

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno X - Numero 4 - LUGLIO/AGOSTO 2016



LA RICHIESTA DI SALUTE NON VA IN VACANZA

I farmacisti, come i volontari e gli operatori ospedalieri, sono sempre presenti

Una salute
migliore
per un mondo
migliore

 Mylan
Seeing
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.





**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





CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

LA BANCA DEL SANGUE NON VA IN VACANZA

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. 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. Ad esempio: un trapianto richiede il contributo di molti donatori di sangue, a volte anche più di cento.

Il rapporto 2015 dell'Istituto Superiore di Sanità, presentato il 16 giugno scorso in occasione della Giornata mondiale del donatore di sangue, evidenzia che, rispetto agli oltre 1.700.000 donatori italiani, ancora pochi sono i giovani: la maggioranza dei donatori è rappresentata da persone in età compresa tra i 30 e i 55 anni, che costituiscono una componente del corpo sociale destinata a ridursi in modo significativo nei prossimi decenni stando alle proiezioni demografiche. Se si considerano i dati sull'invecchiamento della popolazione, infatti, tra il 2009 e il 2020, la riduzione dei donatori è stimata nel 4,5%. Spesso non bastano le numerose campagne di informazione e sensibilizzazione riguardo la donazione, ma questi dati dovrebbero far riflettere sulla necessità di agire con consapevolezza per assicurare il ricambio generazionale.

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.

Che fare allora? La soluzione – compatibilmente con le proprie condizioni di salute – è in ognuno di noi, nel nostro buon senso e nell'amore per il prossimo. Chi dona sangue è sicuro di aver aiutato un'altra persona in modo diretto e insostituibile salvandole la vita. Dove rivolgersi? Alle associazioni (Avis, Fidas) ma anche ai centri ospedalieri trasfusionali (ad esempio la Banca del sangue e del plasma delle Molinette): il donatore può recarsi dove desidera per donare il proprio sangue, sia presso questi centri sia iscrivendosi alle associazioni, scegliendo il luogo a lui più congeniale.

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

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



Pensaci

Per favorire il controllo
del picco glicemico

Per il drenaggio
dei liquidi corporei

Per il metabolismo
del tessuto adiposo

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

Cambiare si può



**BUSTINE
GRANULARI
DA DISPERDERE
IN ACQUA**

novità



INTEGRATORI ALIMENTARI

È UN DISPOSITIVO MEDICO  0373
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 30/12/2015

Sono prodotti della linea **Fitomagra**

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

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



GUARDA IL VIDEO



INNOVAZIONE PER LA SALUTE



In copertina:
Le fontane di piazza Castello a Torino
(fonte: Turismo Torino)

DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Non solo ristrutturazioni
- 7 IVA ridotta al 4%
- 7 È nata UniNetFarma
- 9 Salute in movimento!
- 10 La settimana Gluten Free

CONSULENZA COSMESI

- 12 In bellezza e in salute
- 12 Pelle sotto la lente per prepararsi all'estate
- 13 Una tavolata di trucchi e belletti

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 15 Problemi gastroenterologici *(seconda parte)*
- 26 Approfondimento sull'epatite

INSERTO

- 21 Orari delle Farmacie Comunali luglio-agosto 2016
- 22 Le più vicine a te nell'estate 2016
- 24 La Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese
- 24 Free Food, qualcuno pensa a te!

APPROFONDIMENTO

- 28 Anziani malati cronici non autosufficienti

COSTUME E SOCIETÀ

- 32 Vacanze: "Stacchiamo la spina"

AMBIENTE E SALUTE

- 37 Le ondate di calore
- 39 TempoAlert
- 41 Anche il Piemonte è balneabile

APPUNTAMENTI

- 43 Salute in Comune

ASSOCIAZIONI

- 43 I volontari non vanno in vacanza

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
Arpa Piemonte, Alma Brunetto,
Emilia Chiomenti, Caterina Ferraris,
Fondazione Promozione Sociale onlus,
Margherita Perino.
Progetto grafico e impaginazione

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



NON SOLO RISTRUTTURAZIONI

Il nuovo volto delle farmacie comunali

Nel corso degli anni quasi tutte le farmacie comunali hanno goduto di una ristrutturazione che in alcuni casi ha riguardato una rivisitazione parziale, in altri il rifacimento totale dei locali oppure persino il trasferimento. Elemento comune è sempre stata la ricerca del miglioramento sia per quanto concerne l'accoglienza degli utenti e l'ampliamento dei servizi a loro offerti, sia anche il maggiore confort e sicurezza per farmacisti e magazzinieri nello svolgimento del loro lavoro. Parallelamente ad alcune ristrutturazioni – il riferimento è alle FC 29 e 45 – reimpostare i locali ha permesso di ripensare e ampliare le attività svolte, immaginando e dando vita a un'innovativa proposta dedicata a coloro che necessitano di una

alimentazione speciale: sono così nati i Free Food, rispettivamente nel 2009 e nel 2013. Sempre il 2013 è foriero di un'altra importante novità: un fiocco rosa. Nasce, infatti, la farmacia comunale di San Maurizio Canavese, situata in frazione Cereffa sulla strada provinciale 2, anch'essa dotata di uno spazio Free Food. Nel 2015 poi un ristrutturazione limitata alla porta di ingresso della FC 42 segna uno storico passaggio di testimone: il servizio notturno, svolto da sempre presso la FC 21 di corso Belgio, passa alla farmacia comunale di via XX Settembre.

Con una carrellata di immagini raccontiamo alcuni momenti di tale storia di restyling che potremmo sintetizzare in "ci miglioriamo per voi".



Foto FC 7, 8, 11, 12, 13, 43 e 44 dall'archivio De-Salvia
Foto FC Snc, FF, Monfalcone, FF-SMC di EF
Foto porta FC 42 di Enrico Mirano



7



8



10



9



12



11



13



14

Foto 1: FC 7; Foto 2: FC 8; Foto 3: FC 11; Foto 4: FC 12;
Foto 5: FC 13; Foto 6: FC 22; Foto 7: FC 36; Foto 8 : FC 43;
Foto 9: FC 44; Foto 10: La porta notturna della FC 42;
Foto 11: FreeFood Monginevro; Foto 12: FreeFood Orvieto;
Foto 13: FreeFood San Maurizio Canavese;
Foto 14: FC San Maurizio Canavese.

LASONIL ANTIDOLORE

IBUPROFENE SALE DI LISINA **10% GEL**

**CONTRO
INFIAMMAZIONE
E DOLORE**



Per il trattamento di
**CONTUSIONI, DISTORSIONI,
DOLORI MUSCOLARI, STRAPPI,
TORCICOLLO.**

Vai su **lasonil.it**

È un medicinale a base di ibuprofene lisina, che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 31/03/2015.



QUESTA FARMACIA APPLICA
L'IVA AGEVOLATA DEL 4%
PER L'ACQUISTO IN REGIME PRIVATO
DI PRESIDI PER L'INCONTINENZA



IVA RIDOTTA AL 4%

Quando e come usufruire dell'agevolazione di acquisto

È in vigore da molti anni, ma poche persone lo sanno e ne usufruiscono. Si tratta della possibilità – in riferimento alla legge 104/92 – di effettuare l'acquisto con l'Iva ridotta al 4% degli ausili assorbenti in caso di incontinenza (più conosciuti nel linguaggio quotidiano con il termine "pannoloni"). La normativa si riferisce alle persone con disabilità certificata, riservando loro numerose agevolazioni tra le quali questa dell'Iva ridotta. Per questo motivo l'azienda Farmacie Comunali Torino ha deciso di pubblicizzare l'opportunità realizzando una vera e propria campagna di informazione, attivando la comunicazione nelle farmacie predisponendo anche dei cartelli come quello che vedete in questa pagina.

Ad alcuni lettori questa iniziativa può forse apparire un discorso marginale, ma la realtà dei numeri evidenzia il contrario. Anche se i pannoloni

sono oggi rimborsati dal Servizio Sanitario Nazionale, le forniture gratuite non sempre sopprimono completamente alla necessità del malato. L'acquisto può quindi incidere anche significativamente sull'equilibrio economico familiare.

Riferimenti per approfondire

www.gazzettaufficiale.it

per il testo integrale della legge

www.disabili.com

per informazioni legislative e operative sulla gestione della disabilità

www.agenziaentrate.gov.it

per approfondire il tema delle agevolazioni e scaricare la "Guida alle agevolazioni fiscali per le persone con disabilità"

www.finco.org

Federazione Italiana Incontinenti e Disfunzioni del Pavimento Pelvico

Quale documentazione si deve presentare in farmacia

- Copia del certificato di invalidità
- Prescrizione del medico specialista dell'ASL di appartenenza
- Delega in caso che non si presenti il diretto interessato ma un delegato (ad esempio badante o familiare)

Dopo ogni acquisto i consumatori riceveranno fattura con l'annotazione "IVA al 4% ai sensi art. 1 e 2, c.9 del DL 669/1996, convertito dalla L.30/1996".

LA LEGGE 104

La legge 5 febbraio 1992 n. 104, più nota come legge 104/92, è il riferimento legislativo "per l'assistenza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone handicappate". Principali destinatari sono dunque i disabili, ma non mancano riferimenti anche a chi vive con loro. Il presupposto è infatti che l'autonomia e l'integrazione sociale si raggiungono garantendo alla persona handicappata e alla famiglia adeguato sostegno. E questo supporto può essere sotto forma di servizi di aiuto personale o familiare, ma si può anche intendere come aiuto psicologico, psicopedagogico, tecnico.



UniNetFarma



È NATA UNINETFARMA

La nuova realtà del mondo farmaceutico italiano di cui fa parte Farmacie Comunali Torino

Con delibera del Consiglio di Amministrazione di Farmacie Comunali Torino S.p.A del 13 gennaio 2016 è stato approvato il *Progetto di Rete* che vede la nostra azienda protagonista a fianco di Unifarma Distribuzione e Farmauniti, realtà storiche ed eccellenze della distribuzione farmaceutica piemontese. Tale progetto ha portato alla costituzione di **UniNetFarma (www.uninetfarma.it)** con l'obiettivo di offrire soluzioni alle farmacie e alle industrie del settore della salute e del benessere e di **assicurare capillarità e varietà di servizi e possibilità di**

risparmio per la collettività. Com'è noto, è attualmente in fase di valutazione una legge che permetta la liberalizzazione della proprietà delle farmacie e che potrebbe favorire le catene e i grandi gruppi internazionali. Confidiamo che il nostro impegno con **UniNetFarma**, le cui scelte strategiche e operative sono orientate all'innalzamento della capacità competitiva e innovativa delle imprese aderenti sul mercato, **possa rappresentare una scelta vincente capace di garantire nel tempo, alla cittadinanza, la fruizione di un servizio di qualità.**

Antistax®

ASCOLTA LE TUE GAMBE E LEGGI GRATIS LE TUE RIVISTE PREFERITE.

2 MESI di TRATTAMENTO



IN REGALO UN PREMIO SICURO
1 abbonamento annuale
cartaceo e/o digitale
ALLA TUA RIVISTA PREFERITA

1 MESE di TRATTAMENTO COMBINATO



IN REGALO UN PREMIO SICURO
1 abbonamento semestrale
cartaceo e/o digitale
ALLA TUA RIVISTA PREFERITA



GRANDI
CLIENTI

E IN PIÙ PUOI VINCERE UNA
BICICLETTA
OGNI MESE



CONSERVA LO SCONTRINO E IL CODICE A BARRE DEI PRODOTTI ED ENTRO 5 GIORNI DALL'ACQUISTO REGISTRATI SU
WWW.ANTISTAXTI PREMIA.COM, SEGUI LA PROCEDURA E CONSULTA IL REGOLAMENTO COMPLETO. CONCORSO MISTO
"ANTISTAX TI PREMIA" VALIDO DAL 21/04/2016 AL 21/10/2016. ESTRAZIONE DI RECUPERO ENTRO IL 30/11/2016. MONTEPREMI € 3.800.

SALUTE IN MOVIMENTO!

Il progetto si è messo in moto e procede... a passo spedito

La camminata è l'attività sportiva filo conduttore del progetto Salute in movimento!, nato dalla collaborazione tra Farmacie Comunali, Federfarma e Uisp Torino. L'iniziativa, presentata dal presidente di Farmacie Comunali Torino nel precedente numero della rivista, sta concludendo in queste settimane la prima edizione di primavera-estate. L'entusiasmo degli iscritti e la soddisfazione dei walking leader di Uisp mostrano il positivo risultato che il progetto sta ottenendo.

Salute in movimento! si concretizza con la riscoperta del movimento quotidiano, tramite i gruppi di cammino, una formula particolare che può incentivare anche le persone più sedentarie a muoversi e che dimostra come sia possibile praticare uno sport senza necessariamente iscriversi in palestra. I gruppi afferiscono alle farmacie aderenti al progetto e identificano nella figura del personal trainer della Uisp il loro conduttore (walking leader).

Le farmacie sono da sempre un importante riferimento capillare per la salute e nell'ambito di questo progetto svolgono il ruolo di promotori

di corretti stili di vita e di stimolo per la pratica dell'attività motoria insieme alla Uisp.

Oltre ai Gruppi di cammino, il progetto Salute in movimento! prevede anche l'offerta di pro-

ve gratuite per un mese da parte di società e impianti sportivi affiliati Uisp, per incuriosire e avvicinare a discipline sportive tradizionali o non convenzionali. Un ventaglio di proposte tra le quali scegliere che spaziano tra nuoto, palestra, attività all'aria aperta e danza. Chiedi alle FC 7, FC 8, FC 21, FC 22 o FC 36, che aderiscono al progetto, gli opuscoli che forniscono consigli e informazioni sul movimento e sul benessere psicofisico, sullo stile di vita attivo, su come iniziare a praticare uno sport e sull'alimentazione.



Alcuni componenti dei Gruppi di cammino della FC 22 - con la direttrice Luisa Fabro e il walking leader Marco Andreoli



FC 21 con la direttrice Paola Carniel (a destra) e Margherita Lingua, una delle farmaciste (a sinistra).

APERTE LE ISCRIZIONI PER L'AUTUNNO

L'attività di cammino è articolata in due periodi: primavera-estate (i primi gruppi sono stati attivati nel mese di maggio) e autunno-inverno con una durata di 12 incontri per periodo.

I gruppi formati da un numero non superiore a 30 partecipanti, partiranno e arriveranno dalla farmacia di riferimento con cadenza settimanale e ogni uscita avrà la durata di 90 minuti.

La partecipazione è gratuita, previa iscrizione alla Uisp con una quota di 5 euro comprensiva di tessera e copertura assicurativa con validità annuale.

LA SETTIMANA GLUTEN FREE

Assaggi, degustazioni e ricette per riscoprire i sapori della tradizione e conoscere nuove proposte sfiziose. Ovviamente, tutto senza glutine!

Una settimana che si riconferma ogni anno come un appuntamento sempre più atteso e apprezzato. Grazie al ricco programma che unisce le tante esigenze per allestire un menu gluten free, il calendario della settimana organizzata dal Free Food di via Orvieto si propone anche come occasione di incontro rivolta a tutti coloro che sia per esigenza di salute, sia per curiosità desiderano conoscere il mondo del senza glutine.

Ancora una volta grazie a Maria Bonaccorsi e a Roberta Russa, artefici dell'organizzazione.





Foto Maria Bonaccorsi

IN BELLEZZA E IN SALUTE



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**.

Il servizio è completamente gratuito e lo si può prenotare sia in farmacia, sia telefonicamente secondo il calendario pubblicato sul sito www.fctorinospa.it/calendario

PELLE SOTTO LALENTE PER PREPARARSI ALL'ESTATE

Il servizio gratuito di consulenza make up e consigli personalizzati di cosmesi, a opera delle consulenti cosmesi delle farmacie comunali di Torino, si avvale dell'utilizzo della **MicroCAMERA® Dermotricos**, apparecchiatura costituita da un microscopio a contatto in grado di trasmettere le immagini ad un computer provvisto di software specifico e dotata di diverse ottiche per esaminare la pelle e i capelli, in relazione ai principali parametri cutanei e tricologici. In riferimento al periodo estivo, di particolare utilità è la **determinazione del fototipo** (sul principio della colorimetria cutanea, secondo le scale di Fitzpatrick/Cesarini). Sarà così possibile individuare con l'ausilio della consulente cosmesi la protezione più adatta alla propria pelle. 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). **Il servizio è completamente gratuito** e lo si può prenotare presso le farmacie comunali - anche telefonicamente - secondo il calendario riportato nel sito www.fctorinospa.it.



La rilevazione del fototipo in una farmacia comunale con il supporto della **MicroCAMERA® Dermotricos**.

Foto EF

UNA TAVOLATA DI TRUCCHI E BELLETTI

Un modo originale di apparecchiare la tavola è stato pensato dalle farmaciste della FC 13 che, con il supporto della consulente cosmesi Francesca Lo Curto, hanno organizzato una giornata particolare dedicata al trucco. L'iniziativa ha riunito un gruppo eterogeneo di signore che, in relazione alla singola esigenza, hanno ricevuto indicazioni personalizzate e rivolte al porre in primo piano la salute della cute, affiancandola poi all'attenzione per esaltare la propria bellezza. Il risultato? Un viso luminoso, dal trucco raffinato e tanti consigli utili da portare a casa per realizzare la propria guida di bellezza.



PSYLLIOX[®]

ACTIV FIBRA

Pura Fibra di Psillio *con succo di Prugna*

✓ IN PRATICHE BUSTINE

✓ L'UNICO 100% ORIGINE NATURALE

✓ CON PURO SUCCO DI PRUGNA, RICCO DI PECTINE E FIBRE VEGETALI



APPORTA
3,6 g
DI FIBRA



*Per favorire
la regolarità intestinale*



esi.it

PROBLEMI GASTROENTEROLOGICI

(Seconda parte)

Stipsi e diarrea

Emilia Chiomenti – farmacista FC 15

LA STIPSI

La stipsi (stitichezza) è uno dei disturbi gastroenterostinali più frequenti ed è caratterizzata dalla difficoltà di svuotare regolarmente l'intestino; in particolare si verifica quando le contrazioni della muscolatura liscia intestinale sono molto deboli e/o quando il colon assorbe acqua in maniera eccessiva; di conseguenza le feci si muovono troppo lentamente, si induriscono, si seccano e diventano difficili da espellere.

La stitichezza viene diagnosticata in mancanza di uno stimolo spontaneo alla defecazione, quando sono necessari grandi sforzi per risultati incompleti e/o quando sono presenti dolori addominali accompagnati da sensazione di gonfiore.

È un problema comune tra le donne a causa di una specificità ormonale legata al ciclo mestruale; in generale si può affermare che nella fase in cui il progesterone aumenta fisiologicamente si verifica un rallentamento del transito intestinale, motivo per cui, una settimana prima delle mestruazioni, può verificarsi una tendenza alla stiti-

chezza; un altro periodo in cui si può manifestare la stipsi è la gravidanza: sia per i cambiamenti ormonali sia per la compressione dell'utero sull'intestino dovuta all'aumento delle dimensioni del feto.

Anche gli anziani, che subiscono un rallentamento del metabolismo e una diminuzione del tono della muscolatura intestinale, sono soggetti ad alterazioni della regolarità intestinale.

Inoltre alcuni stati fisiologici come il post-partum e la convalescenza dopo gli interventi chirurgici, che costringono ad una permanenza a letto per più giorni, possono provocare stipsi.

In alcuni casi di stitichezza si possono anche presentare delle complicazioni: ricordiamo le emorroidi (causate dallo sforzo durante l'evacuazione) e le ragadi anali (cioè strappi della pelle nella zona intorno all'ano), che si formano quando le feci eccessivamente dure fanno distendere troppo lo sfintere. Il risultato è un sanguinamento rettale che si presenta con striature rosso vivo sulla superficie delle feci.



Foto EF

Una delle lezioni del corso di gastroenterologia tenuto dal dottor Rinaldo Pellicano.

CAUSE DELLA STIPSI

Possono essere di varia natura; qui di seguito ricordiamo quelle più diffuse:

- **Carenza di fibre nella dieta**

Le fibre sono sostanze presenti nella frutta sia secca sia fresca (ad es. noci, nocciole, mandorle, prugne, albicocche), nella verdura e nei cereali che, dopo avere assorbito acqua, assumono nell'intestino una consistenza morbida e gelatinosa; servono ad evitare che le feci diventino dure e secche.

Una dieta povera di fibre è uno dei motivi principali della stitichezza negli anziani che preferiscono alimenti morbidi e confezionati, di solito poveri di fibre.

- **Carenza di liquidi**

I liquidi fanno sì che le feci presenti nel colon siano più fluide e abbiano una massa maggiore, quindi si ammorbidiscono e siano più facili da espellere. Chi ha problemi di stipsi dovrebbe cercare di bere abbondantemente acqua (almeno due litri) durante l'arco della giornata iniziando dal mattino.

- **Uso di alcune categorie di farmaci**

Tra i farmaci in grado di provocare stitichezza si annoverano gli *antidolorifici* (in particolare gli oppiacei), gli *integratori di ferro*, i *farmaci anti-parkinsoniani*, *anticolinergici* e *antipsicotici*.

- **Cambiamenti nella routine quotidiana**

I viaggi, gli stress lavorativi o familiari spesso fanno posticipare l'urgenza di andare in bagno e incidono negativamente sulla normale frequenza evacuativa e sulla regolarità intestinale, alterandole.

CURE E RIMEDI DELLA STIPSI

- **Dieta**

Una dieta con un apporto sufficiente di fibre (da 20 a 35 grammi al giorno) aiuta l'organismo ad espellere feci morbide e ben formate. Tra gli alimenti ad alto contenuto di fibre ricordiamo: i legumi, la crusca, i cereali integrali, la frutta fresca e le verdure come gli asparagi, i cavolini di Bruxelles, i cavoli.

Allo stesso tempo è anche importante limitare la quantità di alimenti che contengono poche fibre o non ne contengono affatto, come i gelati, i formaggi, la carne e gli alimenti conservati.

Quando gli accorgimenti di tipo alimentare non sono sufficienti, la terapia a cui si ricorre con maggiore frequenza è quella dei *lassativi da banco*, dei *prebiotici* e degli *evacuanti*.

- **Gli integratori di fibre**

Questi prodotti aumentano la massa delle feci e le ammorbidiscono perché assorbono l'acqua presente nell'intestino; sono considerati i più sicuri ma presentano lo svantaggio di interferire con l'assorbimento di alcuni farmaci; per questo vanno sempre presi lontano dalla somministrazione delle medicine.

Sono da assumere con un bicchiere abbondante di acqua perché altrimenti possono causare ostruzioni intestinali.

- **I lassativi da contatto**

Agiscono rapidamente (6-12 ore) e hanno l'effetto di provocare contrazioni ritmiche delle pareti dell'intestino favorendo il movimento delle feci; sono rappresentati per lo più dai prodotti a base di senna, cascara, frangula, rabarbaro, bisacodile e sodio picosolfato; sono lassativi forti e per questo vanno utilizzati in modo sporadico e per un periodo non superiore ai dieci giorni, in quanto un uso prolungato può compromettere il tono della muscolatura intestinale peggiorando la stitichezza; possono causare flatulenza e crampi addominali.

- **I lassativi osmotici**

Sono il lattulosio, la mannite, il sorbitolo che agiscono trattenendo e richiamando liquidi nell'intestino; pertanto nel colon arriva un volume elevato di feci morbide che ne causa la distensione e porta a un rapido effetto purgante. I pazienti diabetici dovrebbero assumerli sotto controllo medico per via del rischio di squilibri elettrolitici.

- **I lassativi emollienti**

Il più usato è l'olio di vaselina che si mescola alle feci lubrificandole in modo da facilitarne il passaggio nell'intestino; inoltre riduce il riassorbimento dell'acqua creando un film lipidico.

È consigliato, in genere, dopo gli interventi chirurgici: infatti questi prodotti sono molto utili per chi non può compiere sforzi per evacuare; tuttavia possono interferire con l'assorbimento di vitamine liposolubili.

- **I lassativi salini**

Funzionano come una spugna, attraendo l'acqua nel colon per facilitare il passaggio delle feci. Tra i prodotti di questo tipo ricordiamo la magnesina. I lassativi salini sono usati per curare la stitichezza acuta quando non c'è evidenza di ostruzione intestinale.

Con un uso protratto sono stati riferiti squilibri

elettrolitici, soprattutto nei pazienti affetti da insufficienza renale.

- **I prebiotici**

Le sostanze prebiotiche (ad es. inulina e fruttoligosaccaridi-FOS-) sono sostanze che nutrono i cosiddetti batteri “buoni” del colon, facendoli prevalere, e consentendo loro di originare sostanze benefiche per tutto l’intestino.

- **Gli evacuanti**

Sono le supposte e i microclismi di glicerina che agiscono sbloccando le feci stagnanti nell’ampolla rettale e stimolando le contrazioni del colon necessarie all’evacuazione; non causano gli effetti collaterali tipici dei lassativi come gli squilibri elettrolitici o la flatulenza.

Ricordiamo, inoltre, che eseguire un’attività fisica come ad esempio semplici passeggiate di almeno 30 minuti al giorno, contribuisce a mantenere un buon tono della muscolatura intestinale con effetti positivi sulla regolarità dell’intestino.

LA STIPSI NEI BAMBINI

Nei neonati allattati al seno o artificialmente la frequenza delle evacuazioni varia molto da lattante a lattante, quindi se sorge qualche dubbio bisogna rivolgersi al pediatra.

Nei bambini di due o tre anni la stitichezza può insorgere per diverse cause: ad esempio nel periodo in cui si comincia ad usare il vasino può comparire stress legato a questa novità che può provocare stipsi.

Negli altri casi si interviene adottando degli accorgimenti di tipo alimentare e cioè:

- invogliare il bambino a bere molta acqua durante il giorno;
- invitarlo a mangiare frutta, verdure e yogurt;
- dargli da mangiare alimenti liquidi (es. brodi vegetali e zuppe).

È importante anche favorire il movimento stimolando il bambino a giocare in maniera attiva.

In alcuni casi può essere necessario ricorrere a supposte o a microclismi di glicerina; prima di utilizzare qualsiasi presidio medico, anche a base di sostanze naturali, è però fondamentale chiedere il parere del pediatra.



Il team della FC15: la dottoressa Chiomenti (seconda da destra) con i colleghi farmacisti Anna Tartaglione (prima a sinistra) e il direttore Giuseppe Catena, la magazziniera Marta Giannotti (prima da destra) e la stager Martina Fonsato.

HELIOCARE 360° la protezione dermatologica globale



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



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



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



www.difacooper.com

LA DIARREA

La diarrea è una emissione di feci acquose o liquide che si verifica più di tre volte al giorno; la principale conseguenza di ciò è una copiosa perdita di fluidi e di elettroliti necessari per il corretto svolgimento di tutte le funzioni vitali. Il pericolo maggiore, pertanto, è la disidratazione, soprattutto se essa si verifica nei bambini e negli anziani.

La diarrea può essere accompagnata da crampi, dolori addominali, gonfiore, nausea e febbre. Gli attacchi acuti di solito sono provocati da batteri (ad es. salmonella), virus (ad es. rotavirus), parassiti, intolleranze alimentari (ad es. intolleranza al lattosio), reazioni ai farmaci (ad es. agli antibiotici) mentre situazioni croniche sono di solito legate a disturbi funzionali come la sindrome del colon irritabile o malattie infiammatorie intestinali come la colite, la celiachia, il morbo di Crohn. Le persone che visitano i paesi stranieri (soprattutto quelli in via di sviluppo) sono a rischio "diarrea del viaggiatore", causata dal cibo o dall'acqua potabile spesso contaminata da batteri, virus o parassiti.

CURA E RIMEDI PER LA DIARREA

Nella maggior parte dei casi la diarrea viene trattata semplicemente reintegrando i liquidi persi. I farmaci da banco a base di loperamide, che bloccano la diarrea, sono utili ma non sono raccomandati in caso di infezione batterica; infatti se la diarrea si blocca prima di aver eliminato la causa, i microrganismi patogeni restano intrappolati nell'intestino provocando così una recidiva. Gli antibiotici usati per contrastare la diarrea dov-

ta ad infezioni batteriche devono sempre essere prescritti dal medico.

È molto importante abbinare alla terapia farmacologica i fermenti lattici che hanno lo scopo di ripristinare l'equilibrio della flora batterica intestinale la quale oltre ad agire come una barriera difensiva favorisce l'assorbimento delle sostanze nutritive derivate dagli alimenti.

DIETA E ALIMENTAZIONE

È importante evitare caffeina, prodotti lattiero-caseari e prodotti alimentari grassi, ad alto contenuto di fibra o molto dolci, perché essi tendono ad aggravare il disturbo.

Con i primi miglioramenti è possibile mangiare riso, patate lesse, pane tostato, cracker, carote cotte, pollo al forno senza pelle.

DIARREA NEI BAMBINI

L'infezione da rotavirus è la causa più comune di diarrea acuta infantile; di norma si risolve in un periodo di tempo che va dai tre ai nove giorni. Essa è particolarmente pericolosa nei neonati e nei lattanti, perché, se non adeguatamente curata, può portarli alla disidratazione in appena un giorno o due. Il principale trattamento è la reidratazione che ha la finalità di sostituire rapidamente i fluidi persi. L'acqua, quindi, è estremamente importante nel prevenire la disidratazione; tuttavia non contiene elettroliti che vanno ripristinati con brodi e anche con prodotti completi e bilanciati disponibili in farmacia; ricordiamo che resta comunque indispensabile il parere del pediatra da contattare con celerità.



PSYLLIOX ACTIV FIBRA PER LA REGOLARITÀ INTESTINALE

Lo psillio è uno dei principi vegetali più impiegati per ristabilire una corretta funzionalità intestinale. Grazie alle mucillagini contenute nella cuticola dei semi, favorisce l'evacuazione, promuove lo sviluppo della flora intestinale, induce un senso di sazietà, è utile nell'alimentazione di persone con dismetabolismo lipidico e glucidico. **PSYLLIOX ACTIV FIBRA**, di origine 100% naturale e senza zuccheri, contiene ben 3,6 grammi di fibra alimentare (pura al 98%) ricavata dallo psillio. Ad essa si aggiunge il puro succo di prugna, che stimola la motilità intestinale. Da 1 a 3 buste al giorno, diluite in abbondante acqua e assunte durante il corso della giornata, sono utili per favorire il ripristino dei normali ritmi intestinali. www.esi.it



GAMBE PESANTI E STANCHE? ANTISTAX TI PUÒ AIUTARE

Abitudini quali sedentarietà e pasti veloci e poco salutari possono diventare un problema per le vene delle gambe che non riescono più a svolgere al meglio il loro compito e a fine giornata possono trasmettere sensazione di stanchezza e pesantezza. L'arrivo dei mesi caldi, poi, favorisce la dilatazione dei vasi e accentua i disturbi. *In Italia, quasi una donna su due ha sofferto di dolori alle gambe nell'ultimo anno.**

Antistax, l'integratore alimentare di origine naturale a base di estratto «standardizzato» di foglie di vite rossa AS-195, può essere di aiuto. Grazie al suo contenuto in flavonoidi, Antistax aiuta a rafforzare le pareti delle vene, alleviando la sensazione di stanchezza e pesantezza alle gambe e restituendo loro una sensazione di benessere.

*Fonte: Lorien Tracking 2015 cumulated year.

DALLA RICERCA GIULIANI

TROSYD®

Elimina le **micosi** delle unghie

Azione fungicida e antibatterica



La micosi è una malattia che può causare dolore e la caduta dell'unghia. Puoi combatterla con **Trosyd® 28% soluzione cutanea per uso ungueale**, farmaco con Tioconazolo in alto dosaggio (28%). Il Tioconazolo penetra nella lamina ungueale eliminando con il suo duplice effetto funghi e batteri.

È un medicinale a base di Tioconazolo. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Se il sintomo persiste consultare il Medico o il Farmacista. Aut. Min. del 31/05/2016

GIULIANI

www.trosyd.it

ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI LUGLIO-AGOSTO 2016

INSERTO DA STACCARE E CONSERVARE

FC 1 C.so Orbassano 24/9 011/390045 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 9.00/12.30 - 15.00-19.30	FC 10 Via A. di Bernezzo 134 011/725767 9.00/12.30 - 15.00/19.30
FC 11 P.zza Stampalia 7/b 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 8.30/19.00	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 8.30/12.30 - 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 8.30/12.30 - 15.30/19.30	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	▲ FC San Maurizio C.se Via Torino 36/B - Fraz. Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30	per saperne di più visita il sito: www.fctorinospa.it
FreeFood Via Monginevro 27/b 011/3852515 9.00/19.30	FreeFood Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9.00/19.30	FreeFood San Maurizio Canavese Via Torino 36/B - Frazione Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30	

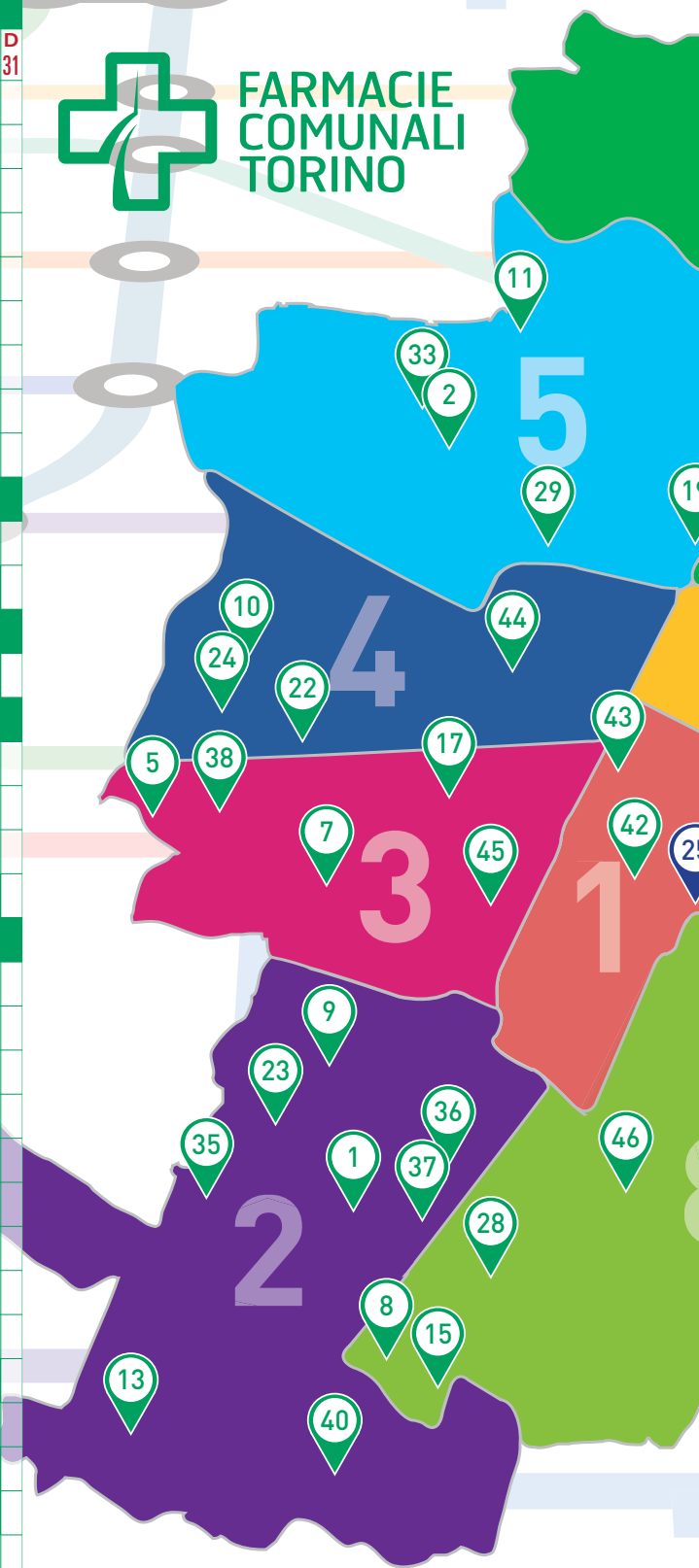
- ◆ La FC 20 (galleria Auchan in corso Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20
- La FC 25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno
- ▼ La FC 29 chiude il sabato mattina alle ore 13.00 e il lunedì apre alle ore 13.00
- La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie
- * La FC 46 chiude il sabato alle ore 13.30
- ▲ 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

LE PIÙ VICINE A TE

N° FC	FARMACIE COMUNALI APERTE LUGLIO 2016																															
	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1																																
2																																
4																																
5																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
15																																
17																																
19																																
20																																
21																																
22																																
23																																
24																																
25																																
28																																
29																																
33																																
35																																
36																																
37																																
38																																
40																																
41																																
42																																
43																																
44																																
45																																
46																																



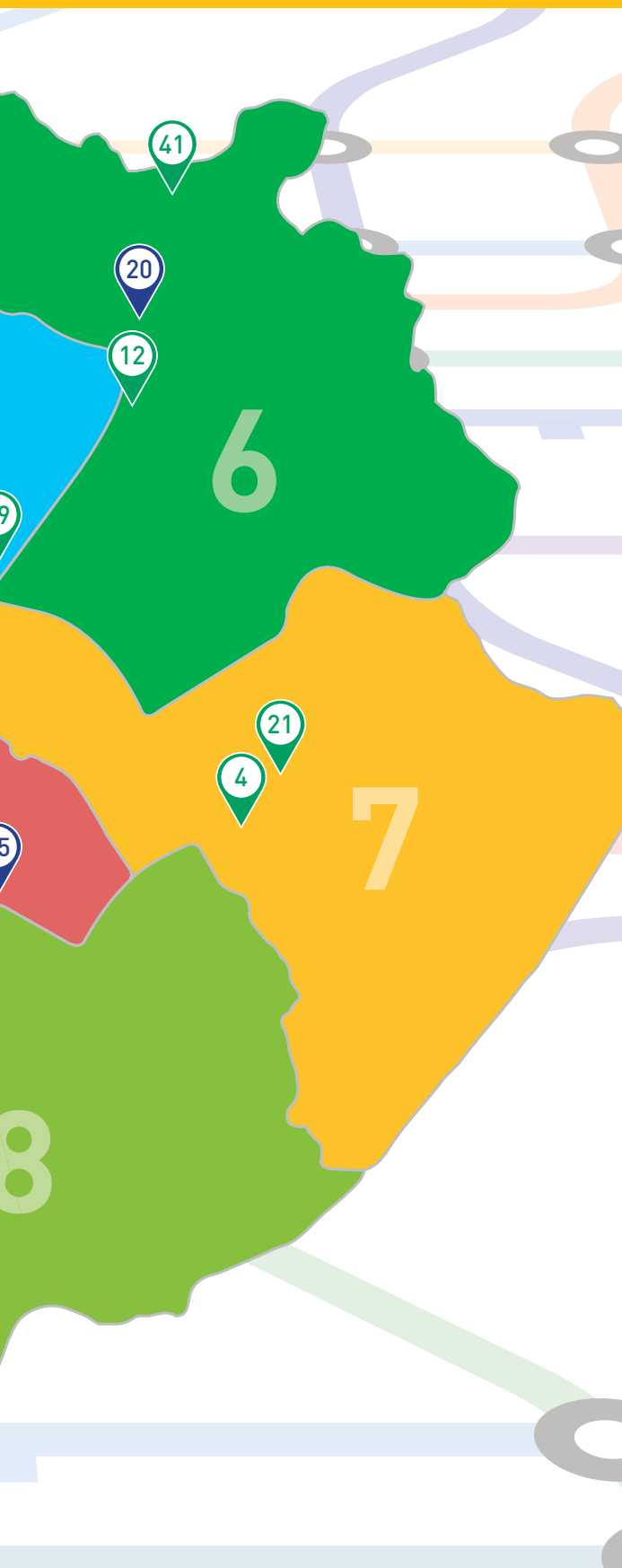
FARMACIE
COMUNALI
TORINO



GLI INDIRIZZI DELLE FARMACIE COMUNALI

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 C.so Orbassano 249 | 9 C.so Sebastopoli 272 | 17 C.so V.Emanuele II 182 |
| 2 Via Slataper 25/bis/b | 10 Via A.di Bernezzo 134 | 19 Via Vibò 17/b |
| 4 Via Oropa 69 | 11 P.zza Stampalia 7/b | 20 C.so Romania 460 |
| 5 Via Rieti 55 | 12 C.so Vercelli 236 | 21 C.so Belgio 151/b |
| 7 C.so Trapani 150 | 13 Via Negarville 8/10 | 22 Via Capelli 47 |
| 8 C.so Traiano 22/e | 15 C.so Traiano 86 | 23 Via G.Reni 155/157 |

NELL'ESTATE 2016



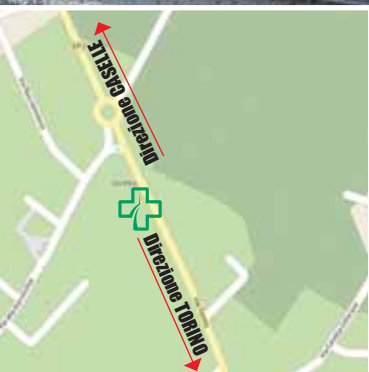
No FC	FARMACIE COMUNALI APERTE AGOSTO 2016																																					
	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D			
1																																						
2																																						
4																																						
5																																						
7																																						
8																																						
9																																						
10																																						
11																																						
12																																						
13																																						
15																																						
17																																						
19																																						
20																																						
21																																						
22																																						
23																																						
24																																						
25																																						
28																																						
29																																						
33																																						
35																																						
36																																						
37																																						
38																																						
40																																						
41																																						
42																																						
43																																						
44																																						
45																																						
46																																						

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 24 Via Bellardi 3 | 36 Via Filadelfia 142 | 43 P.zza Statuto 4 |
| 25 Atrio Stazione Porta Nuova | 37 C.so Agnelli 56 | 44 Via Cibrario 72 |
| 28 C.so Corsica 9 | 38 Via Vandalino 9/11 | 45 Via Monginevro 27/b |
| 29 Via Orvieto 10/a | 40 Via Farinelli 36/9 | 46 P.zza Bozzolo 11 |
| 33 Via Isernia 13/b | 41 Via degli Abeti 10 | |
| 35 Via Cimabue 8 | 42 Via XX Settembre 5 | |

LA FARMACIA COMUNALE DI SAN MAURIZIO CANAVESE

Come le Farmacie Comunali della Città di Torino, anche quella di San Maurizio Canavese – in via Torino 36/b Frazione Ceretta – rappresenta un riferimento sul territorio e un presidio per la salute anche **nel corso dell'estate 2016**, durante la quale **è sempre aperta**.

I servizi forniti durante l'anno restano immutati, così come l'orario.



Free Food

Qualcuno pensa a te!

Durante l'estate i Free Food seguono sia gli orari, sia la chiusura delle farmacie alle quali si riferiscono, assicurando una presenza continuativa di servizio:

- **Free Food** in via Orvieto 10/a
adiacente alla FC 29
è aperto dall'1 al 9 luglio e dall'1 al 31 agosto;
- **Free Food** in via Monginevro 27/b
adiacente alla FC 45
è aperto dall'1 luglio al 6 agosto e dal 29 al 31 agosto;
- **Free Food** di San Maurizio Canavese
all'interno della omonima FC
è sempre aperto.



NUOVO



XLS MEDICAL MAX STRENGTH



IL NOSTRO
**MIGLIOR
PRODOTTO**
PER LA PERDITA DI PESO



ALL'INTERNO DELLA CONFEZIONE
UN PORTA PILLOLE IN OMAGGIO

APPROFONDIMENTO SULL'EPATITE

Prevenzione, eziologia, decorso

Caterina Ferraris – farmacista FC 38

L'aver seguito il corso di gastroenterologia mi ha permesso di approfondire nozioni aggiornate su una patologia che noi farmacisti conosciamo quale effetto collaterale indesiderato, se pur raro, di alcuni farmaci: l'epatite.

Riguardo il decorso l'epatite può essere acuta, fulminante e cronica.

L'EPATITE ACUTA

È una lesione necro-infiammatoria del fegato che presenta variazioni cliniche fino all'insufficienza epatica acuta.

L'*eziologia** è per lo più:

- infettiva da virus tipo A (HAV) ed E (HEV) a trasmissione *enterale**, da virus B (HBV), C (HCV) e D (HDV) a trasmissione *parenterale**;
- *esotossica** da alcol, farmaci, sostanze tossiche;
- autoimmune;
- ischemica.

In caso di infezione virale il meccanismo patogenetico è legato alla risposta immunitaria dell'ospite verso i virus in *replicazione**, risposta che può portare all'eradicazione* del virus o ad un danno cronico se la risposta immunitaria non è del tutto efficiente.

La malattia ha un *periodo prodromico** con malessere generale, astenia, inappetenza, nausea, vomito, febbre, rush cutanei, *artralgie**.

Nella malattia in atto è possibile l'ittero, cioè la presenza di colorito giallognolo della pelle dovuto alla aumentata concentrazione di bilirubina (la bilirubina è un pigmento che deriva dal *catabolismo dell'eme**, ovvero del globulo rosso, è insolubile in acqua e viene secreta nella bile) nel sangue a causa della diminuita funzionalità del fegato, e anche le sclere (la parte bianca dell'occhio) possono tendere al colore giallo. Un altro segno caratteristico della malattia in atto sono le urine scure come marsala, sempre per la presenza della bilirubina, e le feci acoliche (bianche, argillose) con dolore addominale.

Spesso il decorso è asintomatico e la scoperta viene fatta casualmente con esami ematici, che mostrano forti rialzi degli enzimi *transaminasi AST/ALT**, possibili rialzi di *GGT** e *ALP**, positività agli anticorpi, e con presenza di *epatomegalia**. Nel caso di epatite B, nella maggior parte dei casi la malattia guarisce e nel sangue rimane la presenza di anticorpi anti-virus dell'epatite B, che testimoniano l'avvenuta infezione. In un cer-

to numero di casi, però, per fattori non ancora chiariti, il virus continua a replicarsi e a produrre particelle infettanti chiamate "antigeni" (HBsAg, HBeAg), gli anticorpi protettivi non si formano, e in tale situazione il soggetto può trasmettere l'infezione ad altre persone, la sua malattia può cronicizzare ed evolvere verso quadri clinici di grave compromissione epatica.

Nel caso di epatite C, l'infezione spesso decorre in maniera asintomatica o presenta sintomi vaghi e aspecifici. La guarigione avviene in circa il 20% dei casi, ma in un'elevata percentuale di casi (circa 80-85%), l'infezione acuta può cronicizzare e trasformarsi in una patologia di lunga durata e/o condurre alla cirrosi, una condizione grave del fegato che può portare a sviluppare insufficienza epatica e tumore del fegato.

La malattia, quando ad eziologia virale, si trasmette:

- nel caso di epatite A ed E, con l'ingestione di acqua e alimenti contaminati dalle feci di soggetti malati;
- nel caso di epatite B, C e D, venendo a contatto con liquidi biologici quali ad es. sangue e suoi derivati.

L'EPATITE FULMINANTE

È fortunatamente rara, porta alla perdita rapida delle funzioni epatocellulari (del fegato) con manifestazioni di edema cerebrale, encefalopatia, ipoglicemia, sepsi, insufficienza respiratoria e renale. La prognosi è sfavorevole.

L'EPATITE CRONICA

Esordisce anch'essa quasi sempre in modo asintomatico, si possono avere sospetti se ci troviamo in presenza di rialzo di AST, ALT, GGT, epatomegalia, positività agli antigeni HBsAg e/o anticorpi HCV, calo ponderale, astenia, febbre (segni aspecifici).

L'eziologia può essere dovuta a pregresse trasfusioni, tossicodipendenza, rapporti sessuali a rischio, interventi chirurgici, piercing, tatuaggi, familiarità.

Oltre alla ricerca dei marcatori virali si può indagare su importanti fattori di rischio quali:

- consumo di alcol;
- presenza di autoanticorpi;
- profilo dei parametri di ferro e rame;
- dislipidemie (colesterolo-trigliceridi).

In un tempo diversamente variabile da soggetto a soggetto l'epatite cronica è destinata a divenire cirrosi, dapprima compensata e poi scompensata e quindi epatocarcinoma.

Fattori di rischio per la trasmissione dei virus HBV e HCV non sono più le trasfusioni ematiche poiché dal 1974 i donatori sono controllati per l'HBsAg e dal 1999 per l'anti HCV.

LA PREVENZIONE

Durante il corso si è fatto riferimento ai consigli di prevenzione della malattia, soprattutto quando questa è ad eziologia infettiva.

Il Ministero della Salute ancora una volta offre sul proprio sito web indicazioni consultabili e fruibili anche dai comuni utenti. In particolare, le schede informative sulla prevenzione di alcune malattie infettive danno una corretta informazione tecnico-scientifica già efficace per una prevenzione di primo livello.

Le epatiti virali A ed E possono essere prevenute adottando corretti comportamenti alimentari, utili anche per prevenire altre malattie a trasmissione oro-fecale (es. salmonellosi) e accurate misure igieniche quali:

- non consumare frutti di mare crudi;
- lavare accuratamente le verdure prima di consumarle;
- lavare e sbucciare la frutta;
- non bere acqua di pozzo;
- curare scrupolosamente l'igiene personale, specie delle mani.

Per l'epatite B esiste una vaccinazione sicura ed efficace per prevenire la malattia, non esiste attualmente un vaccino specifico nei confronti dell'infezione da HCV e per epatite virale Delta, ma tutte quante, B, C e D, possono essere prevenute adottando comportamenti corretti quali:

- usare il preservativo nei rapporti sessuali con partner sconosciuti o portatori di HBsAg;
- evitare lo scambio di siringhe usate;
- evitare lo scambio di oggetti personali quali spazzolino da denti, forbicine, rasoi, tagliaunghie;
- in caso di tatuaggi, fori alle orecchie o in altre parti del corpo (piercing), pratiche estetiche che prevedono l'uso di aghi, accertarsi delle condizioni igieniche dei locali in cui vengono eseguiti e pretendere l'uso di aghi usa e getta.

Legenda

ALP: la fosfatasi alcalina è un enzima presente in vari tessuti e organi, con particolare concentrazione in fegato e ossa.

ARTRALGIA: una manifestazione dolorosa che interessa le articolazioni e i tessuti a queste connessi.

CATABOLISMO DELL'EME: processo che porta alla produzione dei pigmenti biliari.

ENTERALE e PARENTERALE: in medicina "per via enterale" si intende quella orale (detta comunemente "per bocca") o rettale. Viceversa, "per via parenterale" si intende per via diversa da quella gastrointestinale. Ad esempio, la trasmissione di una malattia può avvenire tramite l'utilizzo di una siringa contaminata o aghi infetti, come attraverso minime lesioni della cute e delle mucose (forbici, pettini, rasoi). Per quanto riguarda il rischio di contagio per trasfusione, esiste ancora nei Paesi in via di sviluppo.

EPATOMEGALIA: aumento del volume del fegato.

ERADICAZIONE: in medicina, l'eliminazione della malattia in seguito alla eliminazione (estinzione) del relativo agente da una regione, nazione o continente. L'eradicazione deve essere differenziata dalla semplice "eliminazione" di una malattia: quest'ultima, infatti, corrisponde alla scomparsa di tutti i casi clinici in una popolazione, il che non implica necessariamente la scomparsa dell'agente eziologico.

ESOTOSSICA: provocata da sostanze tossiche provenienti dall'esterno dell'organismo.

EZIOLOGIA: in medicina, è lo studio delle cause delle malattie (ereditaria, infettiva ecc.).

GGT: il gamma glutamil transpeptidasi è un enzima che si trova soprattutto nel fegato e che di norma è presente nel sangue a livelli molto bassi.

PERIODO PRODROMICO: è il periodo di transizione tra lo stato di salute e quello di malattia, caratterizzato dai primi sintomi (spesso non specifici della malattia).

REPLICAZIONE (di un virus): formazione e liberazione di nuove particelle virali.

TRANSAMINASI AST/ALT: sono enzimi, cioè sostanze proteiche. L'ALT (alanino amino transferasi) - che può essere anche indicato con la sigla GPT (glutammato piruvato transaminasi) - si trova in diversi organi e tessuti ma è presente soprattutto nel fegato. L'AST (aspartato amino transferasi) - che può essere anche indicato con la sigla GOT (glutammico ossalacetico transaminasi) - è localizzato per lo più nel cuore e nel fegato.

A cura di EF

Fonti:

Dizionario di medicina Treccani,
www.quadernoepidemiologia.it,
www.epicentro.iss.it

ANZIANI MALATI CRONICI NON AUTOSUFFICIENTI

Una testimonianza per dare forza e speranza

Nel numero di maggio-giugno della rivista è stato inserito il depliant informativo predisposto dalla Fondazione promozione sociale onlus sul diritto alla continuità delle cure sanitarie e socio-sanitarie dopo un ricovero ospedaliero e/o in casa di cura convenzionata.

Come risulta dalla lettera inviata alla Fondazione promozione sociale onlus da Giuseppe Montesano, che riportiamo integralmente, è estremamente facile e poco costoso (meno di 20 euro per le raccomandate A/R) ottenere la continuità terapeutica ospedale-Rsa, Residenza sanitaria assistenziale, degli anziani malati cronici non autosufficienti e delle persone colpite da demenza senile, nei casi in cui non siano praticabili le prestazioni domiciliari, anche per la mancanza o la non disponibilità dei congiunti.

La mia avventura comincia il 6 giugno 2014 quando mia madre, di anni 88, a causa di una caduta accidentale si rompe il femore. Trasportata in ospedale, viene operata circa una settimana dopo e, subito dopo l'intervento, i medici mi fanno sapere che mamma difficilmente ritornerà a camminare. Dopo un paio di giorni di degenza in traumatologia, la trasferiscono nel reparto cure intermedie. Trascorsi alcuni giorni in quel repar-

to, mi comunicano che mia madre l'avrebbero dimessa in data 1 agosto 2014, nonostante avesse bisogno di cure, sollecitandomi anche, affinché trovasse per lei una struttura idonea. In quel momento mi son sentito cadere il mondo addosso. Torno a casa cercando di capire come affrontare questa situazione, anche perché essendo figlio unico, sposato con due figli, non potevo permettermi il lusso di pagare una retta mensile di 2.550 o 3.000 euro. Oltretutto, la pensione di mia madre non copriva nemmeno la metà della retta. Insomma una situazione difficile, tale da non sapere nemmeno da dove incominciare a gestire le cose e a quali Santi rivolgermi per risolvere il problema. Sul posto di lavoro non ero io: tant'è che un collega di lavoro mi chiese se avevo dei problemi. Ci tengo a dire che, con questo collega di lavoro, sono più di trent'anni che lavoriamo insieme e, nel tempo, si è instaurata una forte amicizia. Quindi mi sfogo con lui raccontandogli tutto e, alla fine, mi porta a conoscenza di una organizzazione (Fondazione promozione sociale onlus) che tutela i diritti degli ammalati cronici non autosufficienti, indirizzandomi verso una persona che collabora con la Fondazione.

Da lì, incomincio a scoprire tutto un altro mondo. Interpellata telefonicamente questa persona, le spiego la situazione di mia madre, e lei, dopo avermi ascoltato, mi informa sui diritti alle cure socio-sanitarie che per legge sono previste e che, nel caso di mia madre, sarebbe stato il caso di opporsi alle dimissioni e chiedere la continuità alle cure come previsto dalle leggi, attraverso tre lettere raccomandate (preparate dalla Fondazione promozione sociale) indirizzate al Direttore generale dell'Asl di Vercelli, al Direttore sanitario dell'ospedale S. Andrea di Vercelli e all'Ente gestore dei servizi socio-assistenziali di Vercelli; più tre lettere spedite con posta ordinaria per conoscenza ai seguenti indirizzi: Assessore alla sanità della Regione Piemonte, Fondazione promozione sociale di Torino e Difensore civico della Regione Piemonte, precedute da un telegramma, vista l'urgenza.

L'indomani, il 27 luglio 2014, vado a fare il telegramma di opposizione alle dimissioni (il cui testo l'ho copiato dal sito della Fondazione pro-



www.pixabay.com/Public Domain



www.shutterstock.com/by Ocskey Mark

mozione sociale) in posta, indirizzato al Direttore sanitario dell'ospedale di Vercelli e, il 28 luglio, le tre lettere raccomandate sempre per rifiuto alle dimissioni.

Dopo due giorni, come d'incanto, mi comunicano verbalmente che avrebbero tenuto mia madre ricoverata in quel reparto, ancora per qualche giorno, in attesa di una sistemazione provvisoria in un'altra struttura e che comunque avrei pagato qualcosa di retta. Gli rispondo in modo pacato, dicendo che avevo mandato tre lettere raccomandate di opposizione alle dimissioni, dove c'era scritto, oltre alle condizioni di trasferimento di mia madre, anche che accettavo risposte e comunicazioni solo per iscritto.

Questa stizzita, infastidita, impreca qualcosa e se ne va. Nel frattempo mia madre viene visitata dall'Uvg, Unità di valutazione geriatrica, che la dichiarano non autosufficiente, classificandola urgente, con punteggio di valutazione 24.

Il giorno 4 di agosto, ricevo una telefonata da parte di una responsabile dell'Asl, la quale mi invita a presentarmi in un ufficio dell'Asl il giorno 6, sempre di agosto. Il giorno stabilito mi presento in quell'ufficio e mi trovo davanti alla Commissione dell'Uvg, la quale mi comunica che a partire dal 7 agosto 2014 è autorizzato l'inserimento definitivo in una Rsa, Residenza sanitaria assistenziale, in regime convenzionato di mia madre, consegnandomi l'elenco di venti strutture convenzionate per la libera scelta.

Dal giorno 7 di agosto mia madre è ospite della Casa di riposo San Carlo di Prarolo (scelta da me) presso il nucleo Rsa alta intensità, dove è seguita molto bene con tutte le cure del caso.

Il trasporto dall'ospedale alla Casa di riposo è stato fatto a totale carico dell'Asl. Mia madre paga la retta alberghiera, la paga in base alle sue possibilità economiche, e le è stata riconosciuta l'integrazione della retta da parte del Comune di Vercelli. Addirittura le viene riconosciuta una somma mensile pari a 110,00 euro per i suoi fabbisogni personali.

Insomma, quel telegramma e quelle tre lettere raccomandate hanno fatto miracoli! Mi hanno cambiato la vita, facendomi ritornare il sorriso sul volto, riportando tranquillità in famiglia.

Ringrazio le persone che mi hanno aiutato e la Fondazione promozione sociale che con, il suo preziosissimo sito, informa le persone sul diritto alle cure per gli anziani malati cronici non autosufficienti e le indirizza su come chiederne l'applicazione dei diritti. Se non fossi venuto a conoscenza di questi diritti, che fine avrebbe fatto mia madre? Ancora un grazie di cuore.

Giuseppe Montesano

Per informazioni:

Fondazione promozione sociale onlus

011.8124469

info@fondazionepromozionesociale.it

www.fondazionepromozionesociale.it

EAU THERMALE Avène



Un doppio impegno.

I Laboratoires Dermatologiques Avène offrono alla pelle una protezione UVB e UVA ottimale e si impegnano a preservare la biodiversità marina:

- un minimo di filtri solari per una elevata tollerabilità
- sistema filtrante fotostabile
- formule sviluppate per minimizzare l'impatto sull'ambiente marino

Solari

«Proteggi la tua pelle,
rispetta l'oceano»



SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT

Un approccio eco-sostenibile

Per maggiori informazioni www.avene.it e www.benvenutosole.it



Création: SYMBIOSE - Photo art Co./Getty

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS



Kelémata

VIRGINIANA

I deodoranti con antitranspirante su misura

NOVITÀ ESCLUSIVA

**DEO
SOS**

**POCKET ROLL-ON
ANTITRASPIRANTE
PRONTO INTERVENTO®**



SPRAY NO GAS



ROLL ON



DEO CREMA

VACANZE: “STACCHIAMO LA SPINA”

Scegliamo il relax per il benessere di mente e corpo

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

Collegli d'ufficio salutati, ultime bollette pagate, la valigia è stata chiusa dopo gli innumerevoli ripensamenti su cosa sarebbe meglio portare e il necessario per la spiaggia o per le camminate in montagna è stato meticolosamente riposto.

Tutto è pronto per partire per le vacanze. Già le vacanze, se ne parla, si programmano, ma attenzione a non tornare a casa con un diavolo per capello. C'è chi va al mare, chi in montagna e chi opta per la quiete della campagna. Ma ogni scelta ha i suoi pregi e i suoi difetti, che vanno valutati, al fine di individuare quale sia la meta giusta.

La vacanza per antonomasia dovrebbe servire a cambiare i nostri ritmi, le abitudini e a staccare davvero la spina, anche se per un periodo breve. Spesso non riusciamo a godercele come vorremmo, forse faticiamo a liberarci dalle abitudini e dai motivi di stress, compagni della vita scandita di tutti i giorni? Quali sono i comportamenti che è meglio non tenere, per evitare che la vacanza risulti piacevole e non angosciante? Per vivere al meglio questo momento di relax, durante il quale ci si riposa e rigenera, una delle prime cose fondamentali da fare è di evitare di andare di fretta e concedersi anche un po' di improvvisazione.

Cose da fare e da non fare

La parola d'ordine è godersi ogni attimo e rallentare i ritmi, ovviamente non ridursi ad essere dei bradipi. Non occorre fare tutto e subito, altrimenti

si trasformerà in logorio. E a proposito di lentezza bisogna incominciare ad apprezzare “l'ozio”. Molto spesso quando si organizza una vacanza, si pensa che l'ozio sia da bandire e ci si preoccupa di riempire ogni minuto con qualcosa da fare. Niente di più sbagliato, il cercare di compensare quello che non si fa durante l'anno in un lasso di tempo così ristretto, sarà un'altra frustrazione.

Un altro elemento che produce ansia è sicuramente il computer, è presente nella vita di tutti i giorni, insieme allo smartphone e al tablet, è così necessario controllare compulsivamente mail, i vari social anche in vacanza? Facciamo riposare gli occhi ed evitiamo di guardare lo schermo, ma la natura che ci circonda.

Un comportamento per quanto possibile da evitare, è quello di lasciarsi andare totalmente ai piaceri del palato e mangiare qualsiasi cosa. Ci può stare, ma spizzicare tutto il giorno oppure saltare il pranzo, non ci fa sentire in forma, ma rinunciare a scoprire nuovi sapori, proprio non ci sta. È vero, bisogna scaricare lo stress accumulato in un anno e stare attenti all'alimentazione; se si sgarra non è un problema, il giorno dopo ci si rimette in carreggiata con un pasto leggero.

Strettamente collegato all'alimentazione c'è lo sport. A casa la maggior parte delle persone è sedentaria, una volta in vacanza inizia a correre, va in bicicletta, gioca a tennis sotto il sole, ed ecco che arrivano gli acciacchi. Strappi e dolori muscolari si risvegliano e quello che doveva essere un piacere si tramuta in un calvario!

E poi ci sono coloro, che dedicano il loro tempo a visitare chiese e musei. Sian ben chiaro, conoscere i tesori dell'arte e dell'architettura è tutta cultura, ma è giusto ritagliarsi un po' di tempo per ozicare, passeggiare e godersi la città che si visita, quante emozioni si proveranno...

Mare, montagna o campagna?

Una vacanza rilassante può fare davvero la differenza, basta poco per viverla nel modo giusto e quali sono i benefici che ci concedono mare, montagna e campagna? Il mare è la meta sicuramente più gettonata ed è anche quella che offre maggiore giovamento alle vie respiratorie, è un aerosol naturale ed è l'ideale per coniugare divertimento e benessere. Brezza, sole e vitamina D saranno le parole d'ordine che accompagneranno il soggiorno.



Foto EF

Ci saranno le passeggiate sulla spiaggia, che miglioreranno l'attività muscolare e le articolazioni e saranno un toccasana per la salute. La brezza marina che si respira è ricca di sali minerali, è uno spray benefico per la pelle e per il sistema respiratorio, soprattutto dei più piccoli.

Il mare è il luogo ideale per le attività all'aria aperta, si gioca sulla sabbia e in acqua e si sta al sole, senza esagerare, è un ottimo rimedio per la salute delle ossa. I bagni solari fanno bene, come sempre accompagnati dal solito consiglio, attenzione alle ore più calde tra le 11 e le 16, protezione della pelle per grandi e piccoli con le opportune creme e occhio ai pericoli legati ad un'eccessiva esposizione. Il rischio maggiore di chi si crogiola al sole è l'insorgenza di tumori cutanei. A tal proposito - come indicato a pagina 14 del precedente numero della rivista - vale la pena di leggere il sito messo a punto dal Ministero della Salute, www.lamiapelle.salute.gov.it, dove vengono fornite le linee guida e le indicazioni su come proteggere la propria pelle.

La montagna è la meta ideale per chi non ama le località affollate e vuole vivere in totale relax una vacanza slow. Il clima favorisce la voglia di praticare lo sport, che sia trekking o escursionismo, si cammina nella natura con calma. Si migliora l'attività cardiaca, la respirazione e il tono muscolare. E per chi soffre il caldo, la montagna migliora l'umore, perché passeggiare nel verde favorisce la produzione di endorfine, che regalano sensazione di benessere. Poi c'è da mettere in cantiere, che oltre a pace e serenità, molti posti non sono raggiungibili da cellulari e computer e il cervello ringrazia!

Non resta che la campagna, una vera valvola di sfogo, sinonimo di aria pulita e no stress. Si è lontani dagli impegni e dalla vita frenetica cittadina, la campagna è veramente l'ideale per chi vuole davvero cambiare aria e prendersi il proprio tempo.

Luogo ideale per conciliare la lettura di un buon libro ad una passeggiata tra gli alberi e un'escursione a cavallo e diventa l'occasione per mangiare sano ed equilibrato con prodotti a chilometro zero e riscoprire il rispetto per l'ambiente. Non ci sono controindicazioni, a meno che non infastiscano gli insetti o ci sia una scarsa propensione di vivere a contatto con la natura.

Approfittiamone in tutti i casi per fare il pieno di preziose ore di sonno ed evitiamo di innervosirci al minimo contrattempo.

La "sindrome del rientro"

Esiste anche l'altra faccia della medaglia, la sindrome da rientro post vacanza. Dopo un periodo di relax e benessere, il rientro a casa ci presenta il conto, si



Foto EF

riprendono i ritmi di tutti i giorni e la responsabilità del quotidiano e si viene invasi dalla tristezza. Cosa non fare, per un ritorno meno traumatico alla normalità?

Prima di tutto è importante prepararsi in anticipo e con calma al cambiamento, non rientrare all'ultimo momento dalle vacanze, ma concedersi ancora qualche giorno di riposo per riabituarsi ai vecchi ritmi.

Lasciarsi andare, almeno all'inizio, per sfruttare ancora l'onda lunga delle vacanze.

Continuare ad essere attivi anche al rientro, cambiare anche solo un'abitudine della solita routine, le novità aiutano.

Anche se abbiamo indossato costume, infradito e prendisole fino al giorno prima, non riprendiamo da subito l'abbigliamento da città, ma con gradualità, senza passare al tailleur e al tacco 13. Almeno per qualche settimana valorizziamo l'aspetto con colori chiari, ci rendono più allegri.

Andiamo cauti con l'alimentazione, diamo al corpo la possibilità di riabituarsi all'impatto con la vita di sempre.

In vacanza impariamo a vivere con un po' di "sano egoismo", buona parte dell'anno siamo al servizio degli altri, dobbiamo sottostare a "compromessi", quindi, anche se per poco tempo, è giusto fare esattamente quello che vogliamo. Chiediamoci cosa ci riempirebbe di entusiasmo e cosa avremmo desiderato ardentemente fare. Forse solo così la nostra vacanza si trasformerà in un sogno, da cui non vorremmo risvegliarci.

Eumill®

GOCCE OCULARI

SENZA
CONSERVANTI



Fai sorridere i tuoi occhi.



SCOPRI
IL NUOVO
FLACONE
DA 10 ML

OCCHI ARROSSATI E IRRITATI



VENTO



SOLE



SALSEDINE
E CLORO DELLA PISCINA

OCCHI SECCHI E AFFATICATI



SCHERMI



LENTI A CONTATTO



RISCALDAMENTO
O ARIA CONDIZIONATA

• **Non brucia**

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

• **Anche per uso frequente e prolungato**

 **RECORDATI OTC**

Sono dispositivi medici CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 19/05/2015



Scholl

Scopri con Scholl
il **BEAUTY LOOK**
dell'estate



Acquista 1 prodotto
della linea
Velvet Soft e Velvet Smooth
e vinci ogni settimana

**1 KIT DI PRODOTTI PER
IL TUO SUMMER LOOK**

L'ORÉAL
PARIS
del valore di

100€



Per piedi morbidi
e unghie
*naturalmente
brillanti*
in un attimo

Scholl

QUANDO SOFFRI DI GONFIORE,
TUTTO SEMBRA SOTTOLINEARLO.

NOVITÀ



ENTEROGERMINA GONFIORE:
CON PROBIOTICI, ENZIMI DIGESTIVI
ED ESTRATTI VEGETALI,
SGONFIA ANCHE LE TUE PREOCCUPAZIONI.

INTEGRATORE ALIMENTARE

ATTRAVERSO L'INTESTINO SI PRENDE CURA DI NOI.

SANOFI 

WWW.ENTEROGERMINA.IT

LE ONDATE DI CALORE

Cristiana Ivaldi Arpa Piemonte

Gli effetti del caldo sulla salute derivano dalla combinazione di alcune variabili meteorologiche quali umidità, temperatura, velocità del vento, giorni consecutivi di caldo.

A seguito dell'incremento della mortalità dovuto all'ondata di calore dell'estate 2003, in tutti i Paesi sono state avviate numerose iniziative per prevenire gli effetti sulla salute determinati dagli eccessi di temperatura. In molti Stati sono stati attivati sistemi di allarme denominati *Heat Health Watch Warning Systems* (HHWWS), che sono sistemi città-specifici che, utilizzando le previsioni meteorologiche, sono in grado di prevedere, fino a 72 ore di anticipo, il verificarsi di condizioni climatiche a rischio per la salute della popolazione e l'impatto sulla mortalità ad esse associato. Tali sistemi rappresentano un importante strumento per la prevenzione se integrati con interventi efficaci rivolti alla popolazione a rischio.

In Piemonte dal 2004 è stato attivato un *sistema di allertamento per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore* sulla salute. L'Assessorato alla Sanità della Regione Piemonte ha stabilito i vari aspetti del sistema di prevenzione regionale relativo agli effetti delle elevate temperature sulla salute e adottato un protocollo operativo che definisce, tra l'altro, i ruoli ed i compiti di vari enti coinvolti tra cui Arpa Piemonte a cui attribuisce la realizzazione del sistema di sorveglianza, tramite il monitoraggio della mortalità estiva giornaliera e l'emissione quotidiana del Bollettino previsionale delle ondate di calore.

L'obiettivo del bollettino è di fornire ai soggetti istituzionali le informazioni necessarie per l'organizzazione degli interventi di prevenzione nel caso di ondate di calore e ai diretti interessati, o ai loro familiari, indicazioni utili per attuare tutte le misure per proteggersi dagli effetti del caldo. Il bollettino riporta due tipi di informazioni:

FATTORI DI RISCHIO

- Età superiore ai 64 anni e soprattutto superiore ai 74 anni.
- Sesso femminile.
- Pregressi ricoveri, specie se per patologie dell'apparato cardiorespiratorio.
- Basso livello di istruzione.
- Tipologia abitativa disagiata.
- Abitazione al piano alto.
- Anziani senza supporto familiare o con situazioni di isolamento sociale.

- **METEOROLOGICHE:** temperatura e temperatura percepita massime giornaliere, indice sintetico di stress da calore e il disagio biometeorologico estivo (Heat Stress Index);
- **LIVELLI DI ATTENZIONE /RISCHIO** che riguardano gli effetti sulla salute.



Le attività di Arpa per la sorveglianza e prevenzione degli effetti sulla salute delle ondate di calore

Il sistema è attivo nel periodo 1 maggio - 15 settembre, e Arpa Piemonte svolge le seguenti attività:

- produzione e gestione di **tre distinti bollettini previsionali** (uno per la città di Torino, uno per i comuni della provincia di Torino ed uno per gli altri capoluoghi di provincia della regione);
- **diffusione dei bollettini** mediante l'invio quotidiano diretto tramite e-mail e pubblicazione dei bollettini ogni giorno entro le ore 12:00 sui siti www.regione.piemonte.it, www.arpa.piemonte.it, www.protezionecivile.it
- il **monitoraggio degli effetti sulla mortalità** nella città di Torino e nelle città capoluogo di provincia, in particolare rivolto agli anziani ultrasettantacinquenni.



La campagna informativa "CALDO? Istruzioni per l'uso", legata al servizio di previsione meteorologica delle ondate di calore - realizzata da Arpa Piemonte e Regione Piemonte - è finalizzata alla promozione di comportamenti e precauzioni di autoprotezione per prevenire danni alla salute. È possibile scaricare i materiali informativi sul sito di Arpa al link www.arpa.piemonte.it/rischinaturali/pubblicazioni/meteo/materiale-divulgativo/ondateCalore.html

CALDO? SPOSSSSATO?

SUSTENIUM

MAGNESIO^E POTASSIO



Reintegra i sali minerali persi nella sudorazione e la sua **Fresh Formula** dà una ventata di vitalità.

DESPOSSATO E RINFRESCATO!

Cerca la promozione **2x1**
nelle farmacie aderenti e su
sustenium.it.

Promozione valida fino al 31/08/2016.

Seguici su sustenium.it e 

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



TEMPOALERT

La APP che ci aiuta a prevedere i temporali

Ufficio stampa Arpa Piemonte

Improvvisi e violenti acquazzoni. Pioggia di forte intensità. Grandine. Fulmini. I temporali hanno mille facce. Quasi tutte creano disagi, se non danni. Prevederli può aiutare a limitarne gli effetti.

A luglio dello scorso anno, Arpa e CSP innovazione nelle Ict (www.csp.it) hanno lanciato la **APP gratuita per Android TemporalAlert** che, grazie a sistemi radar meteorologici distribuiti sul territorio, fornisce indicazioni visuali e georiferite sugli eventi estremi in corso sul Piemonte.

Per un raggio fino a 20 chilometri dalla località scelta, TemporalAlert ti avvisa, con un massimo di un'ora di anticipo, dell'arrivo di un temporale forte. Una previsione a breve termine precisa e affidabile che ti permette di cercare un riparo sicuro, di evitare di metterti in strada con un veicolo – la situazione più pericolosa – o di evitare di avere comportamenti pericolosi che un temporale può portare con sé.

E quando arriva un temporale forte come viene segnalata l'allerta sul cellulare?

“Temporale moderato (o forte) in transito nei pressi di ...” Questo è il messaggio vocale del cellulare nel caso in cui si sia scelta la notifica di

sintesi vocale. Una soluzione che garantisce piena affidabilità funzionale della App senza che sia necessario aprirla o consultarla direttamente. La notifica può essere ricevuta in varie modalità e, selezionata, apre la App e permette di seguire l'evoluzione del temporale.

L'installazione

L'utilizzo è semplice. Dopo aver scaricato l'applicazione è sufficiente:

- scegliere la località;
- scegliere il livello minimo di notifica (moderato o intenso);
- selezionare il tipo di notifica (vibrazione, suono, sintesi vocale...);
- avere sempre a disposizione la rete dati.

Sul sito di Arpa Piemonte e direttamente nei dettagli della App su Google Play Store sono state inserite delle FAQ per rispondere alle domande che spesso ci rivolgono gli utenti, in modo che a qualche disagio venga data immediata risposta. L'applicazione è sperimentale e attualmente vengono coperti Piemonte e Liguria, più alcune province della Lombardia (CO, CR, LC, LO, MI, PV, VA) e dell'Emilia Romagna (PC).



PROTEGGI LA TUA PELLE, RISPETTA L'OCEANO

Un grande impegno della gamma Solari di Eau Thermale Avène: i Laboratoires Dermatologiques Avène oltre a offrire alla pelle una protezione UVB e UVA ottimale, si impegnano a preservare la biodiversità marina, con una formulazione sviluppata per minimizzare l'impatto sull'ambiente marino.

Scopri di più sull'approccio eco-sostenibile su www.avene.it e benevenutosole.it.

La gamma inoltre si arricchisce con l'introduzione del **Réflexe Solaire Bambini** studiato per proteggere dall'esposizione solare i nostri piccoli anche quando sono all'aperto in città.



DEODORANTI KELÉMATA CON ANTITRASPIRANTE SU MISURA

Una vera innovazione dai Laboratori Kelémata: i primi deodoranti ad azione antitranspirante differenziata. Tre diversi indici in base al dosaggio di antitranspiranti per scegliere il deodorante adatto alla propria sensibilità, alle condizioni ambientali e di utilizzo:

- “zero” senza sali di alluminio;
- “dieci” ad azione antitranspirante media;
- “venti” ad azione antitranspirante forte.

I Deodoranti Kelémata sono senza alcool, senza parabeni e con profumo privo di allergeni. Per l'azione idratante e decongestionante dell'Hamamelis virginiana sono

indicati anche per pelli sensibili e dopo la depilazione.

In più una grande novità: il **DEO SOS pocket roll-on**, l'antitranspirante “pronto intervento” da usare in caso di un improvviso aumento della traspirazione. Ideale da portare sempre con sé.



OGNI GIORNO, IL TUO GIORNO MIGLIORE



La scelta di Claudio Marchisio



La scelta di Nicole Kidman



SCOPRI LA LINEA COMPLETA DI INTEGRATORI PER IL TUO BENESSERE.



swisse.it

ANCHE IL PIEMONTE È BALNEABILE

I controlli dell'Arpa per tuffi tranquilli

Elisa Bianchi, Loredana Lattuca – Arpa Piemonte

La balneazione in Piemonte è legata ad alcuni laghi e torrenti che sempre più rappresentano un'importante realtà ad alto valore ecologico, paesaggistico, sociale ed economico. Formano importanti riserve d'acqua e permettono l'esercizio di numerose attività ricreative e turistiche. Proprio a causa delle loro molteplici possibilità di utilizzo sono spesso sottoposti ad una pressione elevata e necessitano quindi particolare attenzione nella loro gestione.

Le zone di balneazione monitorate da Arpa Piemonte nel **2015 sono state 93**, dislocate su sette laghi e due corsi d'acqua. **All'apertura della stagione tutte le zone sono state dichiarate balneabili.**

"L'attività di monitoraggio delle acque di balneazione non è data solo dall'analisi dei campioni prelevati, ma è composta da varie attività che partono dalla programmazione e finiscono con la comunicazione dei dati - spiega il direttore generale di Arpa Piemonte Angelo Robotto - Nella stagione balneare 2015 sono stati prelevati 784 campioni sui laghi di Viverone, Avigliana, Sirio, Candia, Maggiore, Orta e Mergozzo e torrenti Cannobino e San Bernardino (Verbania) e sottoposti a controlli microbiologici. Dei 784 campioni, 738 sono di routine e i restanti sono campioni suppletivi a seguito del superamento della soglia di uno o entrambi i parametri microbiologici. Non solo. Le analisi per escludere la presenza oltre i limiti di cianobatteri, escherichia coli ed enterococchi sono fondamentali per definire una spiaggia balneabile o meno. Il reporting ambientale con la valutazione complessiva dell'attività stagionale e



Foto Arpa Piemonte

l'invio dei dati a Regione, Ministero della Salute e Unione Europea è un successivo passo insieme a quello della comunicazione ai cittadini".


La classificazione individua quattro classi di qualità: scarsa, sufficiente, buona, eccellente. I dati analitici relativi agli ultimi quattro anni delle acque di balneazione piemontesi evidenziano che la maggior parte rientra nelle classi comprese **tra buona ed eccellente**, soddisfacendo quindi l'obiettivo di qualità, che poneva il raggiungimento almeno della classe sufficiente entro la fine della stagione 2015.

Sulla base dei dati del quadriennio di monitoraggio 2012-2015, delle 93 zone controllate in Piemonte, **78 sono classificate eccellenti, 10 buone e 5 sufficienti.**

LA PAGELLA È ONLINE

Il 1° maggio è iniziata la stagione balneare che si concluderà nel mese di settembre. Gli esiti analitici e il giudizio sulla balneabilità di ogni singola zona vengono pubblicati sul bollettino aggiornato settimanalmente all'indirizzo http://webgis.arpa.piemonte.it/balneazione_mobile_webapp/

Laghi e torrenti	Eccellente	Buona	Sufficiente	Scarsa
L. Maggiore (50)	40	5	5	-
L. Orta (17)	16	1	-	-
L. Mergozzo (5)	4	1	-	-
L. Viverone (7)	7	-	-	-
L. Avigliana (3)	3	-	-	-
L. Sirio (5)	5	-	-	-
L. Candia (3)	3	-	-	-
T. Cannobino (2)	-	2	-	-
T. S. Bernardino (1)	-	1	-	-
TOTALE	78	10	5	-




Abbiamo
tutti lo stesso
desiderio.
Andare dove
i nostri sogni
ci portano.

In Mylan ci impegniamo affinché
ognuno di noi possa vivere i propri
sogni, fornendo l'accesso a cure
di qualità a 7 miliardi di persone.
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori
informazioni o visita Mylansalutemigliore.it

Una salute migliore
per un mondo migliore
7MLD:1

 **Mylan**
Seeing
is believing

SALUTE IN COMUNE

Il summer festival torinese ai Giardini Reali

La comunicazione sui temi di salute quale valore aggiunto in un evento di intrattenimento estivo. È questo il live motive che da otto anni contraddistingue **La Salute in Comune**: il festival estivo che anche nel 2016 si svolge dal 1 al 24 luglio nello spazio adiacente la sede del Polo cittadino della Salute ai Giardini Reali Inferiori in corso San Maurizio 4 a Torino!

Con laboratori, stand informativi, pillole di salute, concerti, spettacoli e pomeriggi di animazione per bambini, la manifestazione inaugura venerdì 1 luglio alle 21 un ricco cartellone di appuntamenti che anima tutti i giorni i Giardini Reali dalle prime ore del pomeriggio sino alle 24.

Nella splendida cornice dei Giardini Reali, la manifestazione "racconterà" la salute nell'accezione più ampia del termine, con lo scopo di sensibilizzare e rendere maggiormente consapevole la cittadinanza sull'importante ruolo che ognuno di noi assume nei confronti della propria e altrui salute, grazie all'adozione di più attenti stili di vita.

Da segnalare le **Pillole di salute**, l'appuntamento di approfondimento e informazione su benessere e salute, di e per ognuno di noi. Un tema diverso per ogni serata, proposto alle ore 21 da realtà pubbliche, enti e associazioni che operano attivamente sul territorio cittadino.

La Salute in Comune è promossa dal Polo Cittadino della Salute della Città di Torino con il contributo e la collaborazione di associazioni, enti e organizzazioni e anche per questa edizione è **sostenuta da Farmacie Comunali Torino**.



L'ingresso a tutte le iniziative è gratuito.

Per consultare il programma:

www.comune.torino.it/pass/salute/

Per maggiori informazioni:

011.19784536 e polo.salute@comune.torino.it

ASSOCIAZIONI

I VOLONTARI NON VANNO IN VACANZA!

Due esempi per dire grazie a tutti

Si stanno avvicinando le tanto sospirate vacanze, c'è chi è già partito e chi si appresta a farlo, ma molti volontari non cesseranno il loro servizio. Citiamo due associazioni per ricordare e ringraziare l'impegno dei tanti volontari che anche in questi mesi garantiscono continuità nel loro essere riferimento.

Da oltre trent'anni i volontari **AVO (Associazione Volontari Ospedalieri)** Torino sono presso le strutture ospedaliere e le R.S.A. vicini a chi soffre, a chi ha bisogno di sentirsi "persona umana con diritto alla dignità e alla considerazione" in momenti in cui lo sconforto e la solitudine lo possono sopraffare.

Chi desidera entrare a far parte dei mille volontari che operano in Torino, può telefonare alla sede di via San Marino 10 (011.3187634 – 011.3198918; lunedì e giovedì 17-19, mercoledì e venerdì 10-12) per le delucidazioni relative all'inizio dei due corsi di formazione annuali, dove docenti di varie discipline mediche e socio psicologiche accostano i volontari alla relazione d'aiuto e all'etica dell'associazione. Per saperne di più www.avotorino.it

L'**Associazione Volontarie del Telefono Rosa Piemonte** nel mese di agosto sarà chiusa soltanto da lunedì 15 agosto a venerdì 19 agosto mentre assicurerà sempre il suo servizio di ascolto telefonico e accoglienza nella sede in Via Assietta 13/a a Torino secondo i seguenti orari
Lunedì e venerdì: 9.30 – 13.30
Martedì, mercoledì e giovedì: 14.00 – 18.00

Tel.: 011.530666 – 011.5628314 / Fax 011.5628314
e mail: telefonorosa@mandragola.com
web: www.telefonorosatorino.it
<http://capacidifuturo.altervista.org/>

**AVÈNE
SOLARE 50+**
Crema - 50 ml

**AVÈNE
SOLARE 30**
Spray - 200 ml

-50%

~~€ 23,90~~
€ 11,95



**LINEA
HELIOCARE
360°**

-20%

~~€ 28,90~~
€ 16,73

GYNO-CANESTEN
2% Crema vaginale
30 gr



GINE TANTUM
10 bustine



LASONIL
Antidolore gel 10%
50 gr



VIAMAL
Trauma gel
50 gr



VOLTAREN
Emulgel 2% gel
100 gr



VOLTADVANCE
25 mg polvere
20 bustine



ZOVIRAX
Labiale crema 5%
Tubo - 2 gr



RIMEDI STAGIONALI

MAALOX PLUS
30 compresse masticabili



ALFA NATURA
Monodose
10 flaconi - 5 ml



ALFA-C
Gocce oculari
10 ml



ESSAVEN GEL c.m.
1%+0,8% gel
Tubo 40 gr



EUMILL
Gocce oculari
10 flaconi - 5 ml



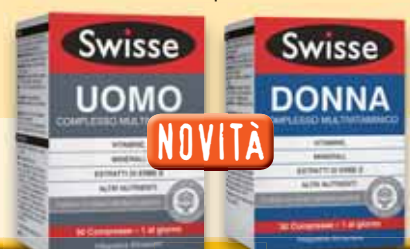
EUMILL PROTECTION
Gocce oculari
10 flaconi - 5 ml



MAGNESIO 24
Integratore
60 capsule



SWISSE
Multivitaminico Uomo-Donna
30 compresse



RIMEDI STAGIONALI

ENTEROGERMINA VIAGGI

12 bustine orosolubili



-20%

~~€ 13,90~~
€ 11,10

INOLACT

12 bustine

20 compresse



-35%

~~€ 12,00~~
€ 7,80

IMOGERMIN FORTE ACHT

7 flaconi - 10 ml



-36%

~~€ 12,50~~
€ 8,00

CODEX
5 MILIARDI
10 capsule rigide

-20%



~~€ 10,90~~
€ 8,70

CORYFIN

24 pastiglie masticabili



-20%

~~€ 6,70~~
€ 5,36

DEO 24H

DEO SOS



-27%

~~€ 9,50~~
€ 6,90

-25%

~~€ 10,50~~
€ 7,90

DERMON
Doccia
schiuma
400 ml

-53%



~~€ 10,50~~
€ 4,90

DERMA FRESH

PELLE
SENSIBILE
10 salviette

ODOR
CONTROL
10 salviette

IPER
SUDORAZIONE
10 salviette



-14%

~~€ 4,90~~
€ 4,20

TANTUM ROSA

3-12 ANNI

LENITIVA

DIFESA

IGIENE
INTIMA
400 ml

NORICA PLUS
Disinfettante
300 ml



-22%

~~€ 8,90~~
€ 6,90



-20%

~~€ 9,90~~
€ 7,90



-24%

~~€ 6,90~~
€ 5,26

EMOFORM

ACTISENS

protezione denti sensibili - 75 ml

ACTIFLUOR

protezione anticarie quotidiana - 75 ml



-30%

~~€ 4,20~~
€ 2,95

TAU KIT - VIAGGIO

medio duro morbido



-20%

~~€ 5,50~~
€ 4,40

AMUCHINA

1 lt



-23%

~~€ 10,20~~
€ 7,90

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

Offerte valide dal 1° Luglio al 31 Agosto 2016 o fino ad esaurimento scorte

Le promozioni pensate per te da FARMA_{COM}

VELVET SMOOTH



WET & DRY

€ 44,99



NAIL CARE SYSTEM

€ 31,49



NAIL CARE OIL

€ 6,65

VELVET SOFT ELISIR PEDILUVIO



€ 6,65

VENORUTON

1000 MG GRANULATO
30 bustine da 1 g



€ 13,90

500 MG COMPRESSE
30 compresse da 500 mg



€ 11,90

FENISTIL 0,1% GEL
GEL
Tubo da 30 g



€ 7,90

FROBEN GOLA

VOLTAREN



EMULGEL 1% GEL
Tubo da 60 gr

€ 6,90



0,25% SPRAY
Flacone da 15 ml

€ 7,40

0,25% COLLUTORIO
Flacone da 160 ml



€ 7,70

Le promozioni hanno validità dal 1° luglio al 31 agosto 2016 o fino ad esaurimento scorte