), prende così corpo con l'obiettivo di creare un sistema di sorveglianza che consenta di valutare gli effetti sanitari sulla salute dell'insediamento ambientale nelle aree circostanti il termovalorizzatore di Torino.

L'esistenza di margini di incertezza riguardanti gli effetti sanitari delle attività umane genera in tutti noi cittadini preoccupazione, a volte infondate, e comunque ci induce a chiedere

Indirizzo
ORGANIZZAZIONE
Gruppo di Lavoro
Comitato Torino Scientifico
LINEE PROGETTUALI
3 residenti
effetti a breve termine
effetti a lungo termine
biomonitoraggio
3 lavoratori
A CHE PUNTO SIAMO?
DOCUMENTAZIONE
Protocollo SPoTT
Asl Torino
ARPA Piemonte
Comunità di abitanti

Tutta la documentazione tecnico-scientifica ed altre informazioni di interesse pubblico sul programma SPoTT sono disponibili nell'apposito spazio web (www.dors.it/spott) ove è pubblicato anche il protocollo operativo riguardante la fase T1 e il protocollo di verifiche per i soggetti con valori estremi di metalli.



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

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

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

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

UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE



ALL'ASL T04 UNA RETE PER LA CURA DELLE DONNE DEDICATA ALLE PATOLOGIE DEL BASSO TRATTO GENITALE

Praticamente tutte le donne, almeno una volta nella vita, sono interessate dalla necessità di un approccio clinico al basso tratto genitale. Nell'età fertile, dalle lesioni del collo dell'utero alle alterazioni causa di dolore durante i rapporti sessuali, dal prurito genitale alle lesioni tumorali; nella menopausa, dalla terapia di situazioni benigne (prolasso vaginale, incontinenza, atrofia) al trattamento dei tumori. Né si possono tralasciare le alterazioni psicologiche e sessuologiche che una patologia di questo distretto determina in ambito relazionale e di coppia.

Gli specialisti coinvolti sono molteplici: ginecologo, urologo, chirurgo generale, chirurgo plastico, dermatologo, psicologo. E la complessità di tale approccio terapeutico non può essere sottovalutata. Solo attraverso una gestione integrata e condivisa tra i vari specialisti è possibile affrontare in modo ragionato e consapevole tutte le patologie del basso tratto genitale, incrementando la qualità dell'assistenza fornita, a fronte di una crescita scientifica progressiva e multidisciplinare.

“L'evoltersi delle conoscenze riguardanti queste patologie – riferisce il direttore generale dell'Asl T04 Flavio Boraso – non può prescindere da una visione d'insieme”. “Ispirandoci a modelli già sperimentati a livello internazionale – continua il dottor Boraso – abbiamo istituito una rete aziendale per assicurare a tutte le donne affette da queste patologie, indipendentemente dalla sede di accesso ai servizi dell'Asl, una presa in carico multidisciplinare e individualizzata per ogni singolo caso, con tempestività e coordinamento nella gestione clinica”.

I diversi professionisti coinvolti nella rete, che naturalmente cambiano in base alla patologia e alle specifiche condizioni di salute della donna, non incontrano la persona interessata in successione, frammentando i percorsi diagno-

stico-terapeutici e allungando i tempi di attesa, ma si presentano come un vero e proprio team medico che basa la propria operatività sulla comunicazione e sulla condivisione interdisciplinare.

Tre saranno i punti di erogazione dell'attività di base clinico-diagnostica – uno per ogni ambito territoriale: area di Ivrea-Cuornè, area di Ciriè e Valli di Lanzo e area di Chivasso, Settimo Torinese e San Mauro – a cui le donne saranno inviate dopo valutazione del proprio curante. I Responsabili territoriali dell'attività, riuniti in un tavolo tecnico, effettueranno la valutazione collegiale dei casi e definiranno in modo condiviso all'interno della Rete la gestione terapeutica. Questa attività si integrerà necessariamente anche con lo screening dei tumori del collo dell'utero “Prevenzione Serena”. L'attività a maggior complessità di cure e il trattamento saranno gestite nelle strutture di Ostetricia e Ginecologia degli Ospedali aziendali per poi concentrarsi gradualmente nel Presidio di Chivasso al termine dei lavori del terzo lotto. L'attività di rete organizzata permette di garantire alla donna la continuità delle cure da parte dello stesso team di specialisti da cui è stata effettuata la diagnosi.

Il coordinatore clinico e referente aziendale della Rete è il dottor Fabrizio Bogliatto, dirigente medico della struttura di Ostetricia e Ginecologia di Chivasso, diretta dal dottor Luciano Leidi. Al dottor Bogliatto – prossimo Presidente dello European College for the Study of Vulval Diseases (ECSVD) e Consigliere della International Society for the Study of Vulvovaginal Diseases (ISSVD) – spetta il compito di costruire il percorso clinico-organizzativo con la definizione uniforme in ambito aziendale di procedure, protocolli e valutazioni cliniche finalizzate all'appropriatezza e alla qualità di diagnosi e cura.

Ustiosan

“CREMA” tubo 30 g

Ferite superficiali

Escoriazioni

Punture di insetti

Eritemi solari

Ustioni minori



Ustiosan crema

Calma il dolore

Disinfetta la ferita

Kelémata

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

DAL BAMBINO ALL'ANZIANO: LA NUTRIZIONE IN ESTATE

Daniela Marinoni, farmacista direttore FC 24 e consulente nutrizionale



ESTATE! Quando si parla di estate l'associazione che facciamo più spesso è "prova costume", "cellulite", "dieta" e su giornali e siti web compaiono i regimi dietetici più improbabili per garantire anche ai ritardatari una forma perfetta e una salute impeccabile. Sono soluzioni drastiche che eliminano dalla dieta quotidiana alimenti fondamentali a favore di metodi di dubbia efficacia.

Fare chiarezza sulle regole dietetiche da seguire in un periodo in cui l'ipertermia e la disidratazione mettono a dura prova il nostro organismo, non è una necessità, è un obbligo.

Sebbene l'acqua venga spesso esclusa dalla lista dei nutrienti, nell'uomo rappresenta circa i 2/3 del suo peso ed è quindi il componente quantitativamente più importante. Infatti una persona può sopravvivere più di un mese senza

mangiare ma pochi giorni senza bere! In percentuale, rispetto alla massa corporea, il contenuto di acqua è maggiore negli uomini che nelle donne e tende a diminuire con l'età in entrambi i sessi come conseguenza dei cambiamenti nella composizione corporea (perdita di massa grassa e aumento del grasso corporeo). Nel neonato rappresenta l'80 % del peso corporeo e il 55 % nell'anziano.

In condizioni normali l'organismo cerca di mantenere, tramite un continuo equilibrio tra apporto ed eliminazione, una quantità costante di liquidi nelle cellule. Ma in caso di disidratazione, situazione frequente d'estate, le perdite di acqua avvengono a spese di 2 compartimenti in cui l'acqua normalmente si mantiene costante:

- a) compartimento intracellulare = dentro le cellule
- b) compartimento extracellulare = il plasma (contenuto dei vasi) e lo spazio tra le cellule.

L'alterazione di uno di questi compartimenti, per esempio la pressione o una disidratazione estiva, può influire sull'equilibrio di tutto l'organismo. Durante le prime ore di privazione di acqua, i liquidi vengono persi principalmente dal compartimento extracellulare, il volume plasmatico diminuisce e i cambiamenti negli ormoni regolatori dei liquidi stimolano il rene a riassorbire acqua e sodio.

Compare la sete!

Se la disidratazione persiste, ad esempio facendo esercizio fisico sotto il sole senza reidratazione orale, possono comparire edema da calore a mani e piedi dovuto alla vasodilatazione, eruzioni cutanee da calore, crampi per carenza di sodio, potassio e fluidi nel muscolo che impediscono il rilassamento muscolare calcio-dipendente fino alla perdita di conoscenza. Questo dimostra l'importanza della reidratazione.

Ma cosa possiamo o dobbiamo bere in estate? Acqua, almeno 1 litro e mezzo, salvo diverse indicazioni (anziani in dialisi) oppure tisane, succhi di frutta e spremute senza zuccheri aggiunti. Ottime le bevande contenenti magnesio e potassio che includono zuccheri semplici come fruttosio o maltodestrine utili dopo una giornata di attività fisica o di sole per recuperare velocemente l'energia persa. Molte includono nella loro formula vitamine C ed E con funzione antiossidante.

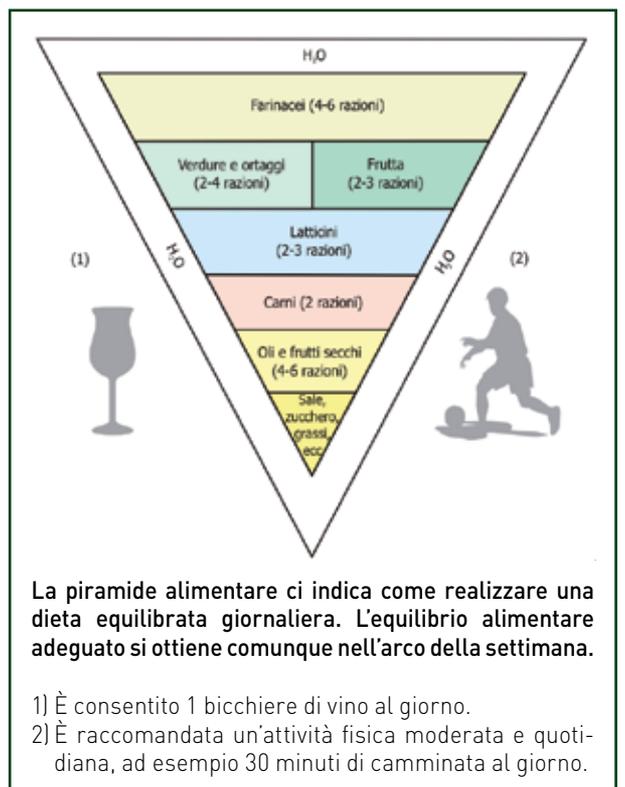
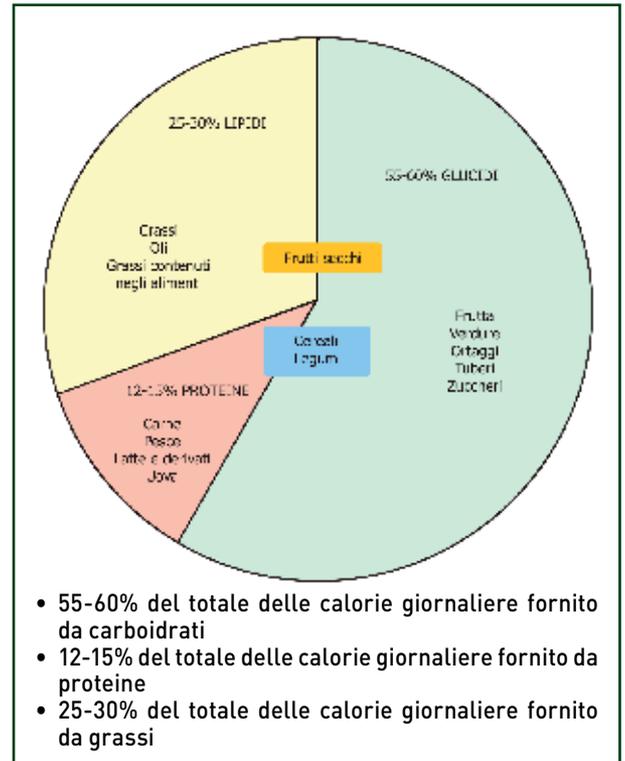
Latte e menta è un buon idratante? Nonostante il latte contenga circa il 90 % d'acqua, a causa dell'altrettanto elevato contenuto proteico, produce nell'organismo un deficit di acqua; meglio berlo a colazione.

Sono interessanti ed utili gli integratori contenenti carnitina, utile per il trasporto degli acidi grassi a lunga catena sottoposti ad ossidazione per produrre energia; glutazione con funzione di deposito di cisteina e precursore di importanti composti per il metabolismo cellulare. E infine l'arginina, un amminoacido basilico importante nella sintesi proteica e nella liberazione di ormoni tra cui l'insulina e l'ormone della crescita.

Dal punto di vista nutrizionale, soprattutto d'estate, è importante mantenere una dieta varia ed equilibrata, in cui siano presenti alimenti di

ogni gruppo compreso nella "piramide alimentare" per poter apportare le quantità adeguate di tutti i nutrienti.

Affinché la dieta sia equilibrata deve essere rispettata la seguente suddivisione calorica:





Il gruppo dei **cereali** comprende frumento, avena, orzo, farro, segale e kamut® che contengono glutine e mais, riso, miglio che non lo contengono e patate. Apporta buone quantità di vitamine del complesso B e fornisce alcuni amminoacidi essenziali come l'acido glutammico e la leucina mentre altri come lisina o triptofano si possono ottenere da carne e legumi. Pertanto, mescolando cereali con verdure e legumi, si può avere un preparato proteico vegetale che riunisce tutti gli amminoacidi essenziali, pratica molto seguita da vegetariani e vegani.

È di prima scelta la quinoa, un pseudo-cereale ricco di proteine ad alto valore biologico, minerali (fosforo, magnesio, ferro, zinco) adatta ai celiaci.

Il gruppo di **frutta e verdura**, comprendente anche legumi freschi, rappresenta una fonte importantissima di fibra, beta caroteni (presenti soprattutto in carote, peperoni, albicocche, meloni, ecc.) e vitamina C (presente in agrumi, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.). I carotenoidi responsabili del colore arancio-

ne delle carote giocano un ruolo importantissimo nel sistema immunitario, nell'abbronzatura e come antiossidanti. Non tutti sanno che, essendo liposolubili, l'assimilazione dei caroteni delle carote crude è solo del 5 % ma basta una leggera cottura a vapore per aumentare la loro biodisponibilità fino a 5 volte!

Il gruppo **latte e derivati** che comprende latte, yogurt e formaggi è un'ottima fonte di calcio facilmente assorbibile, proteine di alta qualità biologica e vitamine B ed A.

Il gruppo **carne, pesce, uova** fornisce proteine, oligoelementi (zinco, rame, ferro altamente biodisponibile) e vitamina B12. È conveniente includere i **legumi** per il loro contenuto di fibra, ferro e proteine.

Da limitare soprattutto in estate il consumo di carni grasse, dolci, bevande alcoliche e grassi mentre 30 g di noci al giorno assicurano la giusta quantità di acidi grassi omega 3.

I gruppi considerati più vulnerabili sono i lattanti, bambini e adolescenti, le donne in gravidanza e le persone anziane. Il fabbisogno di nutrienti nell'in-

fanzia è maggiore che nell'adulto: sono necessarie quantità superiori di cereali e derivati e minori di proteine. Nell'anziano è frequente la malnutrizione d'estate e la disidratazione; si consiglia pertanto di effettuare piccoli pasti frequenti (almeno 8), con un sufficiente apporto di liquidi e di fibre ed assumere supplementi di vitamine A, D, E, C e gruppo B e minerali. A questa età l'esercizio fisico è di vitale importanza; anche prendere il sole è fondamentale per facilitare l'assorbimento della vitamina D.

La vitamina D è altrettanto importante durante la gravidanza ed ha un ruolo chiave nel corretto assorbimento del calcio. È contenuta in olio di fegato di merluzzo, pesce azzurro, scampi, acciughe sott'olio, margarina, fegato ma è altrettanto importante l'esposizione abituale alla luce solare che permette l'attivazione della vitamina.

Se si è in viaggio e compare la fastidiosa diarrea, occorre assumere gli alimenti in piccola quantità, consumare alimenti tiepidi evitando quelli freddi che stimolano la peristalsi ed evitare caffè, cibi grassi ed alcool. Iniziare con una dieta semi-liquida ed assumere fermenti lattici.

Un'ultima raccomandazione per adulti, bambini, anziani, in estate e non: una dieta mediterranea equilibrata con attività fisica costante, il rispetto per le proprie emozioni e l'aggiunta alla propria vita dei colori e profumi che ha perso, non sono solo uno stile di vita da seguire ma la chiave per essere più felici e... più in forma!

new

FORMULA
ORIGINALE
dal 1975

INTESTINO PIGRO?

le dieci erbe

+ FORTE



**Una soluzione naturale
per favorire le funzioni
intestinali e digestive**

infoline: 01940192234 esi.it



LA RICETTA ESTIVA

di **Andrea Morello** – farmacista FC 22 e cuoco diplomato

Insalata di pollo e tacchino con polpa d'avocado

Ingredienti:

petto di pollo gr. 150,
petto di tacchino gr. 100,
avocado gr. 100,
un'arancia,
sale e pepe,
prezzemolo tritato,
olio extravergine d'oliva,
aceto balsamico.

Cuocere separatamente in un brodo vegetale fatto con sedano, carota e cipolla ed erbe aromatiche legate a mazzetto (salvia, alloro, rosmarino e prezzemolo) la carne di pollo e di tacchino. Una volta raffreddate, tagliarle a listarelle sottili e condirle in una insalatiera con olio, sale e pepe, prezzemolo e qualche goccia di aceto balsamico.

A parte sbucciare e tagliare a fettine l'avocado, condirlo con poco olio e pepe. Unire l'avocado alle fettine di carne, mescolare bene con movimenti dal basso verso l'alto; unire a questo punto il succo dell'arancia e mescolare nuovamente. Servire in coppette di vetro monoporzione, adagiando l'insalata in una foglia di lattuga lavata, asciugata e privata del torsolo.

Un ultimo tocco di prezzemolto tritato et voilà...



EAU THERMALE Avène

TOCCO SECCO
SENZA RESIDUI

SENZA PARABENI
E OCTOCRILENE



Scegli i Solari Avène.

La massima protezione dai raggi UVB e UVA,
per pelli sensibili.

I Solari Avène, **eletti prodotto dell'anno 2014**, hanno una formula innovativa che garantisce una protezione sicura grazie a:

- Un efficace complesso fotoprotettore.
- Un potente antiossidante, il Pre-tocoferil.
- L'Acqua termale Avène dalle proprietà lenitive.

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



ORA CHE ARRIVA L'ESTATE, RICORDA DI CONTROLLARE I TUOI NEI SCARICANDO LA TUA APP GRATUITA 'OCCHIO AI NEI'.



Vieni su www.benvenutosole.it,
scopri tutto sul sole e seguici su Facebook.


Pierre Fabre



AUTO & VACANZE

ATTENZIONE ALLA SCHIENA!

L'80% delle persone soffre di mal di schiena almeno una volta nella vita. Tra le cause più comuni l'automobile, e in questa stagione, dove i viaggi sono più frequenti, è importante avere alcuni accorgimenti.

I lunghi viaggi in auto, quelli che indicativamente superano i 200 chilometri, possono mettere a repentaglio la salute della nostra schiena. Occorre quindi innanzitutto prestare **attenzione alla postura** che si assume in auto: il sedile deve essere posizionato in avanti e in verticale, le nostre ginocchia devono essere a novanta gradi e dobbiamo cercare di stare dritti con la schiena. Dimentichiamoci quindi le posture da pilota di Formula Uno!

Alcune automobili sono dotate di sedili con spinta lombare, chi ha questa possibilità può sfruttarla. In alternativa, si può utilizzare un cuscino o un asciugamano. Chi guida, inoltre, deve considerare che l'uso continuo delle gambe per accelerare e frenare comporta sovraccarico sulla colonna vertebrale.

Ogni duecento chilometri è consigliabile **fare una sosta**, scendere dall'auto e fare una breve passeggiata per **sgranchirsi le gambe**. Uno dei primi gesti che viene spontaneo appena scesi dall'automobile è proprio quello di **inarcare la schiena**: questo perché la nostra colonna ha bisogno di ritrovare la sua corretta postura.

CALDO E SONNO: COSA FARE PER DORMIRE BENE IN ESTATE?

In estate il caldo, soprattutto in città, di notte può non dare tregua e pregiudicare la qualità del sonno. Grazie ad alcuni accorgimenti è possibile trarre beneficio dal riposo notturno anche senza accendere l'aria condizionata.

PRIMA DI CORICARSI

- Preferire piatti freschi per evitare di generare ulteriore calore in casa, per esempio con l'utilizzo di forno e piastre. Optare poi per una cucina leggera: sarà più facile da digerire e agevererà il sonno. Banditi gli alcolici.
- Assicurarsi durante la giornata la giusta idratazione e bere dunque molta acqua.
- Sfruttare il più possibile la luce naturale e cercare di ridurre l'utilizzo dell'illuminazione artificiale (le lampadine contribuiscono a emettere calore).
- Fare una doccia tiepida o fresca (non fredda) prima di dormire, poiché abbassa la temperatura corporea e libera la pelle dal sudore, oppure immergere i piedi in acqua tiepida o fresca, contribuisce a rinfrescare tutto il corpo.



A LETTO

- Usare lenzuola di cotone perché sono traspiranti.
- Indossare un pigiama o biancheria intima di cotone.
- Se si dorme da soli, è possibile distendersi allargando braccia e gambe (posizione che riduce il calore corporeo e permette all'aria di circolare meglio).



Why Mylan? See Inside.

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

See Inside.



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

 **Mylan**

Seeing
is believing

UN RIFERIMENTO ON LINE: WWW.SALUTE.GOV.IT

Nel portale istituzionale del Ministero della Salute - www.salute.gov.it - è disponibile una collana dedicata all'estate e declinata in pubblicazioni monografiche: **vademecum divulgativi** rivolti alla popolazione generale, in cui sono indicate misure e precauzioni da adottare, anche nei comportamenti quotidiani, per prevenire i rischi del grande caldo.

- Estate sicura - Consigli per lattanti e bambini piccoli
- Estate sicura - Consigli generali
- Estate sicura - Il Decalogo del Ministero della salute
- Decalogo alimentazione estate
- Come migliorare il microclima delle abitazioni durante l'estate
- Viaggiare sicuri
- Bambini lasciati in macchina, alto rischio di morte per colpo di calore
- Il caldo e la salute degli animali domestici. Come garantire un'estate serena ai nostri amici a quattrozampe

Inoltre, sempre sul portale, sono pubblicati i **bollettini giornalieri** per ogni città, in cui sono comunicati i possibili effetti sulla salute delle condi-



zioni meteorologiche previste a 24, 48 e 72 ore. Dal 3 giugno al 15 settembre 2014 è infatti attivo il *Sistema nazionale di previsione allarme ondate di calore*, che permette la previsione, sorveglianza e prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione. Dislocato in 27 città italiane, tra la quali Torino, consente di individuare, dal lunedì al venerdì, per ogni specifica area urbana, le condizioni meteo-climatiche che possono avere un impatto significativo sulla salute dei soggetti vulnerabili. In base a questi modelli vengono elaborati i bollettini giornalieri, diffusi pure ai Centri di riferimento locali individuati dalle Amministrazioni competenti, per l'attivazione in caso di necessità di piani di intervento a favore della popolazione vulnerabile.

FRESCHI E DISSETATI NELLE FARMACIE COMUNALI

Nella calura estiva il colpo di calore e la disidratazione sono sempre in agguato. In particolare quando ci si trova in città. Ovviamente, per evitare inconvenienti è fondamentale ricordare sempre alcune semplici norme di base come, ad esempio, evitare di uscire di casa durante le ore più calde della giornata (tra le 11 e le 15) e indossare abiti in tessuti naturali come cotone e lino (che mantengono più fresco il corpo).

Anche nell'estate 2014, le farmacie comunali hanno deciso di essere delle "oasi di riferimento" per aiutare i torinesi a contrastare il caldo. Infatti, nelle 34 farmacie comunali di Torino e in quella di San Maurizio Canavese si può trovare un ambiente ristoratore dalla calura e, in caso di necessità, è anche possibile sorvegliare un bicchiere di acqua fresca che, previa valutazione da parte del farmacista, può essere eventualmente addizionata di sali minerali.

Non un semplice magnesio!

MG.KVIS®

IDROSALINO-ENERGETICO

ANCHE
IDROSALINO ENERGY
PRONTO DA BERE

Gusto arancia
e lemonade



TriMiG®
3 SALI DI MAGNESIO
AD ELEVATA
BIODISPONIBILITÀ
POTASSIO CON
CREATINA

Con l'acquisto di
1 MG.K Vis Buste
subito per te*



Idrosalino Energy
o
Compresse
Effervescenti

* Promozione valida
nelle Farmacie aderenti
fino ad esaurimento scorte.

Nuovo gusto dell'estate!



NOVITÀ

MG.K VIS TÈ VERDE
Il fresco e dissetante
energetico
con estratto di Tè Verde

**AZIONE
ANTIOSSIDANTE-TONICA**



Più attivi in caso di stanchezza,
spossatezza ed eccessiva sudorazione.

UNA FONTE DI ENERGIA, UNA RISORSA PER L'ORGANISMO.

**MG.K VIS COMPRESSE
EFFERVESCENTI**
Buone da bere al gusto arancia.

**MG.K VIS INSTANT
ENERGY**
Energia immediata
a lunga durata,
formato
short tascabile
pronto da bere.



MG.K VIS PERFORMANCE
Compresse effervescenti
con Creatina,
più energia più sprint.

MG.K VIS COMPRESSE DEGLUTIBILI
Semplici da assumere con un sorso d'acqua.



MG.K VIS FULL SPORT
Isotonico-energetico
specifico per chi pratica
attività sportiva.



MG.K VIS RICARICA PLUS
Ricaricante tonico-energetico
in caso di debolezza e inappetenza.



Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

**SPECIALE
STIPSI?**

**Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza**

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

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

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



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

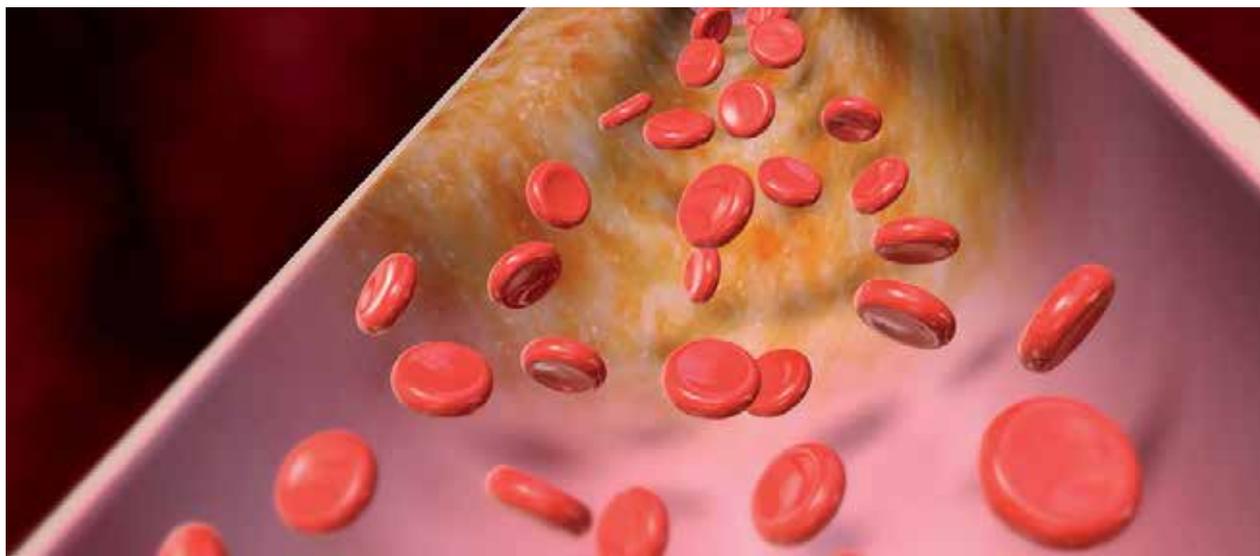
Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

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

Da ALKAMED In Farmacia

LA BANCA DEL SANGUE NON VA IN VACANZA!

Appello estivo ai donatori di sangue



Come ogni anno nel periodo estivo si fa più acuta la carenza di sangue, anche a causa di un incremento degli incidenti stradali e di un calo delle donazioni che in questo periodo si aggira intorno al 20%. Il Servizio trasfusionale "Banca del sangue e del plasma della Città di Torino" dell'ospedale Molinette necessita di sangue di tutti i gruppi per i pazienti ricoverati in ospedale e per le emergenze. In Piemonte la raccolta è in generale sufficiente per l'uso clinico, tuttavia vi sono carenze ricorrenti, specie nel periodo estivo, degli emocomponenti a più breve conservazione quali le piastrine.

La domanda di sangue è cresciuta notevolmente negli ultimi anni, perché sono aumentati i trapianti e gli interventi in genere: la scienza medica progredisce e può salvare sempre più vite, ma se manca il sangue tutto diventa inutile. Le caratteristiche di un ospedale come le Molinette comprendono un'attività terapeutica di elevata complessità e determinano una costante richiesta di sangue e suoi derivati. Ad esempio: un trapianto richiede il contributo di molti

donatori di sangue, a volte anche più di cento. Ebbene è possibile salvare una vita e a queste 100 persone donare sangue non procura dolore, non danneggia il fisico e non comporta pericolo. Chi dona sangue è sicuro di aver aiutato un'altra persona in modo diretto ed insostituibile salvandole la vita. Spesso non bastano le numerose campagne di informazione e sensibilizzazione della popolazione riguardo la donazione.

Che fare allora? La soluzione è in ognuno di noi, nel nostro buon senso e nell'amore per il prossimo, che è tempo di riscoprire.

Donare il sangue è importante, il sangue non si può fabbricare e l'unico modo per averne a disposizione è la donazione da parte di donatori volontari.

BANCA DEL SANGUE DELLE MOLINETTE

corso Bramante 88 - Torino

dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 12.

Per informazioni: tel. 011/633.4109 - 011/633.4101

e-mail: banca_del_sangue@molinette.piemonte.it

NUOVO

Meta mucil



4 BENEFICI IN 1 SOLA FIBRA



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

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

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

Fonte: IMS Health, sulla base delle vendite dei produttori nella categoria lassativi a base di fibre

Scopri di più su www.metamucil.it

LA CONVENZIONE DI ISTANBUL ENTRA IN VIGORE

UNA VOCE UNICA CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Elisabetta Farina



Il testo della Convenzione, in italiano, è scaricabile dal sito del Centro Antiviolenza del Comune di Torino <http://centroantiviolenza.comune.torino.it> nella sezione "Normativa-Documenti".
Per approfondimenti, in lingua inglese, è consultabile il sito del Consiglio d'Europa (<http://hub.coe.int>) alla sezione "Human right".

Con la ratifica da parte di Andorra, a partire dall'1 agosto 2014 entrerà in vigore la **Convenzione del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica**, conosciuta anche come **Convenzione di Istanbul**.

L'adozione della Convenzione di Istanbul da parte del Consiglio d'Europa rappresenta un significativo esempio del processo in corso, tendente alla regionalizzazione degli strumenti di lotta al fenomeno. Si tratta del primo strumento giuridicamente vincolante proposto a livello internazionale ma soprattutto in ambito europeo, dove ancora manca uno specifico dispositivo normativo in materia. Inoltre, la Convenzione si presenta come uno strumento molto innovativo, caratterizzato dall'ampia attenzione dedicata alla partecipazione della società civile e dal ruolo dell'informazione e della comunicazione nella prevenzione e nella lotta al fenomeno, dall'enunciazione di specifiche responsabilità a carico degli Stati firmatari, e da un sistema di monitoraggio volto a favorire l'armonizzazione normativa nei diversi Stati contraenti.

IL CORSO DEL TRATTATO IN ITALIA

La Convenzione è stata firmata dall'Italia, dall'allora ministro Elsa Fornero, nel settembre 2012 a Strasburgo.

Dopo l'approvazione all'unanimità da parte della Camera il 28 maggio 2013, con il "sì" unanime del Senato, il 19 giugno dello stesso anno la Convenzione di Istanbul è entrata nell'ordinamento giudiziario italiano. Prima della votazione, l'aula ha osservato un minuto di raccoglimento per ricordare, "tutte le donne, ragazze, bambine che hanno subito violenza fisica e psicologica".

Con il via libera di Palazzo Madama, l'Italia è stata il quinto Paese ad aver ratificato la Convenzione.

LA STRUTTURA DELLA CONVENZIONE

La Convenzione si compone di un Preambolo, di 81 articoli raggruppati in dodici Capitoli e di un Allegato. La sua struttura segue quella usata nelle più recenti convenzioni del Consiglio d'Europa ed è basata sulle "tre P": prevenzione, protezione e sostegno delle vittime, perseguimento dei colpevoli. A queste viene aggiunta una quarta "P", quella delle politiche integrate, allo scopo di agire efficacemente su un fenomeno caratterizzato da grande complessità e da molteplici determinanti. È in particolare il Preambolo a permettere di ricostruire l'impianto e l'approccio di fondo della Convenzione al problema della violenza di genere. Affermando che il raggiungimento dell'uguaglianza di genere de jure e de facto è un elemento chiave per prevenire la violenza contro le donne, viene riconosciuta la natura strutturale del fenomeno quale manifestazione di rapporti di forza storicamente diseguali tra i sessi. In una tale ottica, la violenza viene individuata come uno dei meccanismi sociali che mirano al mantenimento delle donne in una posizione subordinata rispetto agli uomini.

Nel Preambolo sono inoltre richiamati i principali strumenti elaborati in ambito del Consiglio d'Europa e delle Nazioni Unite al fine di combattere il fenomeno della violenza di genere, o che sono in qualche modo collegati al tema: la Convenzione europea dei diritti dell'uomo, la Carta sociale europea e la Convenzione del Consiglio d'Europa sulla lotta contro la tratta di esseri umani, nonché i trattati internazionali sui diritti umani dell'ONU e lo Statuto di Roma della Corte Penale Internazionale.

PROTETTI DALLA NOSTRA RICERCA SICURI SOTTO IL SOLE

SICURI

- FILTRI SOLARI DI ULTIMA GENERAZIONE
- ANTIERITEMA SOLARE
- PREVENZIONE SCOTTATURE E MACCHIE SOLARI
- 0% COLORANTI, PARABENI E DERIVATI DEL GRANO
- TESTATI PER NICKEL, COBALTO, CROMO, PALLADIO E MERCURIO



INNOVAZIONE

- ✓ TEXTURE ULTRALEGGERA FINEMENTE NEBULIZZATA
- ✓ EROGAZIONE CONTINUA MULTIDIREZIONALE
- ✓ MASSIMO COMFORT D'USO

RILASTIL SUN SYSTEM

Le radiazioni solari possono danneggiare irreparabilmente il DNA cellulare. Prodotti in grado di contrastare le radiazioni più pericolose ne prevengono i danni. Rilastil Sun System con Pro-DNA Complex[®], che si avvale delle tecnologie più avanzate di protezione dermatologica UVB - (UVA), fornisce ad adulti e bambini tutta la sicurezza di cui la pelle ha bisogno. IN FARMACIA.

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche - via Boncompagni 63 - 20139 Milano - www.rilastil.com



RILASTIL[®]
LABORATORI MILANO

Deodoranti Virginia con purissimo distillato di Hamamelis



Dai Laboratori Kelémata, i deodoranti ideali per le pelli delicate, grazie alle proprietà dell'*Hamamelis Virginiana* che svolge un'azione protettiva e lenitiva e al pH isodermico. Prevengono e neutralizzano la formazione dei cattivi odori, bloccando le alterazioni del sudore. Disponibile in 3 versioni:

Deodorante Classico dalla delicata azione astringente;

Deodorante Verde per un'intensa sensazione di freschezza;

Deodorante Antitrspirante che modula gli eccessi di traspirazione e assicura un prolungato "effetto asciutto".



Tintarella e salute: l'importanza della giusta protezione

Con l'estate la pelle va preparata al sole. Per questo le creme solari devono contenere sia dei filtri UVA, indicati sulle confezioni con dei bollini, sia dei filtri UVB, comunicati attraverso il relativo fattore di protezione SPF (Sun Protector Factor). I prodotti moderni basano i loro risultati in base alla capacità di bloccare la radiazione solare. Abbandonando le diciture numeriche fuorvianti - la protezione 100 era una vera e propria illusione, giusto vietarla a livello normativo - adesso i prodotti si dividono in protezione bassa (SPF 10), media (SPF 20), alta (SPF 30) e molto alta (50+). Si consiglia di usare sempre quella alta in base a fototipo (colore della pelle), quantità applicata e frequenza di utilizzo. Ricordiamo che è buona norma spalmarsi la crema ogni due ore.

LE DIECI ERBE: ancora più forte per il benessere intestinale



Dalla ricerca ESI nasce **LE DIECI ERBE + FORTE ovalette**, ancora più efficace nel favorire le fisiologiche funzioni intestinali, quindi indicato a chi necessita di una forte azione in caso di stipsi, oppure assume lassativi da molto tempo. Ciascuna ovaletta contiene il 50% circa in più dei componenti attivi presenti in una tavoletta di LE DIECI ERBE. Si consiglia l'assunzione di 1 o 2 ovalette al giorno con abbondante

acqua, alla sera prima di coricarsi. In confezione da 100 ovalette. Il nuovo prodotto si affianca alle altre referenze della linea: **LE DIECI ERBE** da 100 e da 40 tavolette; **LE DIECI ERBE FLOR** da 30 e da 60 capsule, con FOS e vitamine del gruppo B; **LE DIECI ERBE COLON CLEANSE** ovalette, con l'aggiunta di Aloe Vera. www.esitalia.com - info@esitalia.it

Con Pool Pharma gambe sane e belle come a vent'anni!



Avere gambe belle e sane è il desiderio di tutte le donne, ma con l'arrivo del caldo il gonfiore, gli inestetismi (smagliature, cellulite, capillari dilatati...) diventano un problema. Pool Pharma, ha realizzato **DESTASI BB CREAM GAMBE**, *l'unica BB Cream studiata per le gambe*: con un solo trattamento restituisce leggerezza, tonicità e sollievo alle gambe, corregge gli inestetismi di smagliature, cicatrici e capillari evidenti, idrata la pelle donandole un colorito naturale, stimola il microcircolo e, grazie all'innovativo ingrediente PHYTOCEL TECH, contribuisce a proteggere e a rivitalizzare i tessuti. Resistente all'acqua, dermatologicamente testata, integrata da un fattore di protezione SPF 15, **DESTASI BB CREAM GAMBE** non contiene oli minerali e paraffina liquida ed è disponibile in due tonalità di colore.

Alovex per ridurre il dolore da afte e lesioni in bocca

L'afte, un fastidio che colpisce labbra, guance, gengive e lingua causando dolore anche intenso, è caratterizzata dalla comparsa di una lesione all'interno della bocca. Si calcola che circa il 20% degli adulti e il 37% di bambini e adolescenti abbia sofferto almeno una volta per questo disturbo. In molteplici situazioni può presentarsi una lesione della bocca: morsicandosi la guancia involontariamente o scottandosi il palato con una bevanda o un cibo molto caldo. Inoltre chi usa dentiere fisse o mobili, impianti e/o apparecchi ortodontici, soprattutto nei primi giorni dopo l'applicazione, può essere soggetto a piccole lesioni della bocca, in particolar modo nei punti di contatto con gli impianti. Sia in caso di afte che di piccole lesioni della bocca, un'accurata igiene orale può dare un primo sollievo.



CALDO? SU CON SUSTENIUM MAGNESIO^E POTASSIO



Quando caldo e sudore ti opprimono e i tuoi sali minerali vanno giù, su con Sustenium Magnesio e Potassio! Sustenium Magnesio e Potassio è l'unico con **Fresh Formula**: un concentrato di sali, arricchito con vitamina C, che restituisce i sali minerali persi donando un **senso di freschezza immediato**.

Disponibile in FARMACIA.



A. MENARINI

AVIS**ASSOCIAZIONE VOLONTARI DEL SANGUE****IL VALORE DELLA DONAZIONE COME "ATTO DI CURA"****Igino Arboatti – direttore sanitario Avis Torino**

L'AVIS (Associazione Volontari del Sangue) è stata fondata nel 1927 dal dottor Vittorio Formentano, un ematologo che, trovandosi in una situazione di emergenza con mancanza di sangue per una paziente, ebbe l'idea di coinvolgere delle persone che, senza fini di lucro, in modo anonimo, prescindendo da qualsiasi tipo di ideologia politica e religiosa, si rendessero disponibili per donare il loro sangue in caso di necessità.

In quegli anni le donazioni si effettuavano braccio-braccio fra donatore (convocato in caso di necessità) e paziente; si è poi passati alla raccolta di sangue in contenitori di vetro che ne permettevano la conservazione in appositi frigoriferi (emoteche) per circa 20 giorni.

Negli ultimi decenni il sangue donato viene raccolto in contenitori di plastica che hanno permesso, dopo centrifugazione, di frazionarlo nei suoi componenti fondamentali: globuli rossi, plasma e piastrine, consentendo così di instaurare quella che viene definita "terapia trasfusionale mirata", cioè ad ogni paziente viene trasfusa solo la componente del sangue a lui necessaria. Più recente è la tecnica di raccolta in aferesi: attraverso un separatore cellulare al donatore viene raccolta solo la componente del sangue necessaria dal punto di vista trasfusionale, senza bisogno di frazionamento e con caratteristiche migliori dal punto di vista trasfusionale. Anche i controlli sulle unità raccolte si sono sempre più raffinate: oggi tutte le sacche di sangue sono controllate per i virus dell'Aids, dell'epatite B e C, non solo con le metodiche classiche, ma anche con test di biologia molecolare, e della sifilide.

Vengono poi effettuati anche esami che permettono di tenere sotto controllo la salute dei donatori: l'emocromo, la glicemia, la creatinina, il colesterolo, i trigliceridi, le proteine e il quadro proteico, la ferritina e le transaminasi. Per questo motivo la donazione di sangue diventa anche un momento importante di medicina preventiva per i donatori.

CHI PUÒ DONARE IL SANGUE?

Ogni individuo sano, di età superiore ai 18 anni e inferiore ai 60 anni (se è la prima volta che dona, ovvero a giudizio medico per i donatori periodici) di peso superiore a 50 kg, può donare volontariamente sangue o emocomponenti. Al momento della donazione si deve godere di buona salute, avere pressione arteriosa, frequenza cardiaca ed alcuni valori del sangue nella norma.

IL SANGUE È UN "FARMACO" SALVA VITA

Viene utilizzato nelle più svariate patologie: in chirurgia per determinati interventi e nei trapianti d'organo (alcuni trapianti necessitano di molte decine di unità di sangue), in caso di emorragie, in medicina come supporto alle terapie per i tumori, nelle anemie (i malati di anemia mediterranea ricevono una trasfusione di sangue ogni venti giorni circa per poter sopravvivere), nelle malattie del midollo osseo ed in molte altre patologie.

Nel 2013 l'Avis Intercomunale di Torino ha raccolto circa 90.000 unità di sangue: parte di questo sangue è stato distribuito nei vari ospedali della città e della cintura, ma una parte è stata anche inviata in Sardegna ed in altre regioni meno fortunate del Piemonte dal punto di vista della raccolta.

Da quanto detto si evidenzia che, senza il supporto trasfusionale, moltissime malattie non potrebbero essere curate e quindi l'azione dei donatori di sangue è indispensabile ed è necessario che queste informazioni siano portate a conoscenza di tutta la popolazione. Donare sangue è un atto di alto valore umano e sociale. Chi dona sangue ha la consapevolezza di aiutare in modo veramente concreto persone che soffrono, ha la consapevolezza che la sua azione è indispensabile per la sopravvivenza di alcuni malati e la gratificazione per la concretezza del proprio atto.

AVIS Torino

Sede: Via Piacenza, 7 - 10127 Torino

Tel. 011.613341 - Fax. 011.3161090

dal lunedì alla domenica dalle 7.30 alle 11.30

Email: info@avistorino.it

QUESTA ESTATE
ARIA CONDIZIONATA E SBALZI DI TEMPERATURA
POSSONO IRRITARE LA TUA GOLA



PUOI PROVARE

Benagol[®]

ANTISETTICO IN PASTIGLIE
PER IL CAVO OROFARINGEO



www.benagol.it

È un medicinale leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione del 22/04/2014

VI EDIZIONE DI “LA SALUTE IN COMUNE”

OGNI GIORNO UN TEMA DIVERSO

Torna “La Salute in Comune”, la rassegna estiva organizzata dal Polo cittadino della Salute, Associazione Tedacà e Associazione Volonwrite, con il contributo di Farmacie Comunali Torino. Laboratori pomeridiani per ragazzi e adulti, apericena letterari, spettacoli teatrali, contest musicali... tutto a ingresso libero, nel pieno centro torinese. Quest'anno saranno 24 i temi di salute presentati durante la rassegna ai Giardini Reali in corso San Maurizio 4. Ogni giorno un tema diverso ad arricchire i due momenti significativi di comunicazione e salute: Apericena e Pillole di salute.

La manifestazione può essere descritta con una serie di numeri:

- 24 giorni di rassegna con chiacchierate, interviste, pillole di salute, stand informativi, concerti e spettacoli;
- 80 associazioni coinvolte;
- 35 gruppi musicali e teatrali;
- 26 laboratori;
- 1 concorso musicale per band e solisti Under 30;

Tutto a ingresso gratuito! Vai su www.saluteincomune.it per consultare il programma.

Una novità di questa edizione è che si può sostenere la rassegna donando un piccolo contributo on line su www.iodono.com/tedaca o direttamente in cassa presso il punto ristoro ai Giardini Reali

Per incuriosire, far conoscere, sorprendere e soprattutto ricordare la responsabilità individuale e collettiva sul tema della salute e del benessere, parlando di:

Giugno

V 27 INAUGURAZIONE
S 28 Mi presti la tua famiglia? La mia è un poco in difficoltà
D 29 Bambini e cura
L 30 Housing Sociale

Luglio

M 1 Counseling. Professione d'aiuto
M 2 L'amore molesto: uomini e donne di fronte alla violenza
G 3 Alimentare il corpo nutrire l'anima
V 4 Comunicazione sociale e salute
S 5 Donazione del sangue
D 6 Cure sociali
L 7 Salute e immigrazione
M 8 Convivere con gli animali
M 9 Nutrizione e integratori
G 10 Ciao mi chiamo Andrea, ho 17 anni...
V 11 Motore di ricerca
S 12 Omofobia no grazie
D 13 Sport e benessere
L 14 InGenio. Bottega d'arte e antichi mestieri
M 15 Stop AIDS
M 16 Relazioni e famiglie
G 17 Medicina e informazione
V 18 Mi rifiuto! L'impegno di tutti per la riduzione dei rifiuti
S 19 Salute e solidarietà internazionale
D 20 Shiatzu. Una giornata fra armonia e vibrazione

Ore 19.00
Apericena culturali
“Pillole di salute”
Ore 21.00

Il programma serale
Inizio spettacoli
ore 21.45

PROIEZIONE PARTITE NAZIONALE ITALIANA



Salute
“Comune”

Giugno

V 27 **Bandita al Revés** Concerto di musica Latino Americana e del sud Europa
S 28 **Liberi Dentro** Concerto di musica pop
D 29 **Aiutami a non avere paura** Spettacolo Teatrale di Ass. anteScena
L 30 **Ding Dong Duo** Concerto di musica popolare

Luglio

M 1 **Talent Garden II° edizione** Concorso musicale
M 2 **Il cerchinacolo** Spettacolo teatrale Ass. Il cerchio degli uomini
G 3 **Figurelle. Canzoni, storie, apparizioni** Spettacolo Concerto del LabPerm di D. Castaldo
V 4 **10HP** Concerto di musica pop
S 5 **Manamanà** Varietà di teatro, musica e danza
D 6 **V° RinoGaetanoDay** Musica e parole su Rino Gaetano
L 7 **After Work Social Club** Concerto di musica rock
M 8 **Talent Garden II° edizione** Concorso musicale
M 9 **Cantigas de amigo** Concerto di musica brasiliana
G 10 **Hardbop Reunion** Concerto Hard Bop (Jazz)
V 11 **Terminal traghetti** Concerto di pizzeria e tammuriata
S 12 **Aboboras** Concerto di Biofolk
D 13 **Divano Caimano** Concerto cover di Paolo Conte
L 14 **Vogliamo ricordarlo così** Spettacolo teatrale di Teatro Ziben
M 15 **Finale Talent Garden II° edizione** Special guest Ella e Soundscape
M 16 **The Treatles** The Beatles Tribute Band
G 17 **Mezzafemmina** Canzone d'autore con sonorità rock
V 18 **Sugar Pie & The Candymen** Concerto di Progressive swing
S 19 **La Paranza del Gecco** Concerto 100% Tarantella
D 20 **Claudio Micalizzi** Campane Tibetane
Brevènna Concerto di musica provenzale

LE DOMENICHE: pomeriggio bimbi con animazione, spettacoli e concerti
Programma completo su: www.lasaluteincomune.it | www.comune.torino.it/pass/salute



Scopri i tuoi 4 giorni migliori per concepire un bambino.



Il **NUOVO** test di ovulazione digitale Clearblue con doppio indicatore ormonale è un test in grado di individuare i tuoi **4 giorni più fertili**.
Due più di prima*, per aiutarti a **rimanere incinta più rapidamente**.

*Rispetto alla versione precedente del Test di Ovulazione Clearblue Digital.

Clearblue. Ottimizza le tue probabilità di concepire un bambino.

www.clearblue.it

È un dispositivo medico DIV CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut Min Sal 04/11/2013.

1+1=3 su tutti i SOLARI

ogni 3 prodotti acquistati il meno caro è in omaggio



ANGSTROM

AVÈNE

RIMEDI STAGIONALI

FLORETRIX
ALIM. PROBIOTICO
10 buste da 3 g



-39%

~~€ 13,20~~
€ 8,00

CARBOYOGHURT
ACTIVE
30 compresse



-31%

~~€ 8,50~~
€ 5,90

VIAMAL
TRAUMA GEL
50 g



-32%

~~€ 7,20~~
€ 4,90

LASONIL
ANTIDOLORE GEL
50 g - 10%



-20%

~~€ 8,61~~
€ 6,88

ESSAVEN
GEL
C.M. 40 g - 1%+0,8%



-20%

~~€ 8,20~~
€ 6,55

CENTELLASE
VITAL GAMBE
CREMA GEL



-26%

~~€ 12,00~~
€ 8,90

CENTELLASE
30 compresse da 30 mg



-29%

~~€ 14,00~~
€ 9,90

VENORUTON
GEL
100 g - 2%



-37%

~~€ 10,90~~
€ 6,90

VENORUTON
30 bustine da 1000 mg



-18%

~~€ 16,90~~
€ 13,90

RIMEDI STAGIONALI

NEOVIDERM
EMULSIONE CUTANEA
100 ml



-20%

~~€ 14,50~~
€ 11,60

ZOVIRAX



Fl. 2 g - 5% + E

CREMA
2 g - 5%

-23%

~~€ 10,30~~
€ 7,90

-29%

~~€ 8,40~~
€ 6,00



FENISTIL
GEL
30 g - 0,1%

-22%

~~€ 8,90~~
€ 6,90

FENISTIL
GOCCE ORALI
20 ml - 1 mg/ml



~~€ 7,50~~
€ 6,90

LINEA MG.K VIS



-20%

SUSTENIUM
MAGNESIO-POTASSIO
14 bustine gusto ARANCI



-30%

~~€ 9,90~~
€ 6,90

LINEA CEBION



-20%

FOILLE INSETTI
CREMA
15 g



-20%

~~€ 7,50~~
€ 6,00

EMOFORM

-31%



ACTISENS
75 ml

TANTUM VERDE - 0,15%



-21%

COLLUTORIO
120 ml

COLLUTORIO
240 ml

~~€ 4,30~~
€ 2,95

NORICA PLUS
DISINFETTANTE
300 ml

~~€ 5,30~~
€ 4,20

~~€ 7,60~~
€ 5,99

LINEA ALOVEX

-20%



BIALCOL MED
SOLUZIONE CUTANEA
300 ml
0,1%

-46%

~~€ 4,60~~
€ 2,50



-24%

~~€ 5,90~~
€ 4,50

EUMILL
GOCCE OCULARI



-20%

~~€ 8,80~~
€ 7,05

ARTELAC SPLASH



-22%

~~€ 9,50~~
€ 7,40

~~€ 8,90~~
€ 6,90

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

Offerte valide dal 1° Luglio al 31 Agosto 2014 o fino ad esaurimento scorte