



# FARMACOM



FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno III - Numero 5 - Settembre/Ottobre 2009



**UVA E FUNGHI: CONOSCKERLI  
PER APPREZZARNE LE PROPRIETÀ  
ED EVITARE I POSSIBILI RISCHI**

FARMACIE  
COMUNALI  
DI TORINO

*Le più vicine a te.*



In caso di  
**TRAUMI CONTUSIONI  
EMATOMI**



**EmatOnil**  
COMPLEX ICE

**PER gli IMPREVISTI della VITA QUOTIDIANA**



E' un dispositivo medico CE.  
Leggere attentamente le avvertenze e istruzioni d'uso.  
Autorizzazione su domanda del 13/11/2008





## Cari lettori,

a settembre il periodo delle vacanze estive volge al termine, lasciando spazio all'autunno e alla ripresa dell'abituale vita. Il processo di riadattamento alla quotidianità, alle regole e alla routine può essere non semplice, sia per gli adulti sia per bambini e ragazzi: i ritmi dell'attività lavorativa, infatti, come di quella scolastica possono richiedere un periodo per superare lo "stress da rientro". In tal senso sono di gran beneficio l'attività fisica e lo stare all'aria aperta, ad esempio durante il fine settimana, evitando di passare in modo troppo drastico dalle partite di pallavolo sulla spiaggia alla sedentarietà dell'ufficio. Questi possono essere i mesi per rimettersi in forma e, dopo essersi concessi qualche strappo durante le vacanze, ritornare ad uno stile di vita sano.

In questo numero di FarmaCom abbiamo inserito informazioni utili per la ripresa autunnale, parlando, ad esempio, degli integratori che possono essere un valido aiuto, ma solo nelle effettive situazioni di necessità e con il controllo del medico e il consiglio del farmacista. Abbiamo affrontato l'argomento dei frutti di stagione con un tema classico, l'importanza dell'attenzione nella raccolta dei funghi, e uno più innovativo, le proprietà dell'uva anche in cosmesi. Non abbiamo tralasciato le informazioni su una situazione un po' fastidiosa che, con il suono della campanella, unisce bambini, mamme e insegnanti: l'arrivo dei pidocchi come spiacevoli compagni di scuola. Ma l'autunno può anche essere occasione per il monitoraggio dello stato di salute: nelle pagine di questo numero troverete indicazioni su eventi ed iniziative dedicati alla prevenzione e promozione della salute, come l'*Oral Cancer Day*, la *Giornata dei pazienti anticoagulati* e l'iniziativa *Stop all'alcol*.

Buona lettura,

Elisabetta Farina

<b>Arriva la nuova Carta Fedeltà</b>	<b>3</b>
<b>Nuovo look per la 36</b>	<b>4</b>
<b>Stop all'alcol!</b>	<b>7</b>
<b>Tumore del cavo orale: prevenirlo è possibile</b>	<b>8</b>
<b>Autunno, tempo di funghi</b>	<b>11</b>
<b><i>Amanita phalloides e pantherina</i></b>	<b>13</b>
<b>Dall'uva al resveratrolo</b>	<b>15</b>
<b>Gli integratori alimentari... solo quando servono</b>	<b>18</b>
<b>Occhio al pidocchio</b>	<b>23</b>
<b>Endocrinologia pediatrica e dell'adolescenza</b>	<b>25</b>
<b>Parliamo insieme dei pazienti anticoagulati</b>	<b>29</b>
<b>A Torino l'unità mobile della campagna sul diabete</b>	<b>31</b>
<b>Al martedì si parla di salute</b>	<b>31</b>

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:  
Maria Laura Colombo, Fausto Gonella, Anna Elisabetta Nano, Agostino Neirotti, Margherita Perino, Alberto Zan, Servizio Igiene e Sanità Pubblica

Progetto grafico e impaginazione  
Jacopo - ByBLOS S.r.l.

Stampa Print Editor S.r.l.  
Tiratura 24.000 copie

Registrazione al Tribunale di Torino  
N°114 dell'8 gennaio 2008

L'allenamento giusto  
per un perfetto  
**equilibrio intestinale**



la fibra  
in polvere  
preferita  
in Italia

## PSYLLOGEL® fibra

Integratore alimentare di fibra di **psyllium pura al 99%**

Intestino irregolare? Oltre ad un'alimentazione ricca di verdura, frutta ed acqua, scopri **Psyllogel® fibra**, la **fibra vellutata che ti aiuta a ritrovare l'equilibrio e la regolarità**, senza irritare l'intestino. In più, **Psyllogel® fibra**

- da 15 anni è **qualità garantita**, con solo fibra di psyllium pura al 99%
- è disponibile in **5 gradevoli gusti**: arance rosse, vaniglia, tè al limone, cacao e fragola
- è confezionato in pratiche bustine o nel comodo vasetto risparmio
- può essere aggiunto all'alimentazione di **tutti i giorni**
- si trova **in farmacia**.

Scopri tutti i vantaggi di Psyllogel® fibra su [www.benessereintestinale.it](http://www.benessereintestinale.it)





# ARRIVA LA NUOVA CARTA FEDELTA'

**NON SOLO SCONTI, MA UN MAGGIORE LEGAME TRA FARMACISTA  
E CITTADINO PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DEI SERVIZI**

Alberto Zan

*direttore Commerciale Farmacie Comunali di Torino*

Com'è noto, il ruolo sociale delle farmacie comunali è sempre stato centrale nel complesso panorama dei servizi socio-sanitari. Sempre più, oggi, le farmacie comunali vengono concepite come presidi sanitari, capaci di offrire ai clienti veri e propri "servizi". Vengono posti a disposizione degli utenti moderni strumenti di autoanalisi, dando loro la possibilità di effettuare test autodiagnostici di prima istanza, che in pochi minuti forniscono una risposta attendibile da valutare poi con il proprio medico curante. L'apprezzamento del pubblico per queste attività spinge sempre più le farmacie comunali a muoversi a vantaggio della collettività, instaurando un rapporto fiduciario con i cittadini, garantendo standard qualitativi dei servizi offerti.

È proprio in tale rapporto fiduciario che si inserisce una importante iniziativa promossa dall'Azienda, iniziativa che si intende presentare attraverso il nostro periodico Farmacom. Si tratta dell'adozione della nuova **Carta fedeltà** che andrà a sostituire quella attualmente in uso.

Innanzitutto è bene precisare che l'adozione di *carte fedeltà* non rappresenta soltanto un modo per l'utente di ottenere uno sconto sull'acquisto di determinati

prodotti una volta conseguito il punteggio necessario, ma è espressione di una volontà aziendale ben precisa, che intende perseguire un vero e proprio "programma fedeltà" il cui principale obiettivo è rendere partecipi i clienti più affezionati di alcune opportunità di acquisto interessanti non solo dal punto di vista commerciale ed economico, ma anche qualitativo.

La nuova *fidelity card* apporterà i seguenti elementi migliorativi:

- è completamente gratuita e non ha scadenza;
- essendo uno strumento aziendale, la tessera è valida presso una qualunque delle 34 farmacie e pertanto i vantaggi che comporta sono usufruibili anche quando la propria farmacia è chiusa;
- la nuova tessera non presenta più l'inconveniente della smagnetizzazione;
- viene mantenuto il massimale di 150 Euro;
- la tessera non è nominativa ma l'inserimento nell'anagrafica prevede l'attribuzione del codice fiscale (dato non sensibile e desunto anche dalla tessera sanitaria) della persona intestataria. In tal modo, in caso di smarrimento o alterazione o dimenticanza, il punteggio pregresso viene mantenuto e può essere implementato dai nuovi acquisti;
- la tessera è utilizzabile da più membri della stessa famiglia;
- il punteggio potrà, a breve, essere verificato anche dall'utente, collegandosi al sito delle Farmacie Comunali **www.fctorinospa.it**;
- ad ogni acquisto appare nella videata di vendita il punteggio totalizzato che, a richiesta del cliente, può essere stampato.

## La Raccolta Punti

- ogni acquisto di parafarmaco dà diritto ad un punteggio pari a 10 punti per Euro di spesa (10%) e comunque in percentuale del 10% anche sulle frazioni decimali di Euro;
- il punteggio minimo che dà diritto all'omaggio è pari a 1500 punti (corrispondenti a € 150,00 di spesa), l'omaggio da elargire avrà un valore di € 15,00, pari al 10% della spesa effettuata dal cliente;
- alcuni acquisti saranno, a discrezione dell'azienda e in concomitanza con campagne promozionali stagionali, premiati con un punteggio maggiore e di ciò ne verranno preventivamente avvisate le farmacie e la clientela.







# NUOVO LOOK PER LA 36

DA LUGLIO LA COMUNALE NEL CUORE DI SANTA RITA PRESENTA I LOCALI RISTRUTTURATI E FORNISCE I SERVIZI DI AUTOANALISI GLICEMIA, COLESTEROLO, TRIGLICERIDI

Margherita Perino

*direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino*

Nel mese di luglio, durante il periodo di chiusura per ferie estive, previa autorizzazione dell'Organo di Vigilanza dell'Asl To1, è stata ristrutturata la Farmacia Comunale n. 36, sita in via Filadelfia n.142 nel cuore del quartiere S.Rita. Gli interventi effettuati hanno permesso di usufruire anche del locale adiacente al fine di migliorare un servizio che si qualifica come uno dei cardini del Servizio Sanitario Nazionale: la Farmacia. La maggiore superficie dedicata a ricevere la clientela, l'attenzione alle persone più anziane espressa nel maggior numero di sedute a disposizione per l'attesa, l'impianto scioglifila con il distributore dei numeri a strappo, sono alcuni degli aspetti che l'Azienda Farmacie Comunali Torino S.p.A. ha voluto particolarmente curare affinché l'accoglienza agli altri si manifesti non solo nel sorriso dei farmacisti, ma si estrinsechi in elementi di concreto ausilio.

*Due immagini della FC 36 ristrutturata nello scorso luglio, con più ampi spazi espositivi e di attesa*



La Farmacia Comunale n. 36 ha ampliato la gamma dei servizi ed ora presta anche l'assistenza necessaria all'effettuazione delle autoanalisi di prima istanza per la rilevazione dei principali parametri ematochimici: glicemia, colesterolo, trigliceridi.

L'individuazione dei reparti a libero servizio è stata studiata appositamente per rendere più consapevole la scelta dei prodotti e la particolare illuminazione sottolinea la preziosità delle referenze cosmetiche.

I colori accesi giallo e blu (che ricordano volutamente l'appartenenza alla Città di Torino) rimarkano i punti di incontro della clientela con i farmacisti, quasi a richiamare l'attenzione sul contatto umano, cardine della professione.

Anche in questa farmacia, come nelle altre 33 farmacie comunali, la clientela affezionata e, perché no?, la nuova (attirata dall'immagine più smagliante e moderna) possono usufruire dei vantaggi offerti dalla tessera fedeltà recentemente rinnovata.



# PROBLEMI ALLE ARTICOLAZIONI?

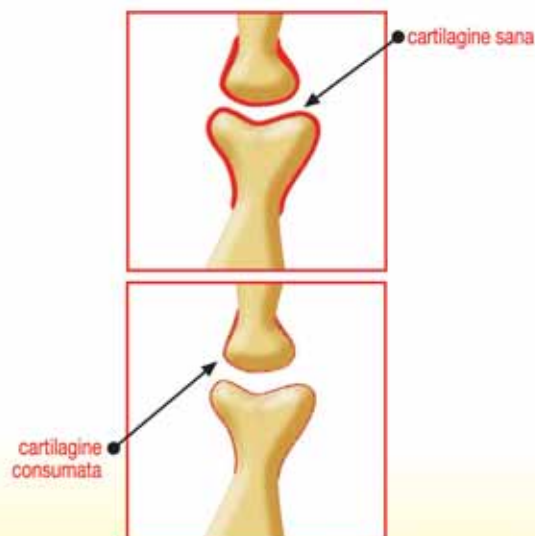
## L'importanza della Glucosamina.

Il nostro apparato muscolo-scheletrico e le sue articolazioni (ginocchia, gomiti, schiena...) sono quotidianamente soggetti a continue sollecitazioni (traumi meccanici, movimenti errati, processi infiammatori), che, col passare del tempo, si trasformano in dolori localizzati che limitano la libertà dei nostri movimenti.

La cartilagine è un tessuto molle che facilita il movimento delle articolazioni e, funzionando come un cuscinetto ammortizzatore, impedisce lo sfregamento meccanico delle nostre ossa.

Purtroppo con il tempo la cartilagine tende ad assottigliarsi, perdendo quindi la sua funzione: le ossa delle articolazioni entrano così in contatto diretto tra di loro ed ogni nostro movimento si trasforma in un gesto doloroso.

La Glucosamina e la Condroitina sono componenti naturali della cartilagine: l'assunzione di tali sostanze è importante per nutrire la cartilagine e mantenerla nel suo stato fisiologico.



## Nasce dalla ricerca ESI® NO•DOL

Una linea di prodotti (CAPSULE, LIQUIDO, CREMA, GEL, CEROTTI) i cui componenti si sono dimostrati utili per i problemi articolari.

**FORMULA ORIGINALE!**

Un aiuto per i problemi articolari



**CAPSULE**



**CREMA**



**CEROTTI**



*Dal 1975 garantiamo un benessere naturale*

**IN FARMACIA**

Infoline: 01940192234

PER RICEVERE UN  
CAMPIONE OMAGGIO  
REGISTRATI ALLA NEWSLETTER SU  
[esitalia.com](http://esitalia.com)





## I dolori mestruali ti fanno diventare un'altra?

Buscofen, in capsule soft gel, ha il principio attivo già in soluzione liquida che viene assorbito velocemente, così agisce in fretta contro il dolore. E puoi tornare la donna che sei.

**BUSCOFEN.** Soluzione liquida, azione rapida.







# STOP ALL' ALCOL!

**UNA GIORNATA PER INFORMARE DEI PERICOLI DELL'ABUSO DI ALCOL  
E PER RICORDARE CHE ESISTE LA POSSIBILITÀ DI USCIRE DAL VINCOLO DELL'ALCOLISMO**

Il 13 settembre, la Circoscrizione 10 in collaborazione con l'Asl To1 e l'Associazione Acat (Associazione Club Alcolisti in Trattamento) organizza una giornata di lotta alle dipendenze. L'iniziativa si svolgerà dalle ore 9.00 alle 17.00 nell'area del Parco Colonnetti, con punto di ritrovo in Via Vigliani 102. All'interno del Parco è prevista una "camminata" con premiazione finale e l'allestimento di gazebo di enti, associazioni e istituzioni che presentano le loro attività ed iniziative di prevenzione e informazione legate all'argomento delle dipendenze. Anche le Farmacie Comunali di Torino sono tra i sostenitori dell'iniziativa, in riferimento al Protocollo d'Intesa *10 + in salute*, siglato con Comune, Circoscrizione 10 e Asl To1, e all'impegno istituzionale delle 34 farmacie torinesi di educazione sanitaria volta alla prevenzione di

## ACAT TORINO SUD

**Associazione Club Alcolisti  
In Trattamento**

Informazioni: giovedì ore 19.00 - 21.00

Telefono: 011.3040384 - Cellulare: 338.7845806

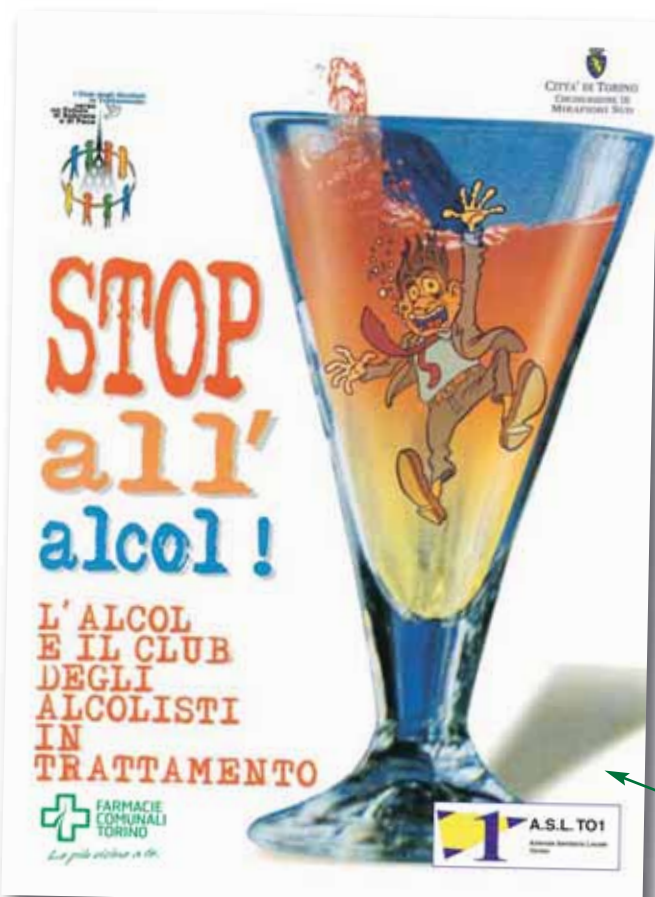
particolari patologie e di stili di vita che possano incidere la salute ed il benessere psicofisico delle persone. In quest'ottica Farmacie Comunali Torino S.p.A. è presente con un gazebo il 13 settembre e collabora alla divulgazione del pieghevole *STOP all'alcol!*, realizzato per l'occasione.

L'iniziativa indetta dalla Circoscrizione 10 ha come finalità di rendere note non solo informazioni scientifiche, ma soprattutto riflessioni sul problema dell'alcolismo che è una delle principali cause di morte e di disagio sociale. L'abuso di alcol provoca, infatti, innumerevoli patologie (epatopatie, cirrosi) ed ha ripercussioni non solo sull'aspetto fisico, ma anche psichico (depressione, delirium, demenza) e sociale (aggressività e violenze, assenteismo sul lavoro, numerosi e gravi incidenti stradali, infortuni sul lavoro e domestici).

Il messaggio che si vuole trasmettere è che uno dei piaceri della tavola può diventare, se evolve in abuso, distruttivo per il singolo, per la famiglia, per la società, ma, nel contempo, si desidera infondere fiducia additando una possibile via di uscita, che può essere conquistata con l'impegno, la costanza e la solidarietà.

La collaborazione tra Farmacie Comunali Torino S.p.A. e i Club degli Alcolisti si estrinseca anche nel costruire una rete di facilitazioni per le famiglie che hanno il difficile compito di assistere un loro caro con problemi causati dall'alcol.

*La copertina del pieghevole STOP all'alcol diffuso per l'iniziativa*





# TUMORE DEL CAVO ORALE: PREVENIRLO È POSSIBILE

12 SETTEMBRE ORAL CANCER DAY

Agostino Neirotti

medico Odontoiatra e segretario sindacale Andi Piemonte

Il tumore del cavo orale, poco conosciuto ai più, è in realtà una patologia assai diffusa nel mondo intero e miete, infatti, più di 400.000 vittime ogni anno.

Se si considera che la mera statistica rileva ben **12 nuovi casi ogni 100.000 abitanti**, rappresentando così **il 7% di tutti i carcinomi nell'uomo**, si può ben comprendere quanto esteso sia il fenomeno del Cancro orale.

Ad aggravare la situazione c'è purtroppo da rilevare il dato del Registro Tumori che segnala una sopravvivenza a 5 anni del solo 38% sicuramente perché il tumore è diagnosticato troppo spesso tardivamente con conseguente presenza di metastasi già diffuse, che rendono inevitabilmente la prognosi meno fausta.

Nella provincia di Torino l'incidenza del cancro orale è purtroppo anche superiore alla media nazionale, rappresentando ben il 10,7% per gli uomini ed il 3,1% per le donne dei nuovi casi di tumore.

Dobbiamo inoltre ricordare quanto possa peggiorare la qualità della vita a seguito di un efficace intervento chirurgico per la rimozione di un non iniziale tumore del cavo orale.

Pensiamo, infatti, alla conseguente compromissione della masticazione e relativa enorme difficoltà ad alimentarsi, pensiamo ai gravi deficit nella fonazione e relativi danni alla vita di relazione e non ultimi ricordiamo gli eventuali danni estetici al terzo inferiore della faccia. Esistono tuttavia dei fattori di rischio, ben conosciuti, che permetterebbero di ridurre in modo rilevante questa patologia così invalidante. Lo sviluppo di questo tumore è, infatti, **legato in più del 75% dei casi al fumo** e il rischio aumenta ulteriormente se si assumono alcolici (specie superalcolici); se a tutto ciò aggiungiamo inoltre

ORAL  
CANCER  
DAY 12.09.09

ANDI Associazione Nazionale  
Dentisti Italiani

CON IL PATROCINIO DEL MINISTERO DEL LAVORO, DELLA SALUTE E DELLE POLITICHE SOCIALI



una cattiva igiene orale, immaginiamo quale miscela potenzialmente devastante può presentarsi nel cavo orale!

Altri sono anche i fattori di rischio, che riportiamo nel box a lato, ma sappiamo ancora che una dieta povera di frutta e verdura aumenta ulteriormente il rischio di tumore della bocca.

Molto sovente i dentisti insistono, giustamente sino alla noia, con i propri pazienti sottolineando la nocività del fumo (oltre che per le ben note patologie polmonari e cardiovascolari) per ciò che concerne anche la salute delle gengive (specie nei soggetti con problemi parodontali), ma probabilmente trascurando d'essere altrettanto "rigidi e severi" con i pazienti nel sottolineare i rischi che molti di questi corrono in relazione ai tumori orali!

Non dobbiamo, infatti, mai dimenticare quanto nociva possa essere la presenza in bocca di elementi irritanti quali denti rotti o scheggiati, protesi incongrue, lesioni e infiammazioni croniche e la presenza stessa di agenti cancerogeni a contatto con la bocca.

Ricordiamo, quindi, quanto è importante effettuare una visita di controllo regolarmente da un dentista (circa ogni sei mesi) e quanto è importante controllare noi stessi, con un piccolo autoesame, la propria bocca.

Sappiamo bene tutti che le mucose del cavo orale sono generalmente rosa, se riscontriamo invece delle chiazze bianche (leucoplachie, lichen planus) o chiazze rosse (eritroplachie), la presenza di eventuali vegetazioni (papillomatosi) o di ulcerazioni e/o lesioni sanguinanti (lichen erosivo) con o senza la presenza di dolore dobbiamo rivolgerci al dentista onde fugare ogni possibile dubbio sull'eventuale natura della lesione individuata escludendo così che si tratti di precancerosi o cancerosi.

È importante esaminare tutta la bocca e non solo parti più facilmente visibili!

Con tutte queste accortezze le prospettive diventano assai più rosee, si pensi, infatti, che nei casi di tumore del cavo orale individuati **in fase precocissima la guarigione a cinque anni è del 97% dei casi** (professor Gandolfo - Università di Torino). Per questo motivo la prevenzione è veramente l'unica vera frontiera in difesa della nostra salute orale!

*La locandina dell'iniziativa*

## Consigli per i pazienti

- L'alimentazione deve essere ricca di frutta e verdure
- Non fumate
- Non bevete superalcolici con regolarità e non consumate vino lontano dai pasti, anche il vino deve essere consumato con moderazione
- Soprattutto non associate fumo e consumo giornaliero di superalcolici
- Mantenete una bocca sana e ben curata, per questo motivo consultate con regolarità un dentista, in particolare protesi vecchie e/o inadeguate devono essere rifatte
- Autoesaminatevi periodicamente la bocca, ma **ATTENZIONE**: esaminate tutta la bocca, sopra e sotto la lingua, la parte laterale della lingua, le guance, il palato fino all'ugola
- Se avete in bocca:
  - macchie o placche bianche e/o rosse (sospette lesioni precancerose)
  - il Lichen (vi è stata fatta questa ipotesi diagnostica da un Sanitario non specialista)
  - delle ferite croniche che non tendono a guarire consultate uno specialista per la diagnosi precisa
- **ATTENZIONE**: nel valutare se consultare un medico non tenere conto del sintomo dolore, esso può essere presente o meno!
- Se lo specialista diagnostica una precancerosi o una lesione cronica e vi proporrà di fare una biopsia prima e di asportarla poi: non rifiutate!
- Se avete più di 40 anni (soprattutto se siete di sesso maschile) oppure se siete persone di qualsiasi sesso e fumate e/o consumate quotidianamente alcolici o superalcolici o non avete la bocca curata: sottoponetevi ogni anno con regolarità ad una visita di prevenzione al cavo orale.

## L'Associazione Nazionale Dentisti Italiani (ANDI)

ha quindi promosso da qualche anno l'**Oral Cancer Day** dedicando una giornata alla prevenzione del Cancro Orale, incontrando nelle Piazze d'Italia la popolazione per sensibilizzarla in merito.

Il *front line* della prevenzione secondaria è rappresentato dagli odontoiatri, che ogni anno, visitando milioni di persone nel nostro Paese, sono in grado di rilevare i sintomi del carcinoma orale. D'altra parte, altri milioni di italiani non si recano dal dentista con continuità se non per eventi traumatici o per necessità curative. Ebbene, l'Oral Cancer Day rappresenta a tutti gli effetti un'opportunità straordinaria per richiamare l'attenzione sulla necessità di fare prevenzione e, insieme, sulla possibilità di accedervi in modo **gratuito** e diffuso in tutto il Paese.

## L' Oral Cancer Day è il 12 settembre

A Torino i dentisti dell'Andi saranno in **Piazza Castello** dalle ore 9 alle 20 per distribuire materiale informativo ed invitare i cittadini ad una visita gratuita presso gli studi dei dentisti soci Andi.

È possibile **prenotare la visita gratuita** per un controllo, telefonando dal 12 al 22 settembre al n° verde 800911202.



# Terapia antibiotica? Proteggi il tuo intestino con il lievito vivo.

L'uso di antibiotici può alterare la naturale flora batterica intestinale, provocando dolori addominali e diarrea.

**Infloran® 300** contiene *Saccharomyces Boulardii*, lievito vivo esclusivo che assunto durante e dopo una terapia antibiotica aiuta a contrastare i disturbi intestinali più fastidiosi, svolgendo la sua azione nel momento in cui l'organismo ne ha più bisogno.

**Infloran® 300**, grazie alla sua antibiotico-resistenza, garantisce massima efficacia preservando il naturale equilibrio della flora batterica intestinale.

**Infloran® 300.** In caso di antibiotici.





# Autunno, tempo di Funghi

Anna Elisabetta Nano  
 direttore Farmacia Comunale n°25



*Amanita Muscaria*

## Per verificare la commestibilità dei funghi raccolti

Dipartimento di Prevenzione Asl To 1  
 Via della Consolata n. 10 a Torino  
 telefono: 011.5663-133/ -134/ -144/ -145  
 dal 25.08 al 31.10 - lun/mer/ven - ore 9.30 - 11.00

Le specie totali di funghi censite in Italia sono circa 10000, e di queste almeno mille sono commestibili.

Da un punto di vista scientifico il fungo è il corpo fruttifero di una pianta che vegeta sotto terra: può cioè essere paragonato al frutto prodotto di un apparato vegetativo che si dirama nella terra o in un corpo ligneo. Sprovvisi di clorofilla, i funghi devono nutrirsi a spese di altri organismi, cioè sono "eterotrofi" come gli animali e non "eterofili" come le piante. Gli ultimi studi li pongono in un mondo a se stante, con una precisa collocazione all'interno dell'ecosistema di un bosco o di un prato. Per questo motivo bisogna rispettarli, non raccogliarli o distruggerli senza motivo, ma soprattutto bisogna conoscerli per evitare di raccoglierne e di mangiarne qualcuno velenoso! In Italia le specie più velenose appartengono tutte al genere *Amanita* anche se sono molte quelle che possono provocare morte o danni gravi all'organismo. Le "responsabili" di questi danni sono le tossine, solitamente suddivise in quattro gruppi a seconda della loro pericolosità; ricordiamoci che uno degli indici di pericolosità è il tempo che intercorre tra l'ingestione del fungo e la comparsa del sintomo: più è lungo più è pericoloso! Al primo gruppo appartengono le Amatossine, le Idrazine e le Orellanine, veleni protoplasmatici che agiscono direttamente sulle cellule distruggendole e causando una insufficienza soprattutto al fegato e ai reni. Questo è il veleno dell'*Amanita Phalloides*, forse il

fungo ad azione ritardata più velenoso che si conosca (i sintomi possono comparire anche dopo 2 giorni dall'ingestione). Provoca nausea, sete intensa, disturbi intestinali e mancata produzione di urina. La morte avviene nel 50-90% dei casi. Del secondo gruppo fanno parte le Neurotossine, veleni che agiscono direttamente sul sistema nervoso causando allucinazioni, spasmi e alterazioni comportamentali; tra di esse ricordiamo le Muscarine, il Muscimolo e le Psilocibine. Le prime vengono chiamate così perché isolate per la prima volta nell'*Amanita Muscaria*, anche se il suo veleno è il muscimolo. L'*A. Muscaria* (il bellissimo fungo rosso a pallini bianchi) è raramente mortale per gli adulti ai quali provoca confusione e sonnolenza, una o due ore dopo l'ingestione, seguite da allucinazione e delirio. Può essere pericoloso nei bambini, perché può indurre uno stato di coma. Le Psilocibine sono invece contenute nei funghi allucinogeni, che però essendo piccoli e poco appariscenti raramente vengono considerati e raccolti. Al terzo gruppo appartengono i veleni irritanti il tratto gastro-intestinale, che causano sintomi simili a quelli dei veleni protoplasmatici, ma molto più lievi. Raramente sono mortali e spesso sono termolabili o si degradano con l'essiccamento. I sintomi, immediati, consistono in nausea e disturbi gastrointestinali. All'ultimo gruppo appartiene una tossina molto interessante, un amminoacido chiamato "Coprino" e contenuto soprattutto nel *Coprinus Atramentarius*. Il fungo di per sé è commestibile, ma se lo si accompagna al vino, il coprino si converte in una sostanza (il ciclopropanone) che interferisce con il metabolismo dell'alcol; ciò genera mal di testa, nausea, disturbi intestinali e cardiovascolari, raramente mortali.

*...ciancia il ruscel col rispecchiato cielo,  
 perché sente nell'ombra il primo glielo.  
 È sorto ai piè di un pioppo ossuto e lungo  
 un fiore strano, un fiore a ombrello, un fungo.  
 (M. Moretti)*

# VERUM

## PlantaFibra

quotidiano equilibrio intestinale

I pregi della Fibra liquida  
con Aloe e Finocchio  
per la regolarità intestinale

**Verum PlantaFibra** a base di fibra solubile da Amido di mais è utile per regolarizzare la funzionalità intestinale sia nei casi di transito rallentato che accelerato. Assunto regolarmente aiuta a normalizzare l'intestino riducendone l'irritabilità. Dopo l'assunzione non gelifica e non gonfia perché svolge una azione prebiotica sulla microflora, senza sviluppare la produzione di fastidiosi gas intestinali. La formula è completata con Aloe vera gel dalle proprietà emollienti e protettive e con l'estratto secco liofilizzato di Finocchio, dall'azione carminativa.

- Senza conservanti
- Senza zuccheri aggiunti

MA NON GENETICAMENTE MODIFICATO  
**SENZA O.G.M.**



Sapore gradevole

Fluido concentrato  
Flacone da 200 g  
con misurino dosatore



**PLANTA  
MEDICA**

La Cultura delle Erbe





# Amanita Falloide

Tignosa verdognola, Tignusa morteada (*Amanita Phalloides* Fr.)  
tossicità: Velenoso/mortale

Il cappello è carnoso e dal colore assai variabile: più o meno verdastro, oca-giallastro, talvolta bruno o biancastro, senza verruche. Le lamelle sono fitte, bianche, talvolta con leggeri riflessi verdastri. Il gambo è cilindrico, slanciato (5-12 cm di altezza) e pieno, ma cavo nell'esemplare molto vecchio. Bianco, ma presenta sovente zigrinature verdastre. Bulboso alla base e avvolto da ampia volva membranosa biancastra. L'anello ampio, cascante a gonnellina, striato all'esterno, bianco, talvolta giallastro o verdastro. La carne è bianca e soda. L'odore quasi nullo negli esemplari giovani, fetido negli esemplari maturi. Il sapore è debole, dolciastro, un po' acidulo negli adulti. Con la cottura l'odore e il sapore diventano gradevoli. L'*Amanita phalloides* cresce nei boschi di latifoglie o misti, in particolare sotto le querce, i carpini, i castagni e i noccioli; raramente sotto le conifere.

Possono essere letali anche piccolissimi frammenti di *Amanita phalloides* quindi, anche l'assaggio è assolutamente da evitare e, nel caso in cui l'*A. phalloides* durante la raccolta venga in contatto con altri funghi commestibili, è assolutamente consigliato non consumare neanche questi ultimi



**Attenzioni:** L'*Amanita phalloides* può venire confusa con alcuni funghi commestibili, come l'*A. caesarea*, cui somiglia molto allo stadio di ovolo, l'*A. gemmata*, la *Russula virescens*, e alcuni velenosi come le *Amanita vaginata*, *verna* e *virosa*.



*Amanita caesarea*



*Amanita vaginata*



# Amanita Pantherina

Tignosa bruna (*Amanita Pantherina* D.C. ex Fr.)  
tossicità: Velenoso

*Amanita pantherina*

Il cappello è abbastanza carnoso ma piuttosto fragile, dapprima globoso, poi emisferico o convesso, quindi disteso e anche depresso con margine striato. Bruno-castano più o meno macchiato di ocreo, bruno-olivastro, più carico al centro, coperto di piccole verruche bianche caduche con l'età o per cause esterne. Cuticola viscosa con tempo umido, asciutta e lucente per il secco. Le lamelle sono fitte, libere o leggermente annesse al gambo, bianche, farinose all'orlo. Il gambo è cilindrico, pieno, poi cavo (5-12 cm di altezza). Bianco, striato al di sopra dell'anello. L'anello, bianco, è inserito circa a metà del gambo, sovente obliquo, talora evanescente, leggermente striato. La carne è bianca, poco consistente, umida. L'odore debole, ma sgradevole negli esemplari maturi, ed il sapore dolciastro. Il suo habitat sono i boschi di latifoglie o misti, specialmente nelle faggete (in estate e in autunno).

**Attenzioni:** L'*Amanita pantherina* può essere confusa con l'*A. rubescens* (commestibile dopo prolungata e adeguata cottura, velenosa da cruda), che però ha il margine del cappello non striato, la carne che al taglio si tinge più o meno di rosso vinato, le verruche sul cappello a scaglie brunastre o giallastre, il gambo senza volva, ma munito di ampio anello; con l'*A. vaginata* mangereccia, che si differenzia per la volva membranosa, l'assenza di verruche sul cappello e di anello sul gambo; con la *Lepiota procera* ed *excoriata*, pure mangerecce. L'intossicazione da *Amanita pantherina* mostra gli stessi sintomi provocati dall'*A. muscaria*, ma è di solito più grave e talvolta può portare alla morte.



*Amanita rubescens*. La *Lepiota procera*, volgarmente conosciuta come Mazza di Tamburo, Ombrellone o Parasole è uno dei più vistosi, conosciuti e apprezzati funghi commestibili. La sua tossicità da cruda, caratteristica poco nota, è causa di frequenti intossicazioni





## VICKS SINEX ALOE LIBERA IL NASO CHIUSO CON PIÙ DELICATEZZA.

Il nuovo Vicks Sinex Aloe è più delicato di Vicks Sinex  
ma ugualmente forte contro il naso chiuso.





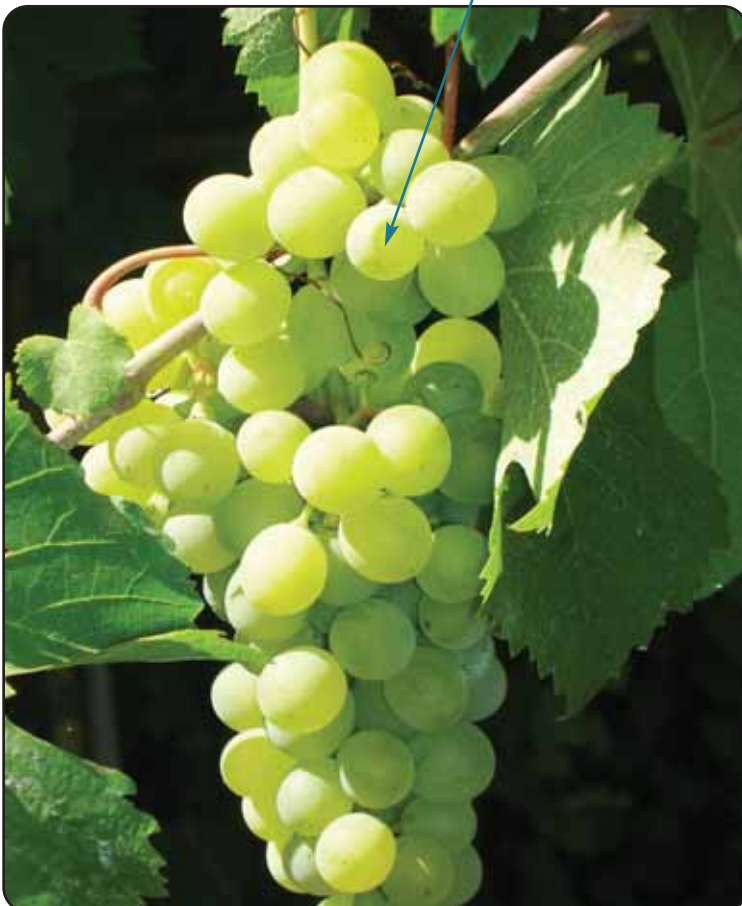
# Dall' uva al resveratrolo

LE PROPRIETÀ RACCHIUSE IN UN ACINO UTILIZZATE ANCHE IN COSMESI

Fausto Gonella  
farmacista Cosmetologo

La cura del corpo con i frutti della vigna è una pratica antica conosciuta come **ampeloterapia** (dal greco *ampelos* = vite), nata fra le antiche popolazioni Arabe. Furono poi i Greci e i Romani a condividerne i segreti e i rituali, fino a trasformare il vino in uno strumento di seduzione che rianima, affascina e rinvigorisce. E ancora oggi, dopo tanti secoli, il frutto di Bacco rappresenta lo status della bellezza e della salute del corpo.

*Ampeloterapia significa "cura del corpo con i frutti della vite"*



Da qualche tempo sono state realizzate linee cosmetiche di trattamento con specifiche finalità anti-invecchiamento, basate sulle proprietà del vino. Tale concetto formulativo non è soltanto un'illusoria promessa del marketing, ma ha una sua valida ragione d'essere. Vediamo perché.

Il Vino Rosso contiene un'alta concentrazione di composti fenolici: più esattamente i **polifenoli**. Quali polifenoli sono fisiologicamente più attivi? Fra tutti, quelli più interessanti sotto quest'aspetto sono certamente il **resveratrolo** e i **flavonoidi**.

## Resveratrolo

È un principio naturale multifunzionale, presente nelle uve rosse e in altre fonti vegetali; rappresenta una molecola con grande potenzialità nel trattamento delle alterazioni cutanee da stress.

Come una molecola segnale, è capace di interagire con le strutture biologiche, attivando una serie di processi di riparo e meccanismi difensivi. La sua sintesi è indotta dagli stress, fra cui le infezioni e l'irradiazione da raggi UV.

Ecco un elenco delle attività di tale molecola:

- Attività antiossidante (radical scavenger)
- Effetto antinfiammatorio e vasorilassante
- Capacità di stimolare la proliferazione cellulare e la sintesi di collagene
- Azione inibente sulle proteasi
- Capacità di bloccare efficacemente e selettivamente le radiazioni UV-B.

Il resveratrolo è un efficace antiossidante a doppio meccanismo d'azione, perché agisce sia come **chelante** sia come **radical scavenger**.

# MERITENE<sup>®</sup> protein

Quando serve  
un rinforzo, serve  
Meritene Protein



+ PROTEINE  
+ FORZA

PROTEINE  
VITAMINE  
SALI MINERALI  
ENERGIA



Integratore alimentare privo di glutine

 Nestlé  
Nutrition



Studi in differenti sistemi modello hanno dimostrato che le proprietà del resveratrolo sono superiori a quelle delle vitamine C, E e del beta-carotene e che il resveratrolo sviluppa un'azione antiossidante sinergica con queste vitamine.

La buccia dell'acino d'uva rossa contiene circa 50-100 microgrammi di resveratrolo/grammo di peso secco e la sua concentrazione nel vino rosso è dell'ordine di 1,5-3 milligrammi/litro. Discrete quantità di resveratrolo sono state trovate anche nel vino rosé, mentre nel vino bianco la sua concentrazione non supera mai 0,1 milligrammi/litro.

### Flavonoidi

Tali sostanze manifestano innumerevoli attività biologiche: svolgono un'interessante azione antibatterica e di protezione contro la fragilità capillare; per quest'ultimo effetto gli era stato impropriamente dato il nome di vitamina P.

Possono indurre o inibire molti enzimi coinvolti in fondamentali processi biologici, quali la divisione cellulare, i processi di detossificazione, i processi infiammatori e l'aggregazione piastrinica.

Tuttavia, la funzione più importante è quella **antiossidante**, sia in qualità di sottrattori di radicali liberi, che di molecole che si legano ai metalli (funzione chelante).

*Le proprietà dell'uva sono utilizzate anche in campo cosmetico*

### Antocianine

Le antocianine sono probabilmente il più grande gruppo di composti fenolici presenti nella dieta: si calcola che la quantità di antocianine ingerite ogni giorno con l'alimentazione sia di 180-215 milligrammi.

Le reazioni chimiche che avvengono durante la conservazione e la maturazione del vino rosso sono alla base del processo noto come invecchiamento del vino (*wine ageing*). Questo fenomeno è molto importante per il vino, poiché migliora le sue qualità organolettiche.

Nell'uva le antocianine si accumulano nella buccia, mentre i tannini condensati (procianidine) sono localizzati nei semi (vinaccioli).

### Altre sostanze

Il vino contiene numerose sostanze quali:

- glicidi (glucosio e fruttosio o levulosio), pectina, gallati, oli eterei aromatici;
- acidi organici: malico, succinico, salicilico e tartarico;
- fosforo, calcio, magnesio, rame, manganese, ferro, sodio;
- Vitamine A, B1, B2, C e PP.

Nei semi, detti vinaccioli, è presente l'8% di olio (con il 70% di acido linoleico), il 54% di cellulosa, il 31% di acqua, inoltre: amido, tannini e sali minerali. L'acido linoleico è un acido grasso polinsaturo essenziale, che è presente nell'olio ottenuto per premitura a freddo dei vinaccioli.



# Gli integratori alimentari... SOLO quando servono

Maria Laura Colombo

*presidente Corso di Laurea in Tecniche Erboristiche,*

*Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco, Facoltà di Farmacia, Università di Torino*

Oggi si sente molto parlare di integratori alimentari. Giornali, radio e televisione lanciano messaggi pubblicitari che invitano all'uso di tali prodotti. I motivi adottati sono molteplici, forse non sempre tutti chiari, ed evidenziano che si tratta di "prodotti naturali" correlati ai concetti di affidabilità, sicurezza, efficacia. Certamente gli integratori alimentari sono ottimi prodotti, tuttavia – proprio nelle fasce più deboli e a rischio della popolazione (ad es. bambini, lattanti, donne in gravidanza e durante l'allattamento, anziani) – l'assunzione di qualsiasi integratore, anche solo a base di vitamine o di calcio, non deve essere preso come automedicazione, ma consigliato dal medico. Ricordiamo innanzi tutto che per un individuo sano una dieta varia permette già di per sé una condizione di vita ottimale senza avere bisogno di assumere integratori alimentari. E questo lo dice anche il Ministero della Salute.

## Varietà della dieta

Che cosa si intende per "dieta varia oppure variata"? Mangiare un po' di tutto, senza eccedere nella quantità e preferendo frutta e verdura di stagione. Come consiglio generale possiamo ricordare la "regola del 5" cioè di assumere nel corso della giornata 5 porzioni di frutta/verdura, cercando – ovviamente nei limiti del possibile – di scegliere frutta e verdura colorata. Infatti, il colore vistoso del cibo, non solo ci invoglia a mangiare, ma **è indice della presenza di sostanze con attività antiossidanti**, tanto importanti nella nostra dieta se assunte a piccole dosi negli alimenti, come ad esempio in arance, mandarini, fragole, ciliegie, anguria, melone, mele (ben lavate e mangiate con la buccia), uva, kaki, mirtilli (anche congelati ed in marmellata), barbabietole, cavolo rosso, peperoni, pomodori, carote ecc. Queste sostanze dal colore blu, violetto, rosso scuro, arancione, giallo non si degradano

in seguito a congelamento o trattamento termico, per cui possiamo anche consumare la marmellata di ciliegie oppure i frutti di bosco congelati e ritroviamo ugualmente le proprietà antiossidanti. Altri alimenti, anche se dal colore meno appariscente, molto ricchi di sostanze antiossidanti sono i cavoli, verze, broccoli, broccoletti, cavolfiori, tutta verdura caratteristica della stagione invernale e tanto utile in quel periodo freddo quando vi



è meno verdura a disposizione. Da ricordare che nella nostra dieta abbiamo anche bisogno di tutte le componenti nutrizionali, cioè di grassi, proteine, zuccheri ecc. Non facciamoci tentare dall'idea di eliminare una classe di alimenti se vogliamo dimagrire; piuttosto misuriamone la quantità: ad esempio, per condire una porzione di insalata misuriamo la quantità di olio (meglio se extravergine di oliva) pari a un cucchiaino da tè. Naturalmente questi ragionamenti sono validi per una persona adulta che stia bene e che non abbia problemi particolari.

## Quali sono gli integratori alimentari in commercio?

In Italia si trovano in commercio circa trentamila prodotti notificati al Ministero della Salute come integratori alimentari. Alcuni di essi contengono sali minerali e vitamine, amminoacidi, sostanze con attività antiossidante, altri contengono in più anche estratti vegetali, altri ancora contengono soltanto estratti vegetali. Altri prodotti ancora contengono dei batteri vivi che sono in grado di resistere al passaggio attraverso il nostro stomaco e di arrivare quindi integri e vitali nel nostro intestino dove vanno ad insediarsi. Si tratta di



“batteri buoni” che pur vivendo nel nostro intestino sono comunque in grado di rilasciare vitamine ed altre sostanze importanti per la nostra vita e per il nostro “benessere”. Tali batteri, che vanno ad arricchire la microflora intestinale, vengono definiti “probiotici” cioè “a vantaggio della vita” e commercialmente sono contenuti all’interno di molti prodotti, ad es. alimenti arricchiti con probiotici, integratori oppure anche yogurth particolari (vedi Box 1). Non bisogna però confondere i normali yogurth ricchi di batteri, con i prodotti probiotici. I batteri presenti nei normali yogurth, infatti, sono digeriti nello stomaco e non arrivano vivi nell’intestino, anche se il normale yogurth ha in ogni caso un’azione benefica sull’organismo umano. Inoltre, lo yogurth, con un contenuto in lattosio solo del 3%, è un alimento molto digeribile, adatto a tutte le età, che solitamente non crea intolleranze o allergie ed è un’ottima fonte di calcio.

### Come scegliere gli integratori

Innanzitutto va considerato quale sia la persona cui pensiamo di destinare un determinato integratore e perché. Neonati, lattanti e bambini nella prima infanzia è bene che non assumano integratori alimentari: se il bimbo segue una dieta adeguata all’età e consigliata dal pediatra, non ha bisogno di nient’altro. Altrimenti, sarà proprio il pediatra a ritenere opportuna la somministrazione di un integratore e a consigliarci quale. Inoltre talvolta, proprio nel caso di acquisti di prodotti dedicati ai bambini, pensiamo che il costo elevato sia indice di migliore qualità del prodotto. Ricordiamoci che non sempre è così e freniamo il nostro slancio affettivo.

### 1. I probiotici

Il termine “probiotico” deriva dal greco *pro-* “a favore” e *bios* “vita” e significa appunto che si tratta di prodotti che esercitano un effetto benefico sull’organismo umano ed anche animale [dal momento che ci sono probiotici anche in campo veterinario]. Il Ministero della Salute riporta tali definizioni: “Il termine **probiotico** è riservato a quei microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l’organismo. Per **alimenti/integratori con probiotici** si intendono quegli alimenti che contengono, in numero sufficientemente elevato, microrganismi probiotici vivi e attivi, in grado di raggiungere l’intestino, moltiplicarsi ed esercitare un’azione di equilibrio sulla microflora intestinale mediante colonizzazione diretta. Si tratta quindi di alimenti in grado di promuovere e migliorare le funzioni di equilibrio fisiologico dell’organismo attraverso un insieme di effetti aggiuntivi rispetto alle normali attività nutrizionali.” Ovviamente, non tutti i batteri hanno tali caratteristiche: solo determinati ceppi batterici possono essere addizionati agli alimenti oppure negli integratori alimentari ed in determinate quantità. Anche in questo caso l’organo predisposto a decidere è il Ministero della Salute italiano, coordinato col lavoro che sta svolgendo l’Agenzia europea EFSA (European Food Safety Authority), che - per l’Europa intera - ha sede a Parma.

Un’altra categoria di persone da proteggere sono le donne in gravidanza e le donne che allattano. Nel 2008, presso un centro ospedaliero in Toscana è stata condotta un’indagine volta a conoscere il livello di sensibilizzazione delle future mamme riguardo gli integratori alimentari ed i prodotti naturali in senso lato. L’indagine è stata svolta su un campione di 172 donne in gravidanza, di cui il 72 % in possesso di laurea. I risultati hanno messo in luce come, nel periodo della gravidanza in cui la presenza di xenobiotici (sostanze di qualsiasi tipo, di origine naturale o sintetica estranee all’organismo) deve essere attentamente soppesata, il 48% delle donne intervistate ha dichiarato di preferire - per presunte necessità di integrazione della dieta - l’uso di integratori alimentari anche a base vegetale rispetto a prodotti farmaceutici e/o fitoterapici. Le motivazioni della scelta erano dovute alla convinzione che, trattandosi di prodotti naturali, dovessero essere necessariamente “più sicuri di un farmaco”. Naturalmente non è detto che un integratore debba essere “più sicuro oppure più leggero di un farmaco”.



NOVITÀ

# INTIMO POCKET®



Pharma

CON **ANTIBATTERICO** NATURALE

Nelle situazioni a più elevato rischio igienico  
fuori casa, in viaggio, in palestra  
le nuove salviette Venus

L'UNICO INTIMO POCKET  
A "SICUREZZA TOTALE"



Grazie agli estratti vegetali  
e al pH 4.5 assicura  
una protezione antibatterica perfetta  
durante il ciclo e in gravidanza



E ogni giorno  
Intimo Lenitivo e Intimo Ultradelicato

IN FARMACIA

LABORATORI FARMACEUTICI KELÉMATA



Un'altra categoria di persone che, prima di assumere integratori alimentari sarebbe bene informasse il medico curante, è costituita dalle persone anziane. Ormai è noto come gli estratti della pianta *Ginkgo biloba*, che dovrebbero favorire il microcircolo cerebrale e aiutare la memoria e la capacità di applicazione mentale, interagiscono con farmaci anticoagulanti e con antiaggreganti piastrinici che sovente le persone di una certa età assumono. Ne deriva un'aumentata fluidità del sangue, una facilità al sanguinamento anche dalle gengive con conseguenti seri problemi di coagulazione del sangue in caso di un intervento oppure di un semplice trattamento dal dentista. Altri integratori, invece, a base di vitamine, sali minerali – ed appositamente formulati per la terza età – per un breve arco di tempo potrebbero essere di aiuto nella integrazione della normale dieta.

### Interazione erbe-farmaco

Vi sono alcune componenti all'interno degli integratori che possono interagire con i farmaci prescritti dal medico, in alcuni casi potenziandone l'azione, in altri, invece, diminuendola drasticamente.

Da qui deriva la necessità di dover informare il proprio medico riguardo l'assunzione di integratori, che magari noi riteniamo innocui e naturali.

In letteratura sono descritti molti casi in cui i medici stessi non riescono immediatamente a spiegarsi come mai il paziente non reagisca alle cure mediche, e la spiegazione magari è legata alla contemporanea assunzione di integratori alimentari.

### Controllo non farmacologico del colesterolo

Un argomento che ci colpisce e ci viene presentato come un pericolo per la nostra salute è l'aumento del colesterolo nel sangue, l'aumento della cosiddetta colesterolemia. La pubblicità ci presenta soluzioni diverse, ad esempio un prodotto simile ad uno yogurt liquido, in cui sono stati aggiunti fitosteroli vegetali. Si tratta di un prodotto efficace e sicuro, se assunto 1 sola volta nell'arco della giornata ed a patto che la persona non stia già assumendo farmaci per il controllo del colesterolo prescritti dal medico. Altrimenti, in questo caso, avremmo una eccessiva riduzione del colesterolo con problemi per la persona ed anche forti crampi muscolari. Per cercare di tenere sotto controllo il colesterolo, vi sono altri integratori che contengono fibre oppure estratti vegetali. Sono infatti molteplici i costituenti presenti nei vegetali in grado di interagire con la biosintesi del colesterolo, inibendola. Ad esempio gli

## 2. Riso rosso fermentato

Il *riso rosso fermentato* non è una particolare qualità di riso, bensì è la normale piantina *Oryza sativa L.* attaccata da un fungo *Monascus purpureus Went*, caratterizzato dalla produzione di sostanze rosse, che vanno a colorare la pianta e anche l'estratto che se ne ricava. Questi estratti contengono numerose sostanze (ad es. la monacolina) e sono effettivamente attivi nel controllo del colesterolo, ma – se assunti in quantità esagerata – possono dare seri problemi di salute: se una persona assume già farmaci atti al controllo del colesterolo, non è indicato che – contemporaneamente – assuma anche estratti di *riso rosso fermentato*. Per questo motivo il Ministero della Salute italiano, in accordo con le disposizioni europee, ha regolamentato l'impiego di tale estratto all'interno dei prodotti di libera vendita, quali gli integratori alimentari, affermando che «l'apporto di monacolina non deve superare i 3mg al giorno» e avvertendo di non farne uso «in gravidanza, durante l'allattamento e in caso di terapia con farmaci ipolipidizzanti».

integratori che contengono “riso rosso fermentato” (vedi Box 2) **sono ottimi prodotti** effettivamente in grado di controllare la sintesi di colesterolo.

### Integratori alimentari nel controllo del peso corporeo

Vi è tutta una ampia categoria di integratori atti al “controllo del peso corporeo”, ma che non possiamo dire “siano dimagranti” o “prodotti bruciagrassi”. Possiamo, quindi, pensare di assumere un integratore alimentare, tuttavia la quantità di cibo ingerita deve essere controllata: non si può mangiare a dismisura e credere di poter dimagrire, e per “bruciare” i grassi si può soltanto camminare e fare ginnastica.

I prodotti formulati per controllare il peso corporeo possono contenere: estratti di alghe marine (ed in questo caso ci si deve informare sul contenuto di iodio presente, che aumenta il metabolismo della tiroide, con conseguente dimagrimento corporeo ma anche con complicanze dovute all'aumentato lavoro della tiroide), oppure caffeina, forskolina, sinefrina (tutte sostanze termogeniche, cioè che accelerano il metabolismo favorendo il dimagrimento). Il contenuto di alcune di queste sostanze, all'interno degli integratori, viene appositamente regolamentato dal Ministero della Salute: ciò significa che si tratta di composti chimici naturali che comunque svolgono una attività biologica sul nostro organismo e quindi non possono essere assunti “a caso”, ci si deve scrupolosamente attenere alle indicazioni riportate sulla confezione e chiedere maggiori informazioni al medico e al farmacista.

Nuovo Fissan Baby Igiene Nasale Quotidiana.  
Perché il mio nasino  
ha gli stessi diritti del mio sederino.



La protezione  
Fissan Baby si  
completa.

È arrivata la nuova soluzione  
sterile isotonica di Acqua di Mare per  
l'igiene quotidiana del suo nasino.



In vendita in Farmacia e nei Negozi Specializzati.

[www.fissan.com](http://www.fissan.com)



# Occhio al pidocchio

**IN AUTUNNO È VIETATO ABBASSARE LA GUARDIA,  
SOPRATTUTTO QUANDO SI RIENTRA A SCUOLA E ALL'ASILO**

*a cura del Servizio Igiene e Sanità Pubblica  
Dipartimento di Prevenzione - Asl To1*

Con lo squillo della campanella, nelle famiglie ricompare il problema della pediculosi che in età scolare è spesso causa d'ansia e vergogna sia per i bambini sia per le loro famiglie. La convinzione che "avere i pidocchi" sia un segno di scarsa igiene è, infatti, ancora molto diffusa, anche se **completamente infondata**. La capacità di bloccare il problema alla nascita si basa sulla costante osservazione della capigliatura dei nostri bambini, in modo tale da cogliere i primi segnali ed intervenire tempestivamente. Un occhio attento che, in altro ambiente, devono avere anche i parrucchieri nei confronti degli adulti loro clienti. Il pidocchio del capo (*Pediculus humanus capitis*) è un parassita specifico dell'uomo, si nutre di sangue e non sopravvive a lungo se allontanato dal cuoio capelluto (2-3 giorni). La femmina depone da 4 a 6 uova (lendini) il giorno che si schiudono in 7-10 giorni. Le uova sono attaccate alla base dei capelli con una sostanza colla molto resistente. Il sintomo più caratteristico, ma non sempre presente, è il prurito al cuoio capelluto. I pidocchi si diffondono prevalentemente in condizioni d'affollamento (scuole, oratori, colonie, ecc) tramite contatto diretto con una persona infestata o indiretto attraverso veicoli (pettini, spazzole, sciarpe, cappelli).

## Come si ispeziona il cuoio capelluto

Sollevarli i capelli facendoli scorrere contro pelo ed esaminarli accuratamente. I punti in cui più facilmente si annidano i pidocchi e le loro lendini sono la nuca, le tempie e dietro le orecchie. I pidocchi sono di colore grigio-bruno e si vedono con difficoltà, mentre osservando attentamente si evidenziano le lendini, lunghe circa un millimetro, che si differenziano dalla forfora per la forma ovoidale, sono più lucide e consistenti del-

la forfora e sono aderenti al capello dal quale possono essere sfilate solo manualmente ad una ad una, mentre la forfora si stacca facilmente anche soffiando. La lendine viene deposta a circa 3-4 mm dalla superficie del cuoio capelluto, per cui una lendine che si trova ad almeno 1 cm dal cuoio capelluto è presumibilmente vuota o già inattivata dal trattamento.

## Trattamento

In commercio esistono prodotti che agiscono tramite diversi meccanismi

- piretrine sinergizzate (utilizzabili anche sotto i 2 anni)
- permetrina all'1% (utilizzabile sopra i 2 anni)
- malathion (in caso di fallimento di un precedente trattamento e sempre sopra i 6 anni)
- soluzioni a base di dimeticone 4% derivato dal silicone (indicato dai 6 mesi di età, in gravidanza e allattamento)

Sono **da preferire** i prodotti sotto forma di **gel, schiuma o mousse, lozione** e non sotto forma di shampoo. I prodotti agiscono uccidendo i pidocchi, ma non sono altrettanto efficaci sulle uova: pertanto è **indispensabile rimuovere manualmente le uova dal capello**. Per facilitarne il distacco si consiglia l'uso di una miscela calda, costituita da metà acqua e metà aceto, lasciata agire per circa 15 minuti. Dopo una settimana, per eliminare i pidocchi nati da eventuali uova sopravvissute, bisogna ripetere il trattamento e la rimozione manuale delle uova.

**Non esistono trattamenti preventivi:** il farmaco antiparassitario non previene l'infestazione, quindi non va utilizzato a scopo preventivo.

## Ulteriori provvedimenti

- Controllare tutti i componenti della famiglia.
- Avisare del possibile contagio le persone con cui il bambino è a contatto.
- Lavare in lavatrice (60°) o a secco federe, lenzuola, asciugamani e gli indumenti (in particolare cappelli, sciarpe, giocattoli in stoffa ecc.) a contatto con il capo e con il collo.
- Passare l'aspirapolvere su poltrone, divani, materassi e tappeti dove i bambini giocano.
- Immergere in acqua bollente per 10 minuti pettini e spazzole. Gli oggetti non lavabili possono essere chiusi in un sacco di plastica per 10 giorni.



Nuove confezioni.\*

***Non solo un nuovo packaging, ma ricerca e sviluppo per la salute dei pazienti.***

Vecchie confezioni



Nuove confezioni



Caratteristiche delle nuove confezioni:

Il colore del principio attivo varia in modo che non vi siano mai due colori uguali in ordine alfabetico nè tra prodotti che vengono facilmente prescritti insieme.

.....  
Colore del dosaggio in netto contrasto con quello della molecola.

.....  
Caratteri più leggibili.

.....  
Chiara indicazione di contenuto e forma farmaceutica.

.....  
Le informazioni principali sui tre lati della confezione.

***Grazie ad un'attenta combinazione di colori e all'innovativa veste grafica, le nuove confezioni Teva agevolano la corretta dispensazione del farmaco aumentando così la sicurezza dei vostri clienti.***

\* La sostituzione delle vecchie confezioni con le nuove non avverrà simultaneamente per tutte le tipologie di prodotto. Teva si impegna a sostituire tutte le proprie confezioni gradualmente nel più breve tempo possibile e in relazione alle proprie scorte.

**TEVA**



# ENDOCRINOLOGIA PEDIATRICA E DELL'ADOLESCENZA

DA OGGI ANCHE ALL'OSPEDALE MOLINETTE

Dal 2009 è attivo presso l'Azienda Ospedaliera Universitaria San Giovanni Battista - Molinette di Torino il nuovo Servizio di Endocrinologia Pediatrica e dell'Adolescenza.

Il Servizio si occupa della diagnosi, prevenzione, cura e follow-up di malattie endocrine e disordini dell'accrescimento dall'età infantile fino all'età adolescenziale.

Tale Servizio è all'interno della Struttura Complessa a Direzione Universitaria (SCDU) di Endocrinologia, Diabetologia e Metabolismo, che è centro di riferimento regionale per la diagnosi e la terapia del deficit dell'ormone della crescita ed è diretta dal professor Ezio Ghigo.



## Accesso e prenotazione

Si accede all'Ambulatorio dopo la prenotazione al Centro Unificato Prenotazioni (CUP) dell'Ospedale Molinette con impegnativa del Medico Curante per "Visita Endocrinologica presso Ambulatorio di Endocrinologia Pediatrica e dell'Adolescenza".

### Modalità di prenotazione:

- allo sportello - corso Bramante 88/A  
dal lunedì al venerdì - dalle ore 8.15 alle 13.15
- telefonicamente - telefono 011.633.2220  
dal lunedì al venerdì - dalle ore 13.30 alle 16.30
- tramite mail - [cupmolinette@molinette.piemonte.it](mailto:cupmolinette@molinette.piemonte.it)
- tramite fax - 011.633.5838

In questi due casi gli operatori provvederanno a ricontattare gli utenti, in base alla priorità indicata dal medico di famiglia.

### Riferimenti

Ospedale Molinette, Corso Dogliotti 14  
Telefono: 011.6335492 e 011.6709593  
Responsabile Servizio di Endocrinologia Pediatrica e dell'Adolescenza:  
dottoressa Lucia Ghizzoni

## Quali le malattie curate

Le patologie per cui è opportuno rivolgersi all'Ambulatorio di Endocrinologia Pediatrica e dell'Adolescenza sono molteplici e tra di esse le più importanti sono:

- **Alterazioni del processo di crescita:** ad esempio bassa statura (costituzionale e familiare oppure a deficit dell'ormone della crescita GH), nati piccoli per l'età gestazionale, malassorbimento intestinale (morbo celiaco, malattie infiammatorie croniche intestinali, deficit di disaccaridasi), ritardo di crescita in malattie croniche, displasie scheletriche, oppure, in senso opposto, le varie forme di gigantismo.
- **Alterazioni del normale sviluppo puberale ed anomalie della differenziazione sessuale:** pubertà ritardata o precoce, amenorree, virilizzazione in soggetti di sesso femminile, ipogonadismo maschile, disfunzioni surrenaliche, difetti del sesso (genetico, gonadico e fenotipico);
- **Malattie tiroidee:** ipotiroidismo;

# NUOVO PASSO AVANTI DALLA RICERCA GIULIANI

\*Riduzione della caduta **-75,7%**

\*Capelli in crescita **+20,2%**

\*Diametro del fusto **+57,8%**

## Bioscalin® con CronoBiogenina® prolunga la vita dei capelli

Come rendere i capelli più forti e resistenti alla caduta? Agendo su un insieme di fattori e in particolare su "l'orologio biologico" del capello che regola la durata e la vita dei capelli. A questi risultati è giunta la Ricerca Tricologica Giuliani, con il **Nuovo Bioscalin® con CronoBiogenina®**, un complesso di sostanze naturali brevettato, che associa l'effetto della Biogenina® all'attività di Zeaxantina e Rutina. La **CronoBiogenina®** contribuisce alla corretta funzionalità dell'orologio biologico del capello, favorendo la protezione e il prolungamento della vita dei capelli.

### L'insieme dei componenti innovativi di Bioscalin® con CronoBiogenina®:

- **PROLUNGA LA VITA** dei capelli e ne **CONTRASTA LA CADUTA** - azione della CronoBiogenina®.
- **NUTRE** e rinforza il fusto - azione dei componenti proteici e vitaminici.
- **PROTEGGE** il bulbo - azione degli antiossidanti contro i Radicali Liberi.

Bioscalin® con CronoBiogenina® Compresse è un integratore alimentare che agisce dall'interno. È adatto a uomini e donne di ogni età.

IN FARMACIA

**Bioscalin®. Più valore ai capelli, più valore a te**



Basta una sola compressa al giorno

Biogenina®  
Brevetto Europeo  
No. EP1469843

CronoBiogenina®  
Brevetto Depositato  
No. EP08425704

La salute dei capelli è in linea



\*Risultati medi di uno studio clinico con Bioscalin® con Biogenina® verso placebo su 40 soggetti con Defluvium Telogenico (perdita temporanea ed eccessiva di capelli), per 2 mesi.

**GIULIANI**



- **Malattie endocrine autoimmuni;**
- **Malattie genetiche di particolare interesse endocrinologico:** (ad esempio le Sindromi di Turner, di Klinefelter, di Down, di Noonan);
- **Diabete insipido;**
- **Alterazioni del metabolismo ed obesità:** dislipidemie, obesità da malattie endocrine, obesità esogene, sindrome metabolica.

## Come si svolge una visita

I punti chiave della visita endocrinologica pediatrica sono:

- Anamnesi fisiologica, alimentare, familiare, patologica remota e recente.  
Nei casi di deficit accrescitivi, utili i dati delle misurazioni staturali e ponderali rilevati dal pediatra/medico curante.
- Visita clinica con esame obiettivo completo e misurazione dei principali parametri auxologici.
- Analisi delle curve di crescita.
- Commento della visita clinica e di eventuali esami ematochimici e/o strumentali.

Al termine di ogni visita sarà rilasciata una relazione scritta (da riportare agli appuntamenti successivi) contenente le indicazioni cliniche, terapeutiche e burocratiche.

## Servizi offerti e Collegamenti

Gli esami ematochimici richiesti al momento della visita potranno essere eseguiti c/o Day Service di Endocrinologia, Diabetologia e Metabolismo, in un'unica seduta, eventualmente associati a tutti gli esami strumentali finalizzati ad un preciso inquadramento diagnostico (es: Radio-

grafia della mano per il calcolo dell'età ossea, Risonanza magnetica dell'ipofisi). La gestione globale del paziente può prevedere consulenze dietologiche (in collaborazione con la Struttura Complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica - Ospedale Molinette) e di medicina sportiva (in collaborazione con il Suism - Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie) per proporre indicazioni sulle variazioni necessarie dello stile di vita del giovane paziente. In regime di Day Service è possibile inoltre richiedere consulenze specialistiche per eventuali approfondimenti clinici.



### CAMPANELLI D'ALLARME:

- **Bassa statura**
- **Sovrappeso**
- **Sviluppo precoce**
- **Sviluppo ritardato**

## **AVVISO: dal 5 ottobre 2009, trasferimento servizi ambulatoriali Endocrinologia e Diabetologia presso ospedale San Giovanni Antica Sede di Torino**

L'Azienda Ospedaliero Universitaria San Giovanni Battista - Molinette di Torino comunica che a partire da lunedì 5 ottobre l'attività dei servizi ambulatoriali di Endocrinologia, Diabetologia e Metabolismo e Centro Unificato di Diabetologia, ora siti presso gli ambulatori del primo e del secondo piano di via Chiabrera 34, verranno trasferiti presso il secondo piano dell'ospedale San Giovanni Antica Sede in via Cavour 31 a Torino.

I nuovi numeri degli ambulatori saranno: 011.633.3664 e 011.633.3665



# SOLLIEVO Bio

**EFFICACE AL BISOGNO, PER FAVORIRE IL FISIOLOGICO TRANSITO INTESTINALE**

Sollievo Bio, in pratiche tavolette e in gradevole tisana, è la linea utile per coadiuvare il fisiologico transito intestinale. Le esclusive formulazioni combinano le azioni specifiche di erbe medicinali quali:

**Cassia e Aloe**, per favorire il transito intestinale;

**Finocchio, Carvi, Cumino** per favorire l'eliminazione dei gas intestinali e la funzionalità del tratto digerente;

**Tarassaco e Cicoria**, per un'azione di sostegno al transito intestinale.



**Tavolette** efficaci e pratiche, senza eccipienti di sintesi (BREVETTO EUROPEO N.1075830).

**Tisana**, efficace e gradevole.

**Aboca**<sup>®</sup>  
Erbe e Salute

Aboca Spa - Sansepolcro (AR) - tel. 0575 7461 - [www.aboca.it](http://www.aboca.it)



# Parliamo insieme dei pazienti anticoagulati

La **Federazione Italiana Pazienti Anticoagulati - FederA.I.P.A.** conta in Italia 70 Sezioni. I pazienti sottoposti a terapia anticoagulante orale (T.A.O.) sono persone colpite da un primo episodio di trombosi, embolia polmonare, ictus, trombosi venosa profonda, infarto del miocardio, fibrillazione atriale e portatori di valvole cardiache. Questi, al fine di mantenere la fluidità del sangue in un range terapeutico ottimale, sono sottoposti a terapia farmacologica quotidiana per tutta la vita con dicumarolici (acenocumarolo e warfarina). Tuttavia il loro effetto varia sia tra i diversi individui sia nel tempo anche per lo stesso individuo. In altre parole, la quantità del farmaco necessaria ad ogni persona può essere molto diversa, con dosi anche dieci volte maggiori tra un individuo e l'altro. Pertanto, per valutare l'efficacia del farmaco, è necessario fare riferimento non alla quantità assunta ma ad un esame di laboratorio che misura il tempo di coagulazione (Tempo di Protrombina noto anche come Pt) ed al valore di Inr (*International Normalised Ratio*). Da una stima effettuata sul consumo dei farmaci anticoagulanti, è stato valutato che in Italia i pazienti in terapia anticoagulante orale sono circa 1.000.000. La FederA.I.P.A., presente in tutta Italia, fornisce un importante supporto ai pazienti Tao ed alle loro famiglie.

Interessante ed utile punto di riferimento è anche il sito **www.federaipa.com** che propone informazioni su patologie, terapia, fattori di rischio e prevenzione, diritti del malato ecc. Di pratica consultazione anche il Vademecum della terapia anticoagulante orale, in cui si affrontano anche temi come gravidanza, allattamento, viaggi e sport. Da evidenziare anche l'impegno istituzionale di FederA.I.P.A. che, conscia dei problemi che la terapia comporta ai pazienti, ha fatto presentare delle proposte di legge in Parlamento, tendenti ad istituzionalizzare i Centri di sorveglianza. Presso il Ministero della Salute, la Commissione per l'emanazione di "Linee Guida" ha concluso i lavori: il "Documento" sarà presentato alla Conferenza Stato-Regioni.



## Feder-A.I.P.A.

La prima associazione a nascere fu quella di Padova nel lontano 1987. Da allora si diede avvio alla costituzione delle varie associazioni in tutta Italia e nel 1995 si decise, grazie alla perseveranza dell'Aipa - Padova, di dar vita ad una confederazione nazionale, che prese il nome di Feder-A.I.P.A. La volontà di creare un coordinamento nazionale delle varie associazioni del settore era visto come un traguardo per tutti i pazienti, che così in ogni parte d'Italia potevano avere il giusto supporto per qualsiasi esigenza. Insomma si voleva aiutare e allo stesso tempo essere aiutati. In effetti, quello che viene definito oggetto sociale nella FederAipa è proprio l'azione di aiuto e di coordinamento per i pazienti di tutta Italia.



**Info**  
www.federaipa.com  
Segreteria Aipa Torino: Tel. 011.485.178

## XI Giornata Nazionale Anticoagulato

**Sabato 19 ore 9.00 - Centro Congressi Regione Piemonte - C.so Stati Uniti 23**

Con la tradizionale Giornata Nazionale Anticoagulato, la cui prossima edizione si svolge a Torino, FederAipa desidera sollecitare le Autorità scientifiche e politiche a prendere decisioni che possano permettere una migliore qualità di vita per i pazienti anticoagulati. Ogni anno La Federazione cambia città per celebrare la Giornata con il preciso scopo di richiamare l'attenzione sia dei pazienti della singola regione affinché non si sentano soli nel percorso di cura, sia delle Istituzioni locali.

Per il trattamento sintomatico locale di:



# Polaramin® 1% CREMA

## Scatta il sollievo.



**Schering-Plough**

Polaramin Crema è 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.

Autorizzazione su domanda del 16/02/2009.



## A Torino l'Unità Mobile della Campagna sul Diabete

Un tour nelle città italiane per coinvolgere direttamente e sensibilizzare la popolazione sui rischi legati al diabete, sull'importanza del controllo della patologia, che colpisce 4,6 italiani su cento. Questi gli obiettivi della **Campagna BCD - Informati. Alleati. Protetti**, che punta a favorire la conoscenza sui parametri metabolici che permettono di tenere "sotto osservazione" il diabete, come l'emoglobina glicata, la glicemia, i valori del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue e la pressione arteriosa. A settembre l'**Unità Mobile del Buon Compenso del Diabete** sarà presente a **Chivasso (sabato 19)** e **Torino (lunedì 21)**. Le tappe si svolgono nell'ambito della Campagna che ha preso il via nel 2008 facendo tappa in 18 capoluoghi italiani. L'**Unità Mobile del Buon Compenso del Diabete** è un vero e proprio ambulatorio viaggiante che si muove per il secondo anno in tutta Italia, al cui interno **medici diabetologi di Amd e Sid** e **infermieri di Osdi** permetteranno di effettuare

gratuitamente l'analisi della glicemia e il controllo dell'emoglobina glicata, per la prima volta disponibile in queste piazze per le persone con diabete. La scelta dei test non è casuale: l'insieme dei due valori rappresenta oggi il mezzo più efficace per affermare che il diabete è controllato. A ogni persona che effettuerà il controllo sull'ambulatorio mobile verrà consegnato il volumetto **BCD - la guida pratica per imparare a controllare il diabete**, strumento essenziale per conoscere meglio il diabete e per capire come controllarlo grazie a un'interazione efficace tra buone regole di vita, test e terapia farmacologica appropriata. Ovviamente sempre seguendo l'indirizzo e il consiglio del proprio medico di riferimento. La necessità di sensibilizzare la cittadinanza sul Buon Compenso del Diabete nasce dalla consapevolezza che il diabete è una patologia sempre più diffusa in Italia e in Piemonte. Le tappe piemontesi della campagna vedono, inoltre, il coinvolgimento e la collaborazione della classe medico-scientifica, degli operatori della sanità, delle associazioni di volontariato, oltre a tutti i mezzi di comunicazione che usualmente operano a livello locale. **Informazioni:** [www.buoncompensodeldiabete.org](http://www.buoncompensodeldiabete.org)

## Al martedì si parla di salute

Conoscere e soprattutto comprendere i temi della salute per attuare una consapevole prevenzione. Sono queste le motivazioni che da nove anni portano i torinesi ad affollare il martedì mattina le sale del Centro Congressi dell'Unione Industriale. La cittadinanza mostra il gradimento dei **Martedì Salute** partecipando con entusiasmo alle discussioni con i medici. L'iniziativa promossa dall'Associazione Culturale per Torino, dal Centro Congressi dell'Unione Industriale di Torino e da un gruppo di illustri medici torinesi, si avvale della collaborazione delle Istituzioni piemontesi ed in particolare della Città di Torino che negli anni ha sempre rinnovato con partecipazione l'impegno alla tutela della salute nei confronti dei suoi cittadini. L'esperienza dei **Martedì Salute** è stata condivisa dall'Ordine dei Medici e Chirurghi Odontoiatri e dall'Ordine dei Farmacisti della provincia di Torino, dalla Federazione dei Medici di famiglia Fimmg e dall'Istituto di Medicina dello Sport. «Il successo dell'iniziativa - conferma il coordinatore Giancarlo Isaia, professore ordinario di Medicina Interna Università di Torino e direttore S.C. di Geriatria e Malattie Metaboliche

dell'Osso alle Molinette di Torino - è nella validità della formula: temi di largo interesse, spesso proposti o riproposti su richiesta del pubblico stesso, specialisti di fama nazionale ed internazionale tra i relatori, linguaggio divulgativo per rendere accessibili a tutti anche i concetti più ostici, particolare attenzione a tutti gli aspetti della prevenzione, divulgazione di risultati di ricerche scientifiche generalmente accessibili solo agli "addetti ai lavori", anticipazioni su nuove metodologie diagnostiche, chirurgiche e farmacologiche, partecipazione attiva del pubblico attraverso domande mirate ai relatori. Queste caratteristiche hanno permesso, durante gli incontri, di fornire opportuni indirizzi circa le corrette abitudini, le scelte alimentari e comportamentali, per migliorare lo stile di vita e, al contempo, contribuire a ridurre i costi sociali di molte malattie».

### Gli appuntamenti di ottobre

Centro Congressi dell'Unione Industriale di Torino - via Vela, 17

6: disturbi del sonno - 13: diabete - 20: risonanza magnetica: quali novità? - 27: ictus e infarto: prevenzione secondaria

Da settembre il programma completo delle 8 conferenze del secondo ciclo 2009 è consultabile sul sito [www.centrocongressiagora.it](http://www.centrocongressiagora.it)

Le tessere di ingresso, gratuite e valide per 2 persone, possono essere ritirate presso il Centro Congressi (tel. 011.571.8246) oppure essere scaricate dal sito [www.centrocongressiagora.it](http://www.centrocongressiagora.it)



## Psyllogel® Fibra, svelato il segreto della regolarità

Per avere un intestino regolare ed eliminare la pancia gonfia, è importante mangiare almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno, fare movimento e bere almeno due litri di liquidi. A casa come in vacanza, è utilissimo Psyllogel® Fibra, la fibra di Nathura, disponibile in cinque piacevoli gusti, a base di fibra di psyllium pura al 99%.

La fibra di psyllium, estratta dai semi della *Plantago Ovata*, una pianta che cresce in India, è nota infatti da millenni per le sue proprietà benefiche sull'organismo. Favorisce lo sviluppo della flora batterica, contribuisce alla protezione della mucosa intestinale, modula l'assorbimento degli zuccheri, aiuta a ridurre i livelli di colesterolo e trigliceridi e favorisce il benessere del colon.



## Da Saugella un aiuto per la donna in menopausa

In menopausa la scelta del detergente intimo non può essere lasciata al caso. Con il venir meno degli estrogeni, si abbassano le difese naturali, la mucosa vulvo-vaginale si assottiglia e perde elasticità e trofismo. Possono quindi insorgere fastidiosi sintomi, quali prurito e secchezza. Saugella Poligyn è il detergente specifico per l'igiene intima quotidiana in menopausa, a base di estratto naturale di Camomilla che svolge un'efficace azione antinfiammatoria, lenitiva ed emolliente degli stati irritativi spesso associati a prurito vulvare. Saugella Poligyn ha un pH neutro, che rispetta e mantiene il pH fisiologico della donna in menopausa.



## Affrontare l'inverno con l'aiuto di Eucerin!



L'inverno è alle porte e proteggere mani e labbra dal freddo e dalle sue azioni è fondamentale. La Crema Mani Rigenerante di Eucerin Pelle Sensibile, grazie al Tampone Citrato pH5, attiva le difese naturali della pelle delle mani proteggendole dal freddo e dalle screpolature. Lo Stick Labbra Protezione Attiva stimola la rapida rigenerazione delle labbra secche e screpolate grazie alla Vitamina E. Inoltre il fattore di protezione 6 protegge le labbra dai raggi UV.

## In autunno l'appuntamento è con Saniduo

Febbre e naso chiuso sono un appuntamento fisso con l'arrivo dell'autunno? Dai prossimi mesi oltre a questi fastidiosi sintomi influenzali sarà possibile segnare in agenda anche la soluzione: SaniDuo febbre e naso chiuso, la nuova combinazione Bayer a base di paracetamolo e pseudoefedrina. Il farmaco, disponibile in pratiche compresse effervescenti, unisce le proprietà antipiretiche e analgesiche del paracetamolo a quelle decongestionanti della pseudoefedrina. SaniDuo sfrutta un dosaggio di principi attivi, 500 mg di paracetamolo e 60 mg di pseudoefedrina, che garantisce un'azione specifica su febbre, congestione nasale e sintomi influenzali. SaniDuo sarà disponibile per le farmacie, a partire da ottobre.



## Triderm Baby, per chi è sensibile anche nel cuore

Per la pelle del tuo bambino vuoi il meglio. Perciò scegli la farmacia, dove l'ultima novità è la linea Triderm Baby di BioNike, che ha focalizzato da sempre la sua offerta sulle pelli più delicate e sensibili. La linea Triderm Baby si compone di 5 prodotti altamente avanzati. Oliobagno addolcente: per il bagnetto quotidiano anche in presenza di irritazioni e/o patologie della cute. Shampoo ultradelicato: in caso di irritazione del cuoio capelluto e di crosta latte. Latte di pulizia: in viaggio o fuori casa, non necessita di risciacquo. Crema protezione attiva: nella prevenzione della dermatite da pannolino. Olio prime coccole: dopo il bagnetto o in caso di affezioni dermatologiche.



## caTEg, una capsula con l'essenza salutare del tè verde

caTEg è il frutto di tradizione e tecnologia, studi epidemiologici e ricerca farmacologica, tra medicina naturale e scienza moderna. Nel caTEg sono concentrate le catechine, estratte dal tè verde cinese, potenti antiossidanti che ne caratterizzano l'attività contro i dannosi effetti procurati all'organismo dai radicali liberi. Per la sua realizzazione la Sofar ha selezionato un tè verde coltivato proprio nella regione cinese dello Zhejiang, dove non si fa uso di diserbanti. Una o due capsule al giorno valgono come eccellente coadiuvante per assicurare un benessere generalizzato e, in particolare, contrastare l'invecchiamento della pelle e degli organi interni.





# Orari

## delle Farmacie Comunali

### previsti per il 2009



N.	FARMACIA	TELEFONO	ORARIO	
			MATTINA	POMERIGGIO
1	C.so Orbassano 249	011.39.00.45	9,00-12,30	15,00-19,30
2	Via Slataper 25/bis/b	011.73.58.14	8,30-12,30	15,30-19,30
4	Via Oropa 69	011.899.56.08	8,30-12,30	15,30-19,30
5	Via Rieti 55	011.411.48.55	9,00-12,30	15,00-19,30
7	C.so Trapani 150	011.335.27.00	9,00-12,30	15,00-19,30
8	C.so Traiano 22/E	011.61.42.84	9,00-19,30	
9	C.so Sebastopoli 272	011.35.14.83	9,00-12,30	15,00-19,30
10	Via A. di Bernezzo 134	011.72.57.67	9,00-12,30	15,00-19,30
11	Via Lanzo 98/G	011.226.29.53	9,00-13,00	15,00-19,00
12	C.so Vercelli 236	011.246.52.15	9,00-12,30	15,00-19,30
13	Via Negarville 8/10	011.347.03.09	9,00-19,30	
15	C.so Traiano 86	011.61.60.44	9,00-12,30	15,00-19,30
17	C.so V. Emanuele 182	011.433.33.11	8,30-12,30	15,30-19,30
19	Via Vibò 17/b	011.21.82.16	8,30-12,30	15,00-19,00
20	Via Ivrea 47/49	011.262.13.25	9,00-12,30	15,00-19,30
21*	C.so Belgio 151/B	011.898.01.77	9,00-12,30	15,00-19,30
22	Via Capelli 47	011.72.57.42	9,00-12,30	15,00-19,30
23	Via G. Reni 155/157	011.30.75.73	8,30-12,30	15,30-19,30
24	Via Bellardi 3	011.72.06.05	9,00-19,30	
25**	Stazione Porta Nuova	011.54.28.25	7,00-19,30	
28	C.so Corsica 9	011.317.01.52	8,30-12,30	15,00-19,00
29	Via Orvieto 10/A	011.25.94.60	9,00-13,00	15,30-19,30
33	Via Isernia 13B	011.739.98.87	9,00-13,00	15,00-19,00
35	Via Cimabue 8	011.311.40.27	9,00-12,30	15,00-19,30
36	Via Filadelfia 142	011.32.16.19	8,30-12,30	15,30-19,30
37	C.so Agnelli 56	011.324.74.58	8,45-12,30	15,15-19,30
38	Via Vandalino 9/11	011.72.58.46	8,45-12,45	15,30-19,30
40	Via Farinelli 36/9	011.348.82.96	8,30-19,00	
41	Via degli Abeti 10	011.262.40.80	8,30-12,30	15,00-19,00
42	Via XX Settembre 5	011.54.32.87	9,00-19,30	
43	Piazza Statuto 4	011.521.45.81	9,00-19,30	
44	Via Cibrario 72	011.437.13.80	8,30-19,30	
45	Via Monginevro 27/b	011.385.25.15	9,00-12,30	15,00-19,30
46	P.zza Bozzolo 11	011.663.38.59	8,30-12,45	15,15-19,00

\* la Farmacia Comunale n. 21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19,30 alle ore 9,00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

\*\* la Farmacia Comunale n. 25, sita nella Stazione di Porta Nuova è aperta tutti i giorni dell'anno, festivi compresi



# Offerte!

## SET - OTT '09

-40%

	LISTINO	OFFERTA
<b>EUCERIN STICK</b> LABBRA PROTEZIONE ATTIVA	€ 5,50	€ 3,30
<b>EUCERIN</b> CREMA MANI 75 ML	€ 10,00	€ 5,90
<b>EVENCHEK</b> TEST GRAVIDANZA 1 PZ	€ 12,48	€ 7,45
<b>FARINGOLA</b> 24 PAST 1,2 MG	€ 5,00	€ 3,00
<b>MAGNESIO/POTASSIO</b> GRAN 20 BUSTE 3G	€ 10,00	€ 6,00

-30%

<b>LACTOFER</b> FERMENTI 8 FLNI	€ 9,70	€ 6,75
<b>LISOMUCIL</b> TOSSE SEDATIVO SCIR 100 ML	€ 6,50	€ 4,55
<b>SOBREPIN</b> OS 24 BUSTE 300 MG	€ 16,60	€ 11,60
<b>STILLA DECONG</b> COLL. 8 ML.	€ 5,90	€ 4,10
<b>SUPRADYN</b> 20 CPR EFF.	€ 12,70	€ 8,85
<b>VOLTADOL</b> 5 CER 140 MG	€ 13,70	€ 9,55
<b>VOLTADOL</b> 10 CER 140 MG	€ 20,90	€ 14,60
<b>ZERINOL FLU</b> 12 CPR EFF.	€ 6,40	€ 4,45

-20%

<b>ACTIGRIP</b> 12 CPR	€ 6,80	€ 5,40
<b>ASPIRINA</b> OS GRAT. 10 BUSTE 500 MG	€ 5,40	€ 4,30
<b>ASPIRINA</b> OS GRAT. 20 BUSTE 500 MG	€ 8,30	€ 6,60
<b>BISOLVON BLIST</b> 20 CPR SOL 8 MG	€ 7,70	€ 6,15
<b>BRONCHENOLO</b> SCIR FL 160 ML	€ 8,10	€ 6,45
<b>BUSCOFEN</b> 12 CPS MOLLI 200 MG	€ 5,80	€ 4,60
<b>CITROSODINA</b> OS GRAT 150 GR	€ 5,00	€ 4,00
<b>ENTEROGERMINA</b> OS 10 FL 2 MLD/5ML	€ 7,40	€ 5,90
<b>ENTEROGERMINA</b> OS 20 FL 2 MLD/5ML	€ 12,60	€ 10,00
<b>GLICEROLO CAM MALVA</b> 6 MICROC 9 GR.	€ 4,00	€ 3,20
<b>GLICEROLO CARLO ERBA</b> 18 SUPP AD 2500 MG	€ 4,10	€ 3,25
<b>IMODIUM</b> 8 CPS 2 MG.	€ 5,20	€ 4,15
<b>MOMENT</b> 24 CPR RIV 200 MG	€ 8,20	€ 6,55
<b>NORMOLIP</b> 5 30 CPS	€ 20,00	€ 16,00
<b>PARANIX ANTIPED</b> SPR 60 ML PETT	€ 19,90	€ 15,90
<b>PARANIX P PETT</b> ANTIPED 3 IN 1	€ 8,90	€ 7,10
<b>PARANIX PREVENT</b> SPR NO GAS 100 ML	€ 11,90	€ 9,50
<b>PARANIX SH BALS</b> DEFISSANTE 150 ML	€ 11,90	€ 9,50
<b>PSYLLOGEL FIBRA</b> ARA ROSSA 20 BUSTE	€ 9,60	€ 7,65
<b>TANTUM VERDE</b> COLL 120 ML	€ 4,40	€ 3,50
<b>TANTUM VERDE</b> COLL 240 ML	€ 6,50	€ 5,20
<b>VIVIN C</b> 20 CPR EFF.	€ 6,60	€ 5,25
<b>VOLTADVANCE</b> OS POLV 20 BUSTE	€ 8,90	€ 7,10
<b>VOLTAREN EMULGEL</b> GEL 60 G	€ 8,80	€ 7,00
<b>ZERINOL</b> CM 20 CPR	€ 7,80	€ 6,20
<b>BIOMINERAL ONE</b> INTEGR. 30 CPR	€ 23,20	€ 18,55

!!!

<b>RESPIRAMEGLIO COMFORT 8410</b> UMIDIFICATORE	€ 39,90	€ 21,00
<b>PUMILENE VAPO</b> UMIDIFICATORE	€ 30,00	€ 21,00
<b>NEBUL</b> CONFEZIONE DA 25 MONODOSE 5 ml	€ 9,90	€ 8,40
<b>NEBUL</b> CONFEZIONE DA 25 MONODOSE 2 ml	€ 8,50	€ 6,80
<b>NEBUL</b> SPRAY 120 ML	€ 12,50	€ 9,90

**SU TUTTI I PANNOLINI PAMPERS**

**SCONTO 30%**

OFFERTA VALIDA DAL 1° SETTEMBRE AL 31 OTTOBRE 2009 O SINO AD ESAURIMENTO SCORTE