

# FARMA<sup>+</sup>COM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VIII - NUMERO 5 - SETTEMBRE/OTTOBRE 2014

## SALUTE E RISPARMIO IN UN SOLO PRODOTTO

L'impegno di Farmacie Comunalì per il sociosanitario



Why Mylan?  
See Inside.

 FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO

*Le più vicine a te.*

# SETTEMBRE - OTTOBRE 2014

<b>FC 1</b> <b>C.so Orbassano 249</b> 011/390045 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30	<b>FC 2</b> <b>Via Stataper 25/bis/b</b> 011/735814 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30	<b>FC 4</b> <b>Via Orope 69</b> 011/8995608 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30	<b>FC 5</b> <b>Via Rieti 55</b> 011/4114855 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30
<b>FC 7</b> <b>C.so Trapani 150</b> 011/3352700 * 8.30/19.30 ● 8.30/19.30	<b>FC 8</b> <b>C.so Traiano 22/E</b> 011/614284 * 9.00/19.30 ● 9.00/19.30	<b>FC 9</b> <b>C.so Sebastopoli 272</b> 011/351483 * 8.30 - 12.30 15.30-19.30 ● 8.30 - 12.30 15.30-19.30	<b>FC 10</b> <b>Via A. di Bernezzo 134</b> 011/725767 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30
<b>FC 11</b> <b>P.zza Stampalia 7/b</b> 011/2262953 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 8.30/12.30 - 15.00/19.00	<b>FC 12</b> <b>C.so Vercelli 236</b> 011/2465215 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30	<b>FC 13</b> <b>Via Negarville 8/10</b> 011/3470309 * 8.30/19.00 ● 9.00/19.30	<b>FC 15</b> <b>C.so Traiano 86</b> 011/616044 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30
<b>FC 17</b> <b>C.so V. Emanuele II 182</b> 011/4333311 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30	<b>FC 19</b> <b>Via Vibò 17/b</b> 011/218216 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 8.30/12.30 - 15.00/19.00	<b>◆ FC 20</b> <b>C.so Romania 460</b> 011/2621325 * 9.00/21.00 ● 9.00/21.00	<b>■ FC 21</b> <b>C.so Belgio 151/B</b> 011/8980177 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30
<b>FC 22</b> <b>Via Capelli 47</b> 011/725742 * 8.30/12.45 - 15.15/19.30 ● 8.30/12.45 - 15.15/19.30	<b>FC 23</b> <b>Via G. Reni 155/157</b> 011/307573 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30	<b>FC 24</b> <b>Via Bellardi 3</b> 011/720605 * 08.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 08.30/12.30 - 15.30/19.30	<b>■ FC 25</b> <b>Atrio Stazione P. Nuova</b> 011/542825 * 7.00/19.30 ● 7.00/19.30
<b>FC 28</b> <b>C.so Corsica 9</b> 011/3170152 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 8.30/12.30 - 15.00/19.00	<b>FC 29</b> <b>Via Orvieto 10/A</b> 011/2215328 * 9.00/19.30 ● 9.00/19.30	<b>FC 33</b> <b>Via Isernia 13B</b> 011/7399887 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30	<b>FC 35</b> <b>Via Cimabue 8</b> 011/3114027 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30
<b>FC 36</b> <b>Via Filadelfia 142</b> 011/321619 * 8.45/12.30 - 15.15/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30	<b>FC 37</b> <b>C.so Agnelli 56</b> 011/3247458 * 8.30/19.00 ● 8.30/19.30	<b>FC 38</b> <b>Via Vandalino 9/11</b> 011/725846 * 9.00/13.00 - 15.30/19.30 ● 9.00/13.00 - 15.30/19.30	<b>FC 40</b> <b>Via Farinelli 36/9</b> 011/3488296 * 8.30/19.00 ● 8.30/19.30
<b>FC 41</b> <b>Via degli Abeti 10</b> 011/2624080 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 8.30/12.30 - 15.00/19.00	<b>FC 42</b> <b>Via XX Settembre 5</b> 011/543287 * 9.00/19.30 ● 9.00/19.30	<b>FC 43</b> <b>Piazza Statuto 4</b> 011/5214581 * 9.00/19.30 ● 9.00/19.30	<b>FC 44</b> <b>Via Cibrario 72</b> 011/4371380 * 8.30/19.30 ● 8.30/19.30
<b>FC 45</b> <b>Via Monginevro 27/b</b> 011/3852515 * 9.00/19.30 ● 9.00/19.30	<b>FC 46</b> <b>P.zza Bozzolo 11</b> 011/6633859 * 8.30/19.30 ● 8.30/19.30	<b>PFD</b> <b>Via Ivrea 47</b> 011/0587912 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30	<b>▲ FC San Maurizio C.se</b> <b>Via Torino 36/B</b> <b>Frazione Ceretta</b> 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30
<b>FreeFood</b> <b>Via Monginevro 27/b</b> 011/3852515 9.00/19.30	<b>FreeFood</b> <b>Via Orvieto 10/A</b> 011.1978.2044 9.00/19.30	<b>FreeFood</b> <b>San Maurizio Canavese</b> <b>Via Torino 36/B - Frazione Ceretta</b> 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30	

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

# CARI LETTORI

di Elisabetta Farina



Dopo la pausa estiva e il riposo delle vacanze, quest'anno purtroppo spesso associate a tempo poco soleggiato, riprendono le tradizionali attività che quotidianamente ci accompagnano: dagli impegni di lavoro a quelli dello studio alle tante scadenze che, ad ogni età, segnano il ritmo della nostra vita.

Anche FarmaCom non poteva mancare di cogliere l'occasione e realizzare un numero ricco di spunti e consigli utili soprattutto in tale periodo autunnale, con particolare attenzione alle Giornate internazionali dedicate ai temi della salute.

La copertina vi introduce a uno degli argomenti principali di questo numero: l'impegno di Farmacie Comunali che da alcuni anni affianca l'attività delle associazioni dei pazienti psoriasici, oltre che con l'impegno per la corretta informazione e contro lo stigma, anche nell'aspetto della cura e dell'attenzione ai costi con la produzione della Basic Cream Emolliente. In riferimento ai dieci anni della Giornata mondiale della psoriasi, la rivista FarmaCom dedica ampio spazio al tema che potete approfondire nell'articolo a pagina 5 e nelle rubriche *Associazioni e Appuntamenti*.

Alcune pagine dopo, il sommario presenta la carrellata dei temi trattati: dai consigli per la cura dei capelli all'approfondimento sugli alimenti ricchi di antiossidanti; dal progetto di prevenzione *Ey Dimmi* contro l'uso di sostanze stupefacenti tra i giovani a un concorso letterario per dare speranza a chi vive l'esperienza della schizofrenia; dall'inserito dedicato al tatto e alla cute al progetto europeo contro la violenza di genere. Numerosi argomenti a cui si affiancano le presentazioni di nuovi servizi attivati in farmacia, come il ritiro referti dell'Asl T02 e i test per la determinazione delle intolleranze alimentari, e dei numerosi appuntamenti che ogni giorno ampliano l'attività delle farmacie comunali, della parafarmacia e dei FreeFood.

Anche in questo numero, non manca la rubrica *Non Solo farmacisti* per approfondire la conoscenza dei farmacisti delle farmacie comunali, ricevendo pure pratici e sperimentati consigli per la salute e il benessere.

*Buona lettura*  
Elisabetta Farina

CADUTA  
DEI CAPELLI:  
*la sinergia che unisce  
efficacia e bellezza*

L'ENERGIA DELLA NATURA

PHYTO



SANTÉ ET BEAUTÉ DES CHEVEUX  
PAR LES PLANTES

### PHYTOCYANE & PHYTOPHANÈRE

PHYTO HA CREATO UN PROGRAMMA DI TRATTAMENTI ANTI-CADUTA, ANTI-ETÀ E RIVITALIZZANTI. PHYTOCYANE RIDONA CONSISTENZA E FORTIFICA. PHYTOPHANÈRE È IL COMPLEMENTO ALIMENTARE PER RINFORZARE I CAPELLI E RIDARE SOLIDITÀ ALLE UNGHIE.

PHYTOCYANE: EFFICACIA DIMOSTRATA: 85%\*

PHYTOPHANÈRE: 95% DI SODDISFAZIONE\*\*  
IN FARMACIA



\*studio clinico condotto da dermatologi su 77 donne che hanno utilizzato Phytociane.  
\*\*test realizzato da un laboratorio indipendente, su 20 volontari uomini e donne, per tre mesi.

Seguici su -  Servizio consumatori tel. 02.290.667.290 - [www.phyto.it](http://www.phyto.it)

<b>DALLE FARMACIE COMUNALI</b>	<p>5 L'impegno di Farmacie Comunali Torino per il sociosanitario</p> <p>7 Referti on line dell'ASL T02</p> <p>9 Test per la determinazione delle intolleranze alimentari</p> <p>11 Progetto interateneo diabete e farmacia</p> <p>11 Nuova saletta conferenze alla FC45</p>
<b>COSMESI</b>	<p>12 Capelli dopo le vacanze</p> <p>13 Consulenza cosmesi</p>
<b>APPUNTAMENTI IN FARMACIA</b>	<p>15 Tutti gli appuntamenti delle Farmacie Comunali consultabili on-line</p>
<b>NON SOLO FARMACISTI</b>	<p>16 Hobby all'aria aperta</p>
<b>APPROFONDIMENTO</b>	<p>18 Contrastare l'ossidazione a tavola</p>
<b>ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CORPO</b>	
	<p><b>INSERTO I cinque sensi</b></p> <p>Il tatto e la cute</p> <p>L'eccellenza della cura a Torino: La Banca Della Cute Ospedale Cto Città Della Salute e Della Scienza Di Torino I Centri di Chirurgia della Mano dell'Ospedale Maria Vittoria e del Cto</p>
<b>SALUTE E SOCIETÀ</b>	<p>27 E.Y DI.MMI: la salute dei figli è importante</p>
<b>SPAZIO NO MORE</b>	<p>35 Gap Work contro la violenza di genere</p>
<b>ASSOCIAZIONI</b>	<p>37 A.DI.PSO.</p>
<b>APPUNTAMENTI</b>	<p>39 10<sup>a</sup> edizione della Giornata Mondiale della Psoriasi</p> <p>41 Ritorna "Storie di Guarigione"</p>

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

**Direttore Responsabile**  
Elisabetta Farina  
**Hanno collaborato a questo numero**  
Associazione Adipso, Manuela Chiantore,  
Paola Difino, Pasquale Furfari,  
Ruggero Gatti, Carla Giubbolini,  
Francesca Lo Curto, Margherita Perino

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

DALLA RICERCA BAYER

**NUOVA**

# ASPIRINA

DOLORE E INFIAMMAZIONE

**CON TECNOLOGIA MICROACTIVE**



## 2 VOLTE PIÙ VELOCE CONTRO IL DOLORE

RISPETTO AD UNA COMPRESSA DI ASPIRINA CLASSICA 500 mg

La nuova Aspirina è stata formulata per un'azione più rapida su DOLORE e INFIAMMAZIONE.

Grazie all'innovativa tecnologia MICROACTIVE la sua compressa a rapida dissoluzione libera particelle di micro-dimensioni che si dissolvono in pochi minuti consentendo un più rapido assorbimento del principio attivo. Da qui il vantaggio di un'azione 2 volte più veloce contro il dolore.



Disponibile in confezioni da 20 e 8 compresse.



# L'IMPEGNO DI FARMACIE COMUNALI TORINO PER IL SOCIOSANITARIO

## BASIC CREAM EMOLLIENTE, DALLA PSORIASI ALLE USTIONI

**Elisabetta Farina**

La decisione presa da Farmacie Comunali Torino Spa nel realizzare la Basic Cream Emolliente costituisce l'esempio tangibile dell'impegno dell'azienda, da sempre attenta alle necessità sociali.

Lanciare sul mercato un prodotto efficace, di valida formulazione, con componenti di alta qualità e nel contempo anche economico, è il risultato dell'ascolto della segnalazione dell'associazione Anap Amici per la Pelle Onlus, che ha evidenziato come in questi momenti di crisi venga compromessa, per un buon numero di pazienti psoriasici, la possibilità di spesa mensile per la crema idratante. Nei casi più gravi, infatti, il significativo consumo di tale crema (mensilmente può raggiungere i 3 Kg) costituisce una spesa rilevante. La gestione della patologia diviene quindi ancor più critica in relazione all'impatto economico, anche in considerazione del fatto che le creme idratanti, pur essendo coadiuvanti fondamentali per il mantenimento dell'idratazione della pelle in caso di psoriasi, xerosi o ittiosi, sono prive di effetti farmacologici e quindi non dispensabili tramite Servizio Sanitario Nazionale.

### L'IMPORTANZA DELLA CREMA EMOLLIENTE

Nella psoriasi, l'uso degli emollienti deve essere visto come parte integrante e fondamentale della cura di questa malattia, soprattutto perché la cute è costituzionalmente secca ed è quindi fondamentale idratarla al fine di ricostruire quella barriera protettiva necessaria per contrastare le aggressioni esterne. Tali creme emollienti contengono in genere lipidi (ceramidi, colesterolo e acidi grassi liberi), che stimolano la riparazione della barriera cutanea e aumentano l'idratazione dello strato corneo, e non devono contenere sostanze irritanti o sensibilizzanti (lanolina, profumi, conservanti, derivati dal latte, estratti vegetali).

Proseguendo tale percorso, Farmacie Comunali Torino Spa ha ampliato la collaborazione all'associazione nazionale Adipso (Associazione per la Difesa degli Psoriasici), al fianco della quale sarà presente nella piazza di Torino in occasione della X Giornata mondiale della psoriasi (vedi pagina 39). In quella occasione, al gazebo di Adipso saranno distribuiti gratuitamen-

te i campioni omaggio da 15 ml della Basic Cream Emolliente. Sempre in concomitanza con la Giornata, è stato deciso di pubblicare una nuova edizione aggiornata dell'opuscolo dedicato alla psoriasi, già realizzato nel 2012 all'interno della collana *Prevenzione & Salute* di Farmacie Comunali Torino. Tale pubblicazione sarà anche distribuita presso le farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese e la parafarmacia di Torino e resa scaricabile nella sezione "Pubblicazioni" del sito aziendale [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it)

### FARMACIE COMUNALI AL CONGRESSO SIUST

Le qualità della Basic Cream Emolliente hanno fornito lo spunto per rivolgersi a un altro ambito di pazienti: gli ustionati. Infatti, nelle fasi successive alla guarigione, l'insorgenza di cicatrici patologiche richiede l'idratazione senza infiammare la parte. In occasione del *21° Congresso SIUST* (Società Italiana delle Ustioni), che si svolgerà a Torino dal 16 al 20 novembre e che radunerà tutti coloro che si dedicano alla cura dei pazienti affetti da ustioni, Farmacie Comunali Torino presenterà una comunicazione scientifica e un poster dedicati alla *Relazione tra le emulsioni topiche e la barriera epicutanea*. L'intervento sarà curato dal farmacista formulatore Hossein Sedghi Zadeh, esperto di riferimento di Farmacie Comunali e docente al Master in Scienza e Tecnologia Cosmetiche del Dipartimento di Scienze della vita e Biotecnologie dell'Università degli studi di Ferrara. Durante il congresso si parlerà di protocolli, standard e linee guida, di terapia intensiva, di imaging, di terapia antinfettiva, di nutrizione, di riabilitazione e di terapia della cicatrice patologica e anche delle nuove frontiere della medicina rigenerativa. Filoni conduttori delle riunioni saranno dunque la cooperazione, il confronto e l'integrazione delle conoscenze e delle ricerche scientifiche, al fine di rispondere al meglio alle esigenze dei pazienti. Un nuovo impegno delle farmacie comunali, che già avevano aderito alla campagna dell'associazione torinese Gruppo Assistenza Ustionati (GAU) onlus, ideata per veicolare il messaggio di attenzione all'utilizzo dell'alcol.

# Un pssss al giorno leva i pidocchi di torno!



**Non contare sulla fortuna.  
Conta su Paranix Prevent.**

“Pidocchi a scuola”! Ecco l’ennesimo segnale d’allarme, ma tu sai già cosa fare: controlla accuratamente la testa del tuo bambino. E dopo aver visto che non ci sono pidocchi in giro, tiri un sospiro di sollievo e... ti auguri la stessa fortuna anche per il giorno dopo. Ma invece di contare sulla dea bendata, proteggi attivamente la tua famiglia e il tuo bambino con Paranix Prevent, il prodotto studiato per creare un ambiente sfavorevole all’insediamento dei pidocchi. Non rischiare, usa Paranix Prevent!



Sempre con te contro i pidocchi

[www.paranix.it](http://www.paranix.it)

 **OMEGA  
CHEFARO**



# REFERTI ON LINE DELL'ASL T02

## UN NUOVO SERVIZIO PRESSO LE FARMACIE

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



### IL RITIRO REFERTI IN FARMACIA

L'utente, che necessita di ritirare i referti e non dispone di mezzi o competenze informatiche per accedere al sistema e vedere e stampare da casa i referti degli esami di laboratorio, può recarsi in farmacia, comunicare il proprio codice fiscale, il codice personale del referto assegnato al momento del prelievo, leggere l'informativa sulla privacy e dare il proprio consenso. Il farmacista si connette al sistema e stampa i referti, che dovranno essere **scaricati entro e non oltre 30 giorni**

Nel mese di marzo 2014 Federfarma ha provveduto a sottoscrivere con la Asl T02 un apposito importante accordo per la consegna dei referti degli esami clinici da parte delle farmacie e da fine maggio è stata avviata la procedura di ritiro referti degli esami clinici dell'Asl T02 presso gli esercizi che hanno aderito al programma *DIPSA* elaborato dall'Ufficio Comunicazione Digitale e new media - S.C. Relazioni Esterne, che vede coinvolti S.C. ICT e Laboratori analisi dell'Azienda Sanitaria Torino 2, nonché i Distretti di Circoscrizione 4, 5, 6 e 7.

Con questo importante progetto, che si affianca e integra quello già segnalato sul FarmaCom n. 1/2014 (All'Asl T02 Referti esami on line), l'Asl T02 si allinea a quanto previsto dai decreti Ministeriali in tema di digitalizzazione dei processi amministrativi, favorendo pure una maggior fruibilità dell'accesso da parte dei cittadini, che potranno rivolgersi anche alle farmacie, esercizi di prossimità capillarmente distribuiti sul territorio, e in tal modo usufruire della vicinanza e dell'ampio orario di apertura al pubblico delle stesse, compresi sabati e domeniche. Farmacie Comunali Torino S.p.A. ha prontamente risposto all'iniziativa e da fine maggio **le 34 farmacie comunali di Torino e la farmacia comunale di San Maurizio Canavese sono accreditate per effettuare il servizio**, che si aggiunge alle tante prestazioni offerte in ambito socio-sanitario.

dalla data indicata sul modulo ritiro referti consegnato al momento dell'accettazione.

L'accordo sottoscritto da Federfarma e Asl T02 prevede l'impegno della farmacia nel trattare i documenti con la cautela dovuta alla documentazione contenente dati personali sensibili tutelati dal D.Lgs. 196/2003.

**Per ogni referto consegnato** la farmacia dovrà riscuotere un **contributo di € 1,80**, IVA compresa, con rilascio di scontrino fiscale riportante la dicitura "prestazione di servizi".

### INFORMAZIONI UTILI

- La modalità di ritiro del referto (cartaceo oppure on line) deve essere segnalata al momento dell'accettazione.
- Il referto on line sostituisce a tutti gli effetti quello cartaceo (che, quindi, non sarà necessario ritirare).
- I referti che includono l'esame per HIV non sono consultabili on line (come previsto dalla L. 135 - 5 giugno 1990) ma sono consegnati a mano direttamente agli interessati.
- La consultazione e la stampa del referto sono possibili solo se si è già provveduto a pagare il ticket dovuto o si è esenti. Ricordiamo che si può effettuare il pagamento del ticket on line mediante il sito web "Sistema Piemonte" o attraverso il sito dell'Asl T02 nell'apposita area "Servizi Online" oppure semplicemente cliccando sul logo in alto a sinistra.



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

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

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

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

**UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE**



# TEST PER LA DETERMINAZIONE DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

## SERVIZIO SPERIMENTALE PRESSO LA FC 45

**Manuela Chiantore – farmacista e direttore FC 45**

Avete il dubbio di essere diventati intolleranti ad un alimento? Presso la FC 45, via Monginevro 27/bis, è ora possibile effettuare il *Test per la determinazione delle intolleranze alimentari*, basato sul dosaggio di IgG4, anticorpi specifici che l'organismo produce a seguito di stimolo continuo da parte degli antigeni alimentari.

Il termine di intolleranza alimentare identifica reazioni avverse a determinati alimenti, che alcuni designano con il termine di "allergie ritardate". Sintomi classici possono essere mal di testa, dermatite, gonfiore addominale. Rispetto alle allergie, queste reazioni dipendono dalla quantità e frequenza dell'alimento assunto e sono ritardate nel tempo, poiché i sintomi possono comparire anche nell'arco di 72 ore. Elemento comune con le allergie, invece, è il coinvolgimento del sistema immunitario, seppure non si tratti di reazioni mediate dalle IgE.

Le allergie sono reazioni mediate da immunoglobuline di classe E (IgE) che il nostro organismo produce per difendersi da sostanze ritenute nocive (dette antigeni).

A conforto delle persone che ritengono di aver selezionato una qualche forma di intolleranza alimentare, è possibile sostenere che la reazione così individuata è comunque un problema risolvibile effettuando indagini sul tipo di alimento per il quale si è instaurata l'intolleranza e agendo con interventi correttivi sull'alimentazione, con esclusione, eventualmente temporanea, dell'alimento riconosciuto come causa dell'alterazione. Ultimi studi rivelano che, nel caso di intolleranze, la mediazione avviene tramite le immunoglobuline di classe G (IgG), in particolare quelle di sottoclasse 4 (IgG4).

Il Test si basa sull'autoprelievo di sangue capillare (con una semplice puntura al dito) e invio dei campioni, da parte del personale della farmacia, al Laboratorio per la determinazione del dosaggio di IgG4 specifiche per 45 alimenti con metodo ELISA (Enzyme Linked Immuno Sorbent Assay).

I risultati saranno poi oggetto di valutazione da parte di un medico nutrizionista, che individuerà i vari gradi di intolleranza (Basso, Medio, Alto).

Il costo del Test è detraibile fiscalmente in quanto riconducibile a dispositivo medico (vedasi FarmaCom n. 1/2013). Unitamente allo scontrino fiscale, viene rilasciato il certificato di conformità del dispositivo medico alle direttive europee di settore (CE).

### I 45 ALIMENTI INSERITI NEL TEST

1. Frumento  
2. Riso  
3. Mais  
4. Farro  
5. Orzo  
6. Glutine

7. Lievito di birra  
8. Lievito chimico

9. Latte vaccino  
10. Latte di capra  
11. Latte di pecora  
12. Formaggi freschi  
13. Formaggi stagionati

14. Manzo  
15. Suino  
16. Tacchino  
17. Agnello  
18. Pollo

19. Salmone  
20. Tonno  
21. Merluzzo

22. Uovo albume  
23. Uovo tuorlo

24. Piselli  
25. Fagioli  
26. Soia

27. Arachidi  
28. Noci  
29. Mandorle  
30. Nocciole  
31. Girasole (semi e olio di)  
32. Oliva (e olio di)

33. Cacao  
34. Caffè

35. Pomodoro  
36. Peperone  
37. Melanzana  
38. Patata  
39. Carota  
40. Cipolla  
41. Zucchina

42. Mela  
43. Banana  
44. Kiwi  
45. Fragola



# CONTRASTARE I DISTURBI STAGIONALI?

Ora si può!

Nasce dalla ricerca **ESI**<sup>®</sup>



## **IMMUNILFLOR**<sup>®</sup>

PROTECTION FORMULA



3 pratici formati:

\* **CAPSULE**

\* **MINI-DRINK**

\* **SCIROPPO**



[esi.it](http://esi.it)

# PROGETTO INTERATENEVO DIABETE E FARMACIA

## UNA FARMACISTA COMUNALE TRA I PREMIATI

Il primo luglio si è svolta la premiazione dei farmacisti operanti nelle farmacie della Regione Piemonte che si sono distinti per la qualità e la quantità dei questionari somministrati in farmacia durante la prima fase del *Progetto Diabete*, svoltasi tra novembre 2013 e marzo 2014. Per ciascuna provincia sono stati assegnati sei premi; tra i premiati torinesi, Maria Grazia Gallocchio della farmacia comunale 22 di via Capelli.

Durante la prima fase del Progetto sono state coinvolte circa 900 farmacie, i cui farmacisti, dopo la formazione in aula, hanno aderito allo studio che prevedeva lo screening di possibili diabetici e il controllo dell'aderenza alla terapia ed alle linee guida per i pazienti diabetici di tipo 2. Sono stati somministrati circa 10.000 questionari in circa 4 mesi di sperimentazione.

L'azienda, oltre a complimentarsi con la dottoressa Gallocchio, ringrazia anche tutti gli altri farmacisti co-



*Maria Grazia Gallocchio (quinta da sinistra) con alcuni colleghi delle farmacie comunali e i coordinatori del progetto*

munali che hanno partecipato per l'impegno profuso e per il sostegno al progetto Diabete e si augura altresì che tutti gli utenti che hanno preso parte abbiano ricevuto utili indicazioni per la salute e la prevenzione.

## NUOVA SALETTA CONFERENZE ALLA FC45

Ha iniziato a pieno ritmo la nuova saletta conferenze presso la farmacia comunale 45 di via Monginevro. Nata quasi come una scommessa, l'attività delle conferenze riscuote un consenso crescente, soprattutto quando agli argomenti interessanti e volti alla salute si collegano le degustazioni, i corsi di cucina o gli apericena...

La nuova sede, sempre in via Scalenghe ma al civico 4, offre spazi più confortevoli e capaci di accogliere un maggior numero di persone.



### CONFERENZE

Giovedì 9 ottobre ore 18.00-19.30

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Relatore la biologa Enrica Bertolusso.

Martedì 14 ottobre ore 18.00 - 19.30

FIORI AUSTRALIANI

Relatore la psicologa Anna Maria Vizzini.

### INCONTRI FREE FOOD

Sabato 11 ottobre dalle 9.00 alle 12.30

Nuova linea di pasta senza glutine MASSIMO ZERO.

Sabato 25 ottobre dalle 9.30 alle 18.30

Degustazione prodotti LAZZARONI e SANTIVERI  
presentazione nuove linee e distribuzione campioni.



# CAPELLI DOPO LE VACANZE

## I CONSIGLI PER UNA CHIOMA BELLA E IN SALUTE

**Francesca Lo Curto – consulente dermocosmetica Farmacie Comunalì Torino**

L'estate é un toccasana per umore e abbronzatura, ma per i capelli rappresenta un vero stress.

I capelli, come la pelle, contengono melanina (responsabile del colore) e sotto l'azione dei raggi UV tendono a ossidarsi, schiarendosi. Inoltre l'acqua di mare, la salsedine e il cloro tendono a seccarli e renderli opachi, mentre sudore, salsedine e gel ostruiscono i follicoli. Anche se durante le vacanze abbiamo usato prodotti protettivi e nutrienti, al rientro la nostra chioma ha bisogno di cure speciali. Vediamo quindi quali attenzioni dedicare alla pulizia e alla cura dei capelli e del cuoio capelluto.

### LA SCELTA DELLO SHAMPOO

Iniziamo parlando dello shampoo che generalmente ha la funzione principale di detergere il cuoio capelluto, liberarlo da sebo e impurità in eccesso, ma soprattutto di regolarizzarlo. Nello specifico uno shampoo anticaduta va inteso come prevenzione e coadiuvante; infatti da solo non ha nessuno effetto per contrastare la perdita dei capelli. Ma può essere di valido aiuto, in quanto i migliori shampoo in commercio hanno formulazioni delicate, energizzanti, a volte a base di detergenti vegetali, oli essenziali purissimi, ottimi veicolanti degli attivi, quindi con una buona azione stimolante.

### L'importanza del balsamo

Quando il capello è danneggiato, le squame si sollevano e diventano irregolari dando ai capelli un aspetto ruvido e opaco, sfibrato e poco pettinabile, fino alla formazione delle cosiddette doppie punte. In questo caso assume particolare importanza l'utilizzo di maschere o balsami che vadano a ripristinare l'idratazione e il nutrimento. Normalmente il balsamo più semplice viene consigliato per pettinare e idratare i capelli più lunghi che non presentano particolari problemi.

Diversamente, per capelli secchi, sfibrati e colorati, solitamente è consigliabile utilizzare una maschera ad impacco, da lasciare in posa per circa 10 minuti, magari coprendola con un foglio di alluminio (aumenta l'efficacia), a base di agenti umettanti tipo burro di karitè, semi di lino, olio di avocado, equiseto.



### FIALE E LOZIONI

Anche questo trattamento cosmetico, magari associato all'uso degli integratori, può essere molto utile per contrastare o frenare una caduta eccessiva dei capelli.

Alcune di esse hanno la capacità di ancorare bene il capello al bulbo e stimolarne l'attività cellulare al suo interno; infatti, se quest'ultima è ridotta è normale che il capello cresca più sottile, debole e quindi cada prima del dovuto.

Utilizzando fiale o lozioni per almeno 3 o 4 mesi stimoliamo anche il microcircolo all'interno del cuoio capelluto, permettendo così il raggiungimento delle sostanze nutritive ed antiossidanti riparatrici necessarie alla ripresa dell'attività corretta del ciclo di vita del capello; considerando appunto che, come si è detto sopra, questi attivi sono contenuti all'interno di integratori specifici.

### INTEGRATORI CONTRO LA CADUTA

Per ritardare o contrastare i problemi relativi alla diminuzione della crescita o al diradamento possiamo intervenire anche con gli integratori. Quelli ottimali dovrebbero contenere principi attivi a base vitamine antiossidanti (es. vitamina E) e di protezione della cute (es. vitamina A) ed essere ricchi di grassi Omega 3 e sali minerali, importantissimi perché contribuiscono a formare cellule sane e apportano nutrimento negli strati più profondi del capello.

**CAPELLI SOTTO LALENTE**

Il servizio gratuito di consulenza cosmesi attivo presso le farmacie comunali (vedere calendario) si avvale anche della **MicroCAMERA® Dermotricos**, dotata di diverse ottiche per esaminare la pelle e i capelli, in riferimento ai principali parametri cutanei e tricologici.

Riguardo i capelli la **MicroCAMERA®** può evidenziare la **densità dei follicoli**, la **presenza di sebo o forfora**, il **diametro del capello** e lo **stato del bulbo pilifero**.

Le consulenti cosmesi sono dotate di schede personalizzabili da consegnare a chi si sottopone al test, al fine di permettere il monitoraggio dei risultati ottenuti con eventuali accorgimenti cosmetici o dietetici.



2014

**SETTEMBRE**

**OTTOBRE**

**ARPINO ANNALISA**

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

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	VENERDÌ 5	43	Piazza Statuto 4
	SABATO 6	20	Corso Romania 460
	MARTEDÌ 9	25	Atrio Stazione Porta Nuova
	MERCOLEDÌ 10	1	Corso Orbassano 249
	VENERDÌ 12	11	Piazza Stampalia 7/b
	SABATO 13	22	Via Carlo Capelli 47
	MARTEDÌ 16	4	Via Oropa 69
	MERCOLEDÌ 17	45	Via Monginevro 27/b
	VENERDÌ 19	46	Piazza Bozzolo 11
SABATO 20	7	Corso Trapani 150	
MARTEDÌ 23	43	Piazza Statuto 4	
MERCOLEDÌ 24	9	Corso Sebastopoli 272	
VENERDÌ 26	13	Via Negarville 8/10	
SABATO 27	21	Corso Belgio 151/b	
MARTEDÌ 30	29	Via Orvieto 10/a	

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
MERCOLEDÌ 1	5	Via Rieti 55
VENERDÌ 3	1	Corso Orbassano 249
SABATO 4	22	Via Carlo Capelli 47
MARTEDÌ 7	37	Corso Agnelli 56
MERCOLEDÌ 8	46	Piazza Bozzolo 11
VENERDÌ 10	7	Corso Trapani 150
SABATO 11	21	Corso Belgio 151/b
MARTEDÌ 14	13	Via Negarville 8/10
MERCOLEDÌ 15	43	Piazza Statuto 4
VENERDÌ 17	25	Atrio Stazione Porta Nuova
SABATO 18	20	Corso Romania 460
MARTEDÌ 21	11	Piazza Stampalia 7/b
MERCOLEDÌ 22	45	Via Monginevro 27/b
VENERDÌ 24	19	Via Vibò 17/b
SABATO 25	43	Piazza Statuto 4
MARTEDÌ 28	4	Via Oropa 69
MERCOLEDÌ 29	46	Piazza Bozzolo 11
VENERDÌ 31	12	Corso Vercelli 236

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	MARTEDÌ 16	44	Via Cibrario 72
	MERCOLEDÌ 17	42	Via XX Settembre 5
	GIOVEDÌ 18	17	Corso V. Emanuele II 182
	VENERDÌ 19	24	Via Bellardi 3
	SABATO 20	San Maurizio	Via Torino 36 fraz. Ceretta
	LUNEDÌ 22	38	Via Vandalino 9/11
	MARTEDÌ 23	28	Corso Corsica 9
	MERCOLEDÌ 24	8	Corso Traiano 22/E
	GIOVEDÌ 25	36	Via Filadelfia 142
VENERDÌ 26	10	Via A. di Bernezzo 134	
MARTEDÌ 30	23	Via G. Reni 155/157	

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
MERCOLEDÌ 1	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 2	44	Via Cibrario 72
VENERDÌ 3	35	Via Cimabue 8
SABATO 4	San Maurizio	Via Torino 36 fraz. Ceretta
LUNEDÌ 6	17	Corso V. Emanuele II 182
MARTEDÌ 7	24	Via Bellardi 3
MERCOLEDÌ 8	2	Via Slataper 25/bis
GIOVEDÌ 9	8	Corso Traiano 22/E
VENERDÌ 10	41	Via degli Abeti 10
MARTEDÌ 14	15	Corso Traiano 86
MERCOLEDÌ 15	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 16	40	Via Farinelli 36/9
VENERDÌ 17	10	Via A. di Bernezzo 134
SABATO 18	San Maurizio	Via Torino 36 fraz. Ceretta
LUNEDÌ 20	38	Via Vandalino 9/11
MARTEDÌ 21	33	Via Isernia 13/b
MERCOLEDÌ 22	36	Via Filadelfia 142
GIOVEDÌ 23	44	Via Cibrario 72
VENERDÌ 24	28	Corso Corsica 9
MARTEDÌ 28	17	Corso V. Emanuele II 182
MERCOLEDÌ 29	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 30	24	Via Bellardi 3

BioNike  
SALUTE E BELLESSERE



www.bionike.it - 

senza

Conservanti - Profumo - Glutine\*. Nickel Tested\*\*

## DEFENCE XAGE

Spietata con i segni del tempo,  
sensibile con la pelle.

Linea antiage potenziata con l'innovativo complesso  
**Rejuvenate SGF™** (Skin Growth Factor) che stimola  
i fisiologici fattori di crescita cutanei:

- migliora le proprietà meccaniche ed elastiche della pelle
- riduce la profondità delle rughe
- rende la pelle più levigata e luminosa



BioNike: da 50 anni in farmacia.

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



# TUTTI GLI APPUNTAMENTI DELLE FARMACIE COMUNALI CONSULTABILI ON-LINE

Farmacie Comunali Torino Spa - Corso Peschiera, 193 - 10141 Torino

HOME
AZIENDA
FARMACIE E ORARI
SERVIZI
PRODOTTI A MARCHIO
NON SOLO FARMACI
Carta fedeltà

## Calendario

Categories Tags

« 2013 < AGO **SETTEMBRE 2014** OTT > 2015 »

dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab
	1 Giornata GAMBÈ	2 Giornata GAMBÈ	3 Giornata GAMBÈ	4 Giornata GAMBÈ	5 Giornata Cosmes	6 Giornata Cosmes
7 Giornata GAMBÈ	8 Giornata GAMBÈ	9 Giornata Cosmes	10 Giornata Cosmes		12 Giornata Cosmes	13 Giornata Cosmes
14	15	16 Giornata Cosmes	17 Giornata Cosmes	18 Giornata Cosmes	19 Giornata Cosmes	20 Giornata Cosmes
21	22 Giornata Cosmes	23 Giornata Cosmes	24 Giornata Cosmes	25 Giornata Cosmes	26 Giornata Cosmes	27 Giornata Cosmes
28	29 Giornata Cosmes	30 Giornata Cosmes				

Subscribe

PUBBLICAZIONI & RIVISTE

COMPRA ON LINE

GUARDA GLI EVENTI DI

OGGI

Sul sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it) è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso le Farmacie Comunali e la Parafarmacia di Torino e la Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese. Il programma è costantemente aggiornato con tutti gli appuntamenti dalle presentazioni e i corsi presso i FreeFood alla consulenza cosmetici, dalle conferenze alle giornate promozionali.

**FARMACIE COMUNALI TORINO**

*Le più vicine a te.*

## Eumill e Imidazyl aiutano i tuoi occhi



Gli occhi sono messi alla prova da vari fattori: vento, luce troppo violenta, sole e fumo. Alcuni disturbi oculari sono dovuti ad allergie e raffreddori ma anche ad abitudini come il prolungato lavoro al computer, dormire poco, nuotare o guidare a lungo di notte. In caso di infiammazioni è utile l'applicazione di un decongestionante con un vasocostrittore e in caso di allergie di un collirio ad azione sia decongestionante sia antistaminica, mentre in caso di secchezza, affaticamento e arrossamento può essere utile un collirio a base di sostanze naturali con proprietà calmanti e rinfrescanti. Il consulto del farmacista può essere importante sia per la scelta del prodotto più appropriato, sia per il consiglio di una visita specialistica nel caso di patologie più gravi.

## Deodoranti Virginiana con purissimo distillato di Hamamelis



Dai Laboratori Kelémata, i deodoranti ideali per le pelli delicate, grazie alle proprietà dell'*Hamamelis Virginiana* che svolge un'azione protettiva e lenitiva e al ph isodermico. Prevengono e neutralizzano la formazione dei cattivi odori, bloccando le alterazioni del sudore. Disponibile in 3 versioni: **Deodorante Classico** dalla delicata azione astringente, **Deodorante Verde** per un'intensa sensazione di freschezza, **Deodorante Antitraspirante** che modula gli eccessi di traspirazione e assicura un prolungato "effetto asciutto".

# HOBBY ALL'ARIA APERTA

## DALLA PESCA ALLE CAMMIVATE IN MONTAGNA PER STARE IN FORMA E COMBATTERE LO STRESS

Elisabetta Farina



Il direttore della FC 13 Pasquale Furfari (secondo da destra), con i colleghi farmacisti (da sinistra), Fatima Rhouta, Emanuela Arcangeli, Gabriella Ruffo, Massimo Armocida, Clara Prato, e magazzinieri, Massimo Barba e Rossella Curradori

Con la rubrica “Non solo farmacisti” andiamo a scoprire gli hobby, le passioni per lo sport, l’amore per la musica e gli animali... dei farmacisti delle farmacie comunali torinesi.

Un modo per conoscere ancor meglio i nostri “referenti per la salute” e per scoprire piccoli segreti e consigli utili anche per il nostro benessere.

**Dottor Furfari, la sua presenza all’interno dell’azienda le permette di avere un’ampia vista dell’evoluzione del contesto, sia umano sia economico, in cui svolge la sua professione.**

Sono quasi venti anni che opero presso la farmacia comunale 13 di via Negarville 8.

Quando arrivai la prima volta alle farmacie comunali, da precario nel 1992, si lavorava in una realtà molto diversa da quella attuale, sia per contesto economico che per numero di abitanti del quartiere.

Nei primi mesi di quel 1992, presso la FC 13, ho trovato colleghi come la dottoressa Chisté e il dottor Catena, i quali, con la loro professionalità e particolari doti umane, mi hanno insegnato le basi essenziali del dialogo con gli abitanti del quartiere.

**Pur dedicandosi da sempre con molto impegno alla professione di farmacista, ha coltivato la passione per alcuni sport all’aria aperta.**

In questo contesto lavorativo, sono riuscito a ritagliarmi del tempo libero per esercitare i miei hobby preferiti: pesca; tiro al volo; lunghe camminate alla ricerca di funghi. Per me svolgere queste attività è diventato un bisogno fisico, perché così sto bene e in forma, e mentale, perché mi aiuta a scaricare la tensione accumulata durante la settimana.

Naturalmente, da buon farmacista, a questi miei hobby ho associato un aspetto scientifico che applico ogni qual volta ne esercito uno.

**Ad esempio?**

Durante le mie camminate, non manca di farmi compagnia un buon Gps (\*), che mi da sicurezza e grazie al quale la strada del ritorno è garantita anche nell’eventualità di peggioramento del tempo. Per la pesca, studio bene le fasi lunari in relazione all’alta e bassa marea. Le catture, infatti, sono più sostanziose con l’alta marea.

Nel tiro al volo le condizioni meteorologiche sono

(\*) Il Sistema di Posizionamento Globale (in inglese: **Global Positioning System**, abbreviato **GPS**) è un sistema di posizionamento e navigazione satellitare che fornisce a un ricevitore GPS informazioni sulle sue coordinate geografiche e orario, in ogni condizione meteorologica.



Pasquale Furfari durante una battuta di pesca.

molto importanti. Mi riferisco alla visibilità a distanza, a seconda della quale i risultati possono essere molto diversi, in negativo con il brutto tempo.

**Hobby che permettono di stare all'aria aperta a contatto con la natura ma che richiedono anche preparazione fisica e concentrazione.**

**Penso, ad esempio, alle gare di tiro a volo. Ci può svelare i suoi segreti e darci alcuni consigli come farmacista?**

Durante queste mie attività, soprattutto quando viene impegnato il fisico, faccio uso di prodotti come integratori alimentari a base di magnesio, potassio, creatina e arginina.

Inoltre, durante le gare di tiro a volo, bisogna mantenere alta la soglia di attenzione, è come allenare la mente. In tale situazione trovo utile l'eleuterococco (noto anche come "ginseng siberiano") che aiuta a concentrarsi.

A differenza di altri prodotti, questo è uno tra i pochi che funziona effettivamente garantendo ciò che promette.

Devo ringraziare la collega dottoressa Desolina, che me ne illustrò le proprietà.

Ovviamente, in particolare durante il periodo estivo, non dimentico mai altre due attenzioni: i prodotti antizanzare, visto che sono sempre all'aperto, e le creme solari ad alta protezione.

Queste ultime, associate a quelle lenitive da utilizzare nel post attività, non mancano nel mio kit in particolare quando vado a pescare; in alcuni casi si sta 3 o 4 ore al sole, sia in fiume sia in mare (e qui si aggiungono anche gli effetti del sale...).

Consiglio a tutti coloro che svolgono, o stanno pensando di intraprendere, questi tipi di attività di attrezzarsi: le farmacie comunali sono molto fornite.

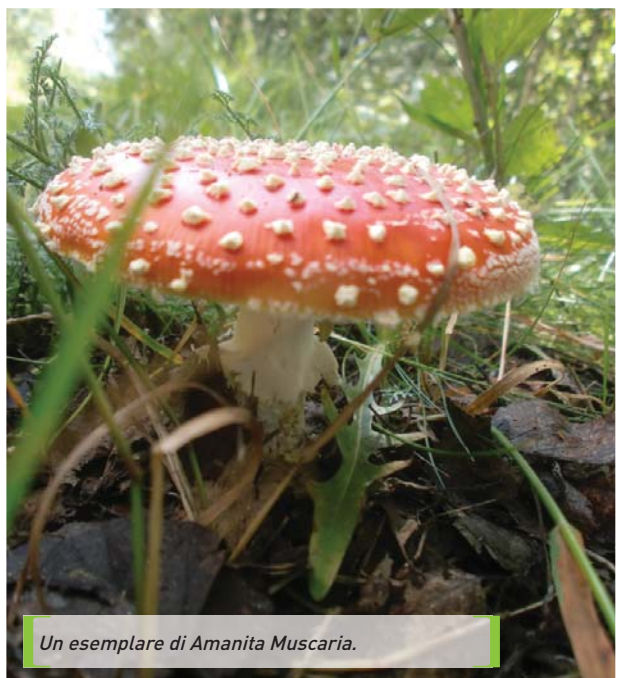
**Uno dei suoi hobby sono anche le camminate in cerca di funghi. Questa è un'altra attività che si presta a dei consigli collegati alla salute: come comportarsi per non incorrere nelle spiacevoli e pericolose conseguenze legate alla raccolta di funghi non commestibili?**

Naturalmente, come del resto è noto a tutti noi, non esistono soltanto i funghi buoni e mangerecci.

Molti funghi sono velenosi per l'uomo, altri possono causare serie malattie, altri secernono sostanze tossiche per l'uomo. L'argomento dei funghi è vasto, per non dire enorme. I funghi sono davvero buoni, profumati e con essi si possono preparare pietanze deliziose. Purtroppo è facile confonderli, anche perché i boschi propongono tutte le tipologie.

**Un esempio?**

L'ovulo reale (*Amanita Caesarea*), uno dei più apprezzati e ricercati funghi commestibili, da non confondere con l'*Amanita Muscaria* e l'*Amanita Phalloides*, della stessa famiglia delle amanite, ma altamente tossiche: la prima velenosa e la seconda mortale. Quando l'ovulo reale è ancora allo stadio di ovulo (cioè ancora chiuso) è molto facile confonderlo con le altre due amanite. Per non avere problemi dal consumo dei funghi ricordiamoci che, se li raccogliamo personalmente o li riceviamo perché qualcuno ce li ha regalati, sarà bene, prima del consumo, farli controllare da un esperto micologo della più vicina Asl. Il servizio micologico è gratuito e a disposizione dei cittadini.



Un esemplare di *Amanita Muscaria*.

# CONTRASTARE L'OSSIDAZIONE A TAVOLA

## GLI ALIMENTI COME PRIMA FONTE DI ANTIOSSIDANTI

Paola Difino – farmacista e direttore FC 7

Gli alberi autunnali, oltre a lasciarci senza fiato con lo spettacolo dei colori delle loro foglie, ci regalano frutti di stagione che sono veri e propri cocktail di vitamine e di sostanze dalle più svariate proprietà: antiossidanti, depurative, drenanti. Tra questi spicca l'uva, ricca di sostanze utili per il nostro organismo.

Ricca di acqua (80%), zuccheri (15%, di cui fruttosio 8%, glucosio 7%), pectine, acido tartarico, acido malico, potassio, magnesio, manganese, fosforo, ferro e rame, la sua buccia ha effetti benefici sull'intestino ed è la fonte principale di preziosi antiossidanti, come i flavonoidi antociani, presenti soprattutto nell'uva nera. Insieme ad altri flavonoidi, come quercitina, rutina e catechina, svolgono in sinergia con la vitamina C una forte azione protettiva sui vasi sanguigni, soprattutto sui capillari, rinforzandone le pareti e impedendo l'ossidazione delle lipoproteine LDL e quindi l'aterosclerosi (deposito di placche sulle pareti dei vasi). Ulteriori sinergie con gli altri composti presenti nell'uva, come il resveratrolo, hanno l'effetto di rendere più fluido il sangue per una diminuita aggregazione piastrinica e fanno diminuire il colesterolo LDL a favore di quello HDL ("buono"). Tutti questi effetti si ritrovano anche nel vino rosso, e sono stati infatti utilizzati per spiegare il celebre paradosso francese, cioè la bassa incidenza di malattie cardiovascolari in soggetti che affiancano ad una dieta ricca di grassi un modesto ma costante consumo di vino rosso.

### IL PARADOSSO FRANCESE

Sul finire degli anni '80 due scienziati (Renaud e De Lorgeril) studiarono la correlazione esistente tra mortalità dovuta a malattia coronarica e assunzione di grassi animali nella dieta. I campioni di popolazione studiati fornirono un risultato chiaro: tanto maggiore era il consumo medio giornaliero di grassi animali e tanto più elevata era la mortalità. Tra tutti i Paesi esaminati solo il campione francese fornì risultati contrari a tale conclusione. Nonostante l'elevato consumo di grassi



animali i francesi facevano infatti registrare il più basso tasso di mortalità per malattia coronarica. Dall'osservazione statistica del maggior consumo di vino in terra francese, scaturì l'ipotesi che tale bevanda potesse controbilanciare gli effetti dell'elevata ingestione di grassi animali.

Lo studio portò alla scoperta del resveratrolo e di altre sostanze simili, quali il piceatannolo, il pterostilbene, l'epsilon-viniferina, il piceide (glucoside del resveratrolo).

### RADICALI LIBERI E ANTIOSSIDANTI

I radicali liberi sono frammenti di molecole prodotti come scarto del metabolismo cellulare, estremamente reattivi: una carenza di elettroni li rende pronti ad attaccarsi ad altre molecole, innescando una reazione a catena di ossido-riduzioni che porta al danneggiamento della molecola stessa. Se queste "vittime" fanno parte di parti fondamentali della cellula, come il DNA o la membrana cellulare, la vita stessa della cellula è in pericolo. Danneggiamenti del DNA possono infatti portare a mutazioni genetiche e quindi al cancro. Ma i radicali liberi prodotti dal normale metabolismo cellu-

lare non sono solo dannosi: l'organismo li utilizza infatti contro infezioni batteriche, virali e come difesa dagli agenti esterni, quali esposizione a sole e vento, temperatura troppo bassa o troppo alta, cattiva alimentazione, stress fisico e psicologico, affaticamento, inquinamento. Quando l'azione degli agenti esterni è eccessiva, la loro produzione si moltiplica e se la quantità di radicali liberi è più alta di quanto l'organismo possa neutralizzarne si attiva lo "stress ossidativo", anticamera di molte malattie poiché danneggia l'organismo a partire dalle stesse cellule, rendendolo debole, facile preda di infezioni, soggetto a invecchiamento precoce e a rischio di formazione di placche ateromatose (legate all'aterosclerosi) nelle pareti dei vasi sanguigni, con effetto devastante se protratto nel tempo.

L'organismo si difende dai radicali liberi con gli antiossidanti che li neutralizzano trasformandoli in molecole più facilmente eliminabili e meno reattive, bloccando la reazione a catena di ossidazioni. Alcuni meccanismi antiossidanti, molto potenti, sono messi in atto dallo stesso organismo tramite enzimi (superossido dismutasi, catalasi, glutatione perossidasi) e composti antiossidanti (come ubiquinol, acido urico, glutatione), ma il corpo si avvale anche di molecole che provengono dall'alimentazione. Un pensiero interessante legato alla lotta radicali-antiossidanti è che gli organismi viventi (dalle piante ai mammiferi) conoscono il problema da sempre, dunque l'equilibrio che devono mantenere fra radicali liberi prodotti a causa dell'ambiente circostante, meccanismi interni di difesa e antiossidanti ricavabili dall'ambiente lo hanno affinato in migliaia di anni di evoluzione.

Sono numerosi gli antiossidanti che possiamo ricavare dall'alimentazione, ma i più diffusi e noti sono:

#### **Vitamina C;**

**Fenoli e Polifenoli** - classe di pigmenti vegetali di cui sono note le proprietà antiossidanti e antimicrobiche "in vitro", ma di cui non si conoscono ancora gli esatti meccanismi molecolari che sono alla base dei loro potenziali effetti benefici "in vivo";

**Flavonoidi** (bioflavonoidi) - se ne conoscono più di 5000 molecole. Conferiscono ai vegetali colori che

#### **UVA E INTEGRATORI DI RESVERATROLO**

Nonostante buona parte dei benefici ascritti a tale sostanza sia stata scientificamente confermata, per raggiungere i livelli di assunzione di resveratrolo proposti dai diversi studi sarebbero necessarie quantità sicuramente elevate di uva, per cui se ne preferisce consigliare l'assunzione come integratore alimentare. Le capsule dovrebbero essere assunte a colazione, meglio a digiuno, evitando l'assunzione concomitante a pasti ricchi di grassi, che potrebbero dimezzarne la biodisponibilità.

vanno dal rosso scuro al blu al viola e abbondano in melanzane, mirtilli, uva nera, susine, more, cavolo rosso/viola;

**Flavanoli** o Flavani (ad es. catechine e tannini), **Flavonoli** o Flavoni (ad es. quercitina) - abbondano nel tè, soprattutto nel tè verde. Alcuni polifenoli, come certi polimeri di catechine, sono conosciuti anche come tannini, dal tipico effetto astringente in bocca;

**Isoflavoni** (presenti ad esempio nella soia);

**Carotenoidi** (lipofili) - presenti nei vegetali giallo-arancio-rosso chiaro (peperoni, carote, meloni, pomodori);

**Antociani** (vegetali rosso scuro-blu-viola-nero) - sinergia fra antociani e caroteni per la protezione dei vasi sanguigni, soprattutto dei capillari (nota qualità dei vegetali che li contengono, come mirtilli e carote, di essere benefici per la vista);

**Betacarotene;**

**Licopene;**

**Xantofille** (o fitoxantine, ad es. luteina);

**Tocoferoli** (vitamina E) (Liposolubili - presente nei semi oleosi) - protettivi per i vasi sanguigni. Azione sui grassi in sinergia con la vitamina C;

**Alcuni minerali - selenio, zinco, rame, manganese** fondamentali per i processi antiossidanti endogeni;

#### **Resveratrolo**

Le attività biologiche del resveratrolo sono varie e ben documentate. Dal punto di vista clinico è stata scientificamente dimostrata l'azione protettiva sulle malattie cardiovascolari, per la potente attività antiossidante, e le capacità antitumorali sono sostenute da diversi studi.

DALLA RICERCA ANTICADUTA GIULIANI

NUOVO  
**Bioscalin**<sup>®</sup>  
con **SincroBiogenina**<sup>®</sup>

**+82%**<sup>[2]</sup>  
DI FORZA

**+66%**<sup>[1]</sup>  
DI PRINCIPI ATTIVI  
ASSORBIBILI

*Cresce la forza  
dei tuoi capelli*



#### **CRESCERE LA TECNOLOGIA**

È arrivato il nuovo Bioscalin<sup>®</sup> con SincroBiogenina<sup>®</sup>: una formulazione nuova grazie al nuovo brevetto **R-plus**, che abbina un rivestimento speciale della compressa al rilascio graduale e mirato degli attivi direttamente nell'intestino.

Risultato: +66%<sup>[1]</sup> di principi attivi assorbibili per una maggiore efficacia, ed una migliore digeribilità.

#### **CRESCERE IL POTERE ANTIOSSIDANTE**

+20%\* di attivi antiossidanti, una combinazione unica di Vitis Vinifera, Olea europea e Selenio per un'azione superiore contro i radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento dei capelli.

#### **CRESCERE LA FORZA**

Il risultato: capelli 82%<sup>[2]</sup> più forti.

#### **CRESCONO I RISULTATI**

Capelli visibilmente più protetti e più belli.

AZIONE TESTATA CLINICAMENTE Testato in uno studio clinico in doppio cieco per 3 mesi su 60 soggetti sani, randomizzato, versus placebo, per valutarne l'efficacia e la tollerabilità in soggetti con caduta temporanea ed eccessiva dei capelli (risultati medi)

[1] da Dissolution Test, vs Bioscalin<sup>®</sup> con CronoBiogenina<sup>®</sup>

[2] aumento della resistenza dei capelli alla trazione (pull test)

\*vs Bioscalin<sup>®</sup> con CronoBiogenina<sup>®</sup>

**GIULIANI**

# IL TATTO E LA CUTE

Il tatto può essere definito come il complesso di sensazioni causate da un contatto diretto fra la superficie del corpo e oggetti esterni, oppure fra due o più parti del corpo stesso.

Quando si parla di riconoscimento tattile di un oggetto nella vita quotidiana o anche nell'esame clinico, si allude a una prestazione non solo tattile, ma multisensoriale.

Il tatto fa parte della sensibilità somatica generale insieme alla **sensibilità termica** (termocezione), alla **sensibilità dolorifica** (nocicezione), e alla **sensibilità relativa alla posizione, all'orientamento e ai movimenti del corpo** e delle sue parti (propriocezione).

Nella vita ordinaria la conoscenza del mondo esterno si fonda sempre sull'integrazione di molteplici informazioni fornite da diverse modalità sensoriali, e lo stesso vale per la conoscenza del proprio corpo. La forma di un oggetto sconosciuto è ordinariamente percepita mediante la vista, ma per decidere se l'oggetto è liscio o ruvido, molle o duro, pesante o leggero, caldo o freddo, tagliente o smusso sono necessarie informazioni di contatto diretto fornite non solo dal tatto, ma anche da altre modalità della sensibilità somatica. Il riconoscimento alla cieca tramite il cosiddetto 'tatto attivo', cioè palpando, manipolando e soppesando un oggetto, im-



plica l'attivazione non solo di recettori tattili ma anche di altri recettori. I movimenti di esplorazione manuale servono indubbiamente a stimolare in modo efficace il senso del tatto, ma allo stesso tempo attivano anche vari recettori di strutture profonde (muscoli, articolazioni, tendini), generando informazioni non tattili ma propriocettive che contribuiscono al riconoscimento delle dimensioni e di altre proprietà strutturali dell'oggetto.

## I RECETTORI TATTILI

Le sensazioni tattili prendono origine principalmente dalla cute, ma anche da mucose esposte all'esterno, come quelle della cavità orale o degli organi genitali esterni oppure la congiuntiva dell'occhio. I sensori veri e propri sono i terminali di fibre nervose funzionanti come meccanocettori dotati della capacità di trasdurre gli stimoli

tattili in segnali elettrici, destinati a raggiungere il sistema nervoso centrale. Il complesso formato da uno o più terminali nervosi e dalle strutture cellulari associate costituisce un recettore tattile.

La cute glabra, che nella specie umana occupa tipicamente la superficie palmare delle mani, le labbra e la pianta dei piedi, contiene quattro tipi di recettori tattili, due superficiali (**corpuscoli di Meissner** e di **Merkel**) e due profondi (**corpuscoli di Pacini** e di **Ruffini**).

Nella cute pelosa sono presenti corpuscoli di Merkel, di Ruffini, di Pacini, ma non corpuscoli di Meissner; in compenso sono presenti recettori dei follicoli piliferi.

Nella superficie palmare della mano i recettori più superficiali (di Meissner e di Merkel) sono assai più numerosi di quelli profondi. Nella cute dei polpastrelli il numero di ciascuno dei

due tipi di recettori superficiali è pari a circa  $100/\text{cm}^2$ ; rispetto a questo valore, la densità d'entrambi i tipi si dimezza nella cute alla base del dito e si riduce ulteriormente a circa  $20/\text{cm}^2$  sul palmo. I recettori profondi (di Ruffini e di Pacini) sono meno numerosi (densità pari a circa  $20/\text{cm}^2$  per entrambi i tipi), senza notevoli variazioni fra polpastrelli e palmo della mano.

Poiché dà origine a più terminali, una singola fibra nervosa proveniente dalla cute convoglia in genere informazioni da più recettori tattili, ma tutti dello stesso tipo. Pertanto in linea di principio le sensazioni tattili sono riconducibili alle attività di quattro canali afferenti paralleli, corrispondenti ai quattro tipi di recettori. Inoltre la stimolazione elettrica di singole fibre afferenti identificate nell'uomo permette di ottenere descrizioni soggettive delle sensazioni tattili riferibili alle attività dei diversi canali afferenti.

## SPECIALIZZAZIONI E FUNZIONI DEI RECETTORI

I corpuscoli di Merkel sono selettivamente sensibili a deformazioni locali della cute, causate dal contatto con punte, spigoli e superfici curve. Essi sono fondamentali per la percezione della forma e delle caratteristiche delle superfici (rugosa o liscia, piatta o curva) degli stimoli tattili e quindi per il riconoscimento non visivo degli oggetti. Usando i polpastrelli delle tre dita intermedie, si può discriminare una superficie piatta da una concava o con-

vessa con un raggio di curvatura di 2 m, una prestazione interamente attribuibile ai recettori di Merkel.

I corpuscoli di Meissner sono sensibili a vibrazioni di bassa frequenza generate dal contatto attivo diretto con gli oggetti e hanno grande importanza per il controllo della forza con cui un oggetto viene afferrato per essere sollevato. La forza della presa digitale o manuale varia automaticamente non solo con il peso, ma anche in funzione della forza d'attrito fra cute e oggetto, forza che dipende dalle caratteristiche di superficie dell'oggetto stesso. Un oggetto liscio viene afferrato per il sollevamento con una forza prensile maggiore di quella con la quale viene afferrato un oggetto rugoso di pari peso, meno scivoloso.

I corpuscoli di Pacini sono straordinariamente sensibili alle vibrazioni ad alta frequenza applicate tangenzialmente alla cute, tanto che i più sensibili possono essere attivati da ampiezze di vibrazione pari a soli 10 nm. Si ritiene che essi siano utilizzati quando si eseguono esplorazioni tattili a distanza dal corpo con l'intermediazione di oggetti tenuti in mano, come per esempio il bastone di un cieco. Le sensazioni tattili così generate, che, di fatto, hanno carattere prevalentemente vibratorio, sono localizzate soggettivamente non sulla mano che tiene il bastone, ma sulla punta del bastone stesso, che entra così a far parte dello schema corporeo.

I corpuscoli di Ruffini sono attivati da tensioni tangenziali nella cute che probabilmente contribuiscono alla propriocezione della mano in movimento tramite la segnalazione continua delle variazioni locali di tensione nella cute palmare deformata dai movimenti manuali stessi. La stimolazione elettrica delle fibre connesse con i recettori di Ruffini non dà origine a sensazioni tattili, e pertanto si ritiene che anche la stimolazione naturale di questi recettori non partecipi all'esperienza cosciente, bensì al controllo afferente della postura e dei movimenti della mano. Infine i recettori associati ai peli sono attivati dalla flessione dei peli stessi, che agisce deformando il terminale nervoso aderente al follicolo. Pertanto la stimolazione di questi recettori avviene, con corrispondenti sensazioni tattili, anche in assenza di contatto diretto fra stimolo e superficie cutanea.

## LA CORTECCIA TATTILE

I segnali tattili provenienti da ogni zona del corpo si distribuiscono a diversi settori della corteccia sensoriale: studi sperimentali hanno permesso di tracciare una "mappa" delle aree tattili della corteccia e osservare che le zone del corpo più sensibili afferiscono ad un numero maggiore di neuroni corticali (in altre parole ad una superficie più estesa della corteccia sensoriale). Le dita della mano, ad esempio, inviano stimoli ad un'area della corteccia pari a quella che elabora gli stimoli di tutto il resto del corpo.



## L'ECCELLENZA DELLA CURA A TORINO: La Banca Della Cute - Ospedale Cto Città Della Salute e Della Scienza Di Torino

Dal giugno 1999, presso il Centro Grandi Ustionati dell'Azienda Ospedaliera CTO Maria Adelaide di Torino, è stata attivata una Banca della Cute, che ha ottenuto il riconoscimento della Regione Piemonte come Centro di Riferimento Regionale per la conservazione della Cute.

L'attività della Banca comprende, fin dall'istituzione, il prelievo, il trattamento, la conservazione e la distribuzione di lembi cutanei alloplastici\* prelevati da donatori multiorgano e multitessuto. Inoltre sono campi di attività i controlli di qualità dei tessuti, la produzione di ricerca

applicata e la supervisione sulle applicazioni cliniche. Il trapianto di cute alloplastica\* è da 20 anni il *gold standard* per il trattamento del paziente gravemente ustionato, rappresentando una terapia salva-vita. È inoltre da sottolineare che la cute alloplastica di Banca è anche utilizzabile in pazienti portatori di lesioni profonde di natura traumatica con importante perdita di sostanza (come negli scuoiamenti), in caso di ulcere croniche, di patologie croniche (quali il diabete, l'ipertensione e le vasculopatie) e acute (fratture scheletriche, lesioni midollari).

Nata esclusivamente per fare fronte alle richieste del Centro Grandi Ustionati, di fatto l'attività clinica basata sull'utilizzo della cute di Banca si è grandemente sviluppata, conseguendo importanti successi terapeutici.

Presso la Banca della Cute del CTO è in via di completamento una nuova struttura: una *Tissue and Cell Factory*. L'attività della nuova Banca della Cute sarà quindi rappresentata sia dalla conservazione e distribuzione della cute alloplastica da donatore, che dalla produzione di cellule e tessuti ingegnerizzati.

(\*) **alloplastico:** In medicina, detto di innesto o trapianto effettuato con materiale prelevato da un altro individuo, o eseguito con materiale artificiale. Si contrappone ad autoplastico, prelevato da una regione e trapiantato in un'altra dello stesso individuo.

## I Centri di Chirurgia della Mano dell'Ospedale Maria Vittoria e del Cto

La Società Italiana di Chirurgia della Mano (SICM), cui si deve la mappatura dei centri specialistici italiani differenziati in II e I livello, in base alle competenze, ha appena realizzato un nuovo censimento delle strutture che costituiscono la Rete Urgenza Mano nazionale.

La nuova mappatura si è resa necessaria per la recente va-

riazione e l'irrigidimento dei parametri europei della Federation of European Societies for Surgery of the Hand (FESSH) in base ai quali i Centri Mano sono accreditati di II livello per l'emergenza microchirurgica, la disponibilità H24 di microchirurghi esperti e la tipologia del DEA di riferimento e di I livello per l'alta complessità. Il nuovo

censimento ha promosso il **Centro di Chirurgia della Mano dell'Ospedale Maria Vittoria di Torino**, di cui è responsabile la dottoressa Federica Bergamin, **Centro di II livello (Centro H24 - CUMI - Centro Urgenza Microchirurgia) alla pari con il Centro del CTO**, diretto dal dottor Italo Pontini e afferente al Dipar-

timento Ortopedia Traumatologia e Riabilitazione diretto dal professor Paolo Rossi.

Ad oggi questi sono gli unici **due Centri Emergenza presenti nella Regione Piemonte**, su solo 20 centri Cumi in tutta Italia.

Struttura multidisciplinare afferente alla Chirurgia Plastica diretta dal dottor Giorgio Merlino, il Centro Mano del Maria Vittoria è dotato di equipe chirurgica disponibile 24 ore su 24 per poter essere operativa in caso di traumi complessi e reimpianti, urgenze quali fratture di mano e polso, lesioni tendinee, perdite di sostanza, lesioni vascolari e nervose, e si avvale della collaborazione di diversi specialisti quali chirurghi della mano, fisiatristi e fisioterapisti della mano, anestesisti specializzati in Terapia antalgica, infettivologi e neurologi.

*“L’organizzazione di una rete nazionale di reperibilità H24 per i traumi vascolari della mano e i reimpianti degli arti è un’esigenza da sempre molto sentita dai Centri 118 e dagli Assessorati alla Sanità – spiega la dottoressa Federica Bergamin, responsabile del Centro di Chirurgia della Mano dell’Ospedale Maria Vittoria – la SICM se ne è fatta carico, realizzando una mappatura per competenze e professionalità, al fine di poter garantire la gestione dell’emergenza micro-vascolare e dei reimpianti degli arti su tutto il territorio nazionale e fornire a medici e pazienti indicazioni precise sui centri*

*specializzati della traumatologia della mano”.*

Soddisfazione tra i vertici della Asl TO2: *“La rivalutazione legata a nuovi e più rigidi parametri di accreditamento ha valorizzato gli aspetti pratici e professionali dei Servizi – commenta il direttore generale Asl TO2, Maurizio Dall’Acqua – permettendo il riconoscimento di un Centro come il nostro, piccolo ma dotato di professionisti di elevata competenza, che oggi ricevono il meritato riconoscimento regionale e nazionale per il loro lavoro”.*

Il Centro Mano del Maria Vittoria esegue ogni anno circa 200 interventi in emergenza e altri 500 interventi circa l’anno riguardano la chirurgia elettiva delle principali patologie della mano, affiancando alle tecniche tradizionali quelle più innovative, come la chirurgia endoscopica per tunnel carpale e la compressione nervo ulnare al gomito, la chirurgia protesica con miniprotesi e il trattamento del morbo di Dupuytren con tecnica mini invasiva e lipofilling o con terapia medica con collagenasi.

La presa in carico dei pazienti del Centro è a 360°, dalle prime visite ai controlli post-chirurgici con i fisioterapisti, dalle prese in carico da parte del fisiatra, per eventuale fisioterapia, alle medicazioni e ai piccoli interventi.

È inoltre attivo l’ambulatorio specialistico per il trattamento multidisciplinare della

spasticità e delle lesioni nervose, in collaborazione con il servizio di Neurologia e di Fisiatria dell’Ospedale Maria Vittoria.

In collaborazione con il Day Hospital Malattie Infettive II dell’Ospedale Amedeo di Savoia effettua il trattamento combinato chirurgico e medico delle osteomieliti e delle artriti settiche.



inserto staccabile

#### CHIRURGIA DELLA MANO

Presidio Ospedaliero CTO  
Città della Salute e della Scienza  
Via Zuretti, 29 – Torino  
Ingresso F - Piano 12°  
Tel. 011.6933.342  
[www.cittadellasalute.to.it](http://www.cittadellasalute.to.it)

#### CHIRURGIA DELLA MANO

Ospedale Maria Vittoria – Asl TO2  
Corso Tassoni, 46 – Torino  
Tel. 011.4393385  
[www.aslto2.piemonte.it](http://www.aslto2.piemonte.it)

## Episodi di stitichezza occasionale?



Tisana Kelémata a base di Piante Medicinali è disponibile in: erbe e compresse.



Contiene piante medicinali e aromatiche.

Se una dieta ricca di fibre e acqua non basta, se il movimento non è sufficiente, puoi provare TISANA KELEMATA. Presa episodicamente aiuta a regolarizzare l'intestino e combattere la stitichezza.



E' un medicinale a base di Senna.

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.

Aut. Min. del 17/12/2012

## Mal di schiena Dolori muscolari Torcicollo

**FLESSIBILE  
CONFORTEVOLE**

Puoi provare Cerotto Bertelli, un farmaco a base di capsico oleoresina, principio attivo vegetale. Sviluppa un benefico calore che allevia il dolore.



È pronto all'uso ed è di facile applicazione.



# CEROTTO BERTELLI

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. Aut. Min. Rich.

# Arrossamenti Pruriti Irritazioni

Il "pronto intervento" per tutta la famiglia, per tutti i piccoli problemi di pelle

NUOVA CONFEZIONE  
CON NEBULIZZATORE



## Acqua Virginiana

Distillato purissimo di Hamamelis Virginiana

- Dona sollievo a irritazioni e arrossamenti.
- Lenisce e allevia le sensazioni di bruciore e di prurito dovute a: aggressioni ambientali (freddo, vento, sole). Eritemi solari, punture d'insetti e irritazioni da rasoio.



Hamamelis Virginiana  
WITCH HAZEL

Conosciuta come "l'arbusto delle streghe" è una vera pianta magica, originaria del nord America. Possiede importanti attività decongestionanti e vasocostrittrici riconosciute anche dalla scienza moderna e per questo iscritta nella farmacopea USA.

## LENISCE, RINFRESCA, PROTEGGE

Conservata in frigorifero amplifica la sua efficacia

100% naturale

non contiene conservanti, coloranti, profumo

LA TUA BOCCA  
È UN AMBIENTE DA PRESERVARE.



Da 30 anni al fianco degli specialisti



IN FARMACIA



Preserva la salute di denti e gengive  
con Dentosan.

Dentosan è la linea completa di prodotti per l'igiene orale quotidiana, scientificamente studiati per combattere e prevenire la formazione della placca batterica, causa dei principali disturbi gengivali.

# DENTOSAN®

Lo specialista della tua igiene orale.

Chiedi al tuo farmacista.

 RECORDATI

# E.Y DI.MMI: LA SALUTE DEI FIGLI È IMPORTANTE

## PROGETTO DI PREVENZIONE AL CONSUMO DI SOSTANZE STUPEFACENTI

Ruggero Gatti - dirigente medico - responsabile S.S. Sert via Passalacqua 11

Carla Giubolini - dirigente psicologo psicoterapeuta S.S. Sert via Passalacqua 11 - Asl T01

### PREMESSA

In ottemperanza alle linee di indirizzo tracciate dal Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri "Diagnosi e intervento precoce dell'uso di sostanze nei minori mediante counseling motivazionale, drug test e supporto educativo alla famiglia: metodi e rationale", la Regione Piemonte, in collaborazione con le Asl T01, T02, T03, CN1, CN2, e la partecipazione della Città di Torino, dell'Università degli Studi, del Forum Regionale del Volontariato e dell'Educatore della Provvidenza, ha promosso un nuovo importante **Progetto di prevenzione precoce**, denominato **EY Di.mMi**.

Il progetto si fonda sulla consapevolezza che la diffusione delle sostanze stupefacenti legali(\*) ed illegali, accompagnate da una facile accessibilità e da modalità collettive di consumo, può comportare un uso sperimentale iniziale sempre più precoce (14-15 anni) e l'affermarsi, specialmente per le giovani generazioni, della convinzione per cui il consumo di sostanze sia "ordinario e possibile" ed erroneamente, a basso rischio. Esistono numerose evidenze scientifiche, invece, che dimostrano come **l'uso precoce di sostanze comporti la compromissione dello sviluppo neuropsichico dell'adolescente, in quanto le sostanze come il thc** (il maggiore e più noto principio attivo della cannabis), **la cocaina, gli allucinogeni e l'alcol possono attivare ed indurre processi di neuro plasticità anomala e dannosa per la regolare maturazione fisiologica**. L'assunzione di droghe in adolescenza può quindi compromettere il normale sviluppo neuropsicologico del cervello, che sta ancora completando la sua naturale maturazione, alterandone le regolari funzioni.

Dati recenti mostrano che il primo uso di sostanze, mediamente, avviene intorno ai 14 anni di età, mentre l'accesso ai servizi di cura arriva solitamente



dopo un lasso di tempo che può variare dai 5 agli 8 anni dall'inizio del consumo, e a seconda della sostanza in questione. (Tratto da *Relazione annuale al Parlamento 2011, Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri*)

A volte per i genitori è difficile accorgersi che i figli fanno uso di droghe e mediamente scoprono tale problema tardivamente, anche dopo 6-8 anni dall'inizio. Il tempestivo riconoscimento del comportamento assuntivo e la messa in atto dell'intervento risultano però determinanti ai fini della prevenzione, per evitare sia danni anche permanenti all'organismo e al cervello sia lo sviluppo di una dipendenza. Si è dimostrato che tanto più precocemente viene rilevato il comportamento di assunzione tanto maggiore è la probabilità di successo in termini di allontanamento dal consumo (oltre a ridursi i tempi di esposizione ai rischi). Inoltre, in caso di dipendenza, si possono intraprendere immediatamente adeguati percorsi terapeutici e di supporto (Tratto da *Linee di indirizzo - Diagnosi e intervento precoce dell'uso di sostanze nei minori mediante counseling motivazionale, drug test e supporto educativo alla famiglia: metodi e rationale, Dipartimento Politiche Antidroga, Presidenza del Consiglio dei Ministri, 1° novembre 2011*)

(\*) quelli utilizzati a fini terapeutici, ad esempio la morfina

# RILASSATI



Il farmaco equivalente è sottoposto agli stessi **rigorosi test di qualità** condotti sul medicinale di riferimento\*

Il farmaco equivalente contiene la **stessa quantità di principio attivo** del medicinale di riferimento\*



# CONTACI



# FIDATI

Ogni giorno in Italia vengono venduti **1.000.000 di farmaci equivalenti\*\***

Il farmaco equivalente deve avere un costo di **almeno il 20% inferiore** rispetto al corrispondente medicinale di riferimento\*\*\*

# SORRIDI



\*Fonte AIFA – Agenzia Italiana del Farmaco. \*\*Fonte IMS sell out – dati a volume MAT Apr 2014  
\*\*\*Fonte AIFA [http://www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/statement\\_equivalenti\\_o\\_generici\\_3.pdf](http://www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/statement_equivalenti_o_generici_3.pdf) Riferito al prezzo al momento del lancio del medicinale equivalente rimborsato dal SSN.



 **Mylan**

Seeing  
is believing

## IL SERVIZIO

In questo contesto, il progetto *Ey Dimmi* intende sensibilizzare i genitori, orientandoli a modelli educativi preventivi e di corretta osservazione in merito ai problemi di salute, e favorire la crescita degli strumenti relazionali interni alla famiglia. L'intervento si rivolge a tutti quei genitori che osservano cambiamenti comportamentali nei loro figli (14-24 anni) ed hanno dubbi sul perché di tali cambiamenti e sulle loro possibili cause (uso di sostanze - alcol, fumo, droghe - o uso eccessivo di video giochi, internet e strumenti multimediali, gioco d'azzardo). I ragazzi, nel percorso adolescenziale, possono incontrare le sostanze, dal tabacco all'alcol agli stupefacenti, e possono esservi coinvolti in grado diverso sperimentando comportamenti a rischio. Maggiori complicazioni intervengono quando dall'uso si passa all'abuso e i genitori assumono atteggiamenti che oscillano tra la sottovalutazione e la drammatizzazione del comportamento: che cosa può fare quindi l'adulto di fronte a queste situazioni? Nell'ambito del progetto *Ey Dimmi* può trovare spazi di pensiero e risposte alle domande che si pone rispetto ai comportamenti del proprio figlio: come posso affrontare questo argomento con lui? Come posso aiutarlo? Quali sono le conseguenze negative della sperimentazione? Quali dell'abuso? Qual'è il discrimine tra il consumo occasionale

e quello che si può definire problematico? Quali sono le conseguenze cliniche e legali?

Il progetto offre uno Sportello di ascolto e informazione per conoscere meglio il mondo delle sostanze e valutare, insieme agli esperti, se occorra approfondire alcuni comportamenti del proprio figlio.

Lo Sportello è collocato in un luogo accogliente, "neutro" e non connotato da un punto di vista sanitario, garantendo la massima riservatezza.

È anche possibile concordare di effettuare gratuitamente, in assoluto anonimato ed in modo riservato, uno o più test diagnostici per la valutazione di un eventuale consumo di sostanze.

L'esecuzione del drug-test preventivo professionale è un servizio che avviene su richiesta dei genitori, in modo riservato e volontario, con il consenso informato dello stesso minore, in maniera periodica e continuata, e con il supporto di un counseling psicologico fornito a tutta la famiglia.

Il drug test, infatti, può essere considerato **un valido strumento di diagnosi solo se preceduto e accompagnato da counseling psicologico adeguato; è sconsigliato e non opportuno utilizzare tali test senza supporto professionale o con il "fai da te", a scopo repressivo o indagatorio.**

Per appuntamenti si può fare riferimento al numero verde regionale 800 333 444 da lunedì a venerdì 8.00 - 20.00, sabato 9.00 - 13.00



## DROGHE: SAPERNE DI PIÙ.

### INDAGINI, STATISTICHE E NORMATIVA REGIONALE (\*)

Dall'indagine **ESPAD** (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs) **Italia 2010** sulla popolazione delle scuole secondarie superiori si rileva in **Piemonte**, nel periodo **2006-2010**, conformemente al dato nazionale, una diminuzione della proporzione di studenti che utilizzano alcune sostanze illegali, mentre altre si mantengono stabili o aumentano.

I consumatori cosiddetti occasionali tendono a diminuire, grazie agli interventi di prevenzione messi in campo dai servizi, alle normative più restrittive ed anche alla crisi economica che ha limitato il consumo voluttuario.

Rimane tuttavia una percentuale di forti consumatori (più di 20/40 volte in un anno) per tutti i tipi di sostanze che devono diventare oggetto di interventi di prevenzione selettiva, e mirata per evitare

LABORATOIRES

**KLORANE**

BOTANIQUE DE PRECISION

## Trattamento d'urto contro la caduta dei capelli al complesso attivo chinina - caffeina

Stimolare la crescita naturale e ridonare forza ai **capelli indeboliti**  
è il frutto della nostra scienza botanica.



### STRESS, FATICA, POST-PARTO

Risultati già dopo 6 settimane\*  
1 trattamento di 3 mesi = 1 flacone



### Selezionare

La *Cinchona pubescens* Vahl. (china)  
per la sua corteccia ricca in chinina  
dalle proprietà fortificanti brevettate.\*\*

### Raccogliere

A mano le cortecce degli alberi  
con più di 6 anni di vita  
per non alterare la loro crescita.

### Potenziare

L'efficacia della chinina, unendola  
alla caffeina dal riconosciuto potere  
stimolante.

China - *Cinchona pubescens* Vahl.

\*Studio clinico realizzato sotto controllo dermatologico su 30 soggetti, con problemi di caduta dei capelli reazionale, che hanno utilizzato il prodotto per 6 settimane (fototricogramma). \*\*Brevetto depositato



la possibile progressione alla condizione di dipendenza patologica. L'indagine sul consumo negli ultimi 12 mesi rileva che i soggetti che hanno usato cannabis sono in calo dal 28% al 23% (tra costoro il 15% dei maschi e l'11% delle femmine l'ha consumata 40 o più volte), dal 4% al 3% coloro che hanno usato cocaina (tra costoro il 20% l'ha usata 20 o più volte), dall'1,5% all'1,4% coloro che hanno usato eroina (tra costoro il 28% l'ha consumata 20 o più volte), dal 2,7% al 3,2% coloro che hanno usato allucinogeni (tra costoro il 24% li ha consumati 20 o più volte) e dal 2,4% al 3,5% coloro che hanno usato stimolanti (tra costoro il 33% li ha consumati 20 o più volte).

Per quanto riguarda la Regione Piemonte, invece, il Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri ha presentato i dati derivanti da ricerche effettuate in Piemonte sulla popolazione dai 15 ai 64 anni.

Da essi risulta che i consumatori di sostanze stupefacenti (cannabis, cocaina, eroina, altre sostanze) sono, applicando le percentuali ottenute nell'indagine nazionale, il 6,9% della popolazione dai 15 ai 64 anni, ovvero circa 195.000 nel 2012 (Elaborazioni DPA su dati GPS).

I consumatori di cannabis sono la maggioranza (il 4,6%) seguiti da quelli di cocaina ed eroina.

I consumi sono prevalentemente quotidiani per

l'eroina (74%), periodici e quotidiani per la cocaina (67%), e circa il 49% dei consumatori di cannabis ne fa uso abituale.

Le indagini effettuate analizzando le acque reflue che rilevano la presenza dei metaboliti delle droghe nelle urine, segnalano che il numero di dosi di droghe consumate al giorno ogni 1.000 abitanti a Torino è calato nel 2012 rispetto al 2011 di 12,99% dosi di cannabis, di 1,13% dosi di cocaina e 0,76 dosi per l'eroina.

Il numero di dosi di droghe consumate al giorno ogni mille abitanti a Torino è minore del dato nazionale: nel 2012 si sono consumate meno, in media 4.66% dosi per la cannabis, 1,13 di cocaina e 0,76 dosi di l'eroina (Studio Acquadrugs- Dipartimento Politiche Antidroga- Istituto Mario Negri).

La Regione Piemonte ha approvato nel luglio 2012 il *Piano di Azione Regionale sulle Dipendenze* (PAR) recependo il Piano di Azione Nazionale 2011-2013.

Fra le azioni prioritarie d'intervento si prevedono gli interventi orientati alla diagnosi precoce sull'uso di sostanze da parte dei minori e giovani adulti e l'istituzione di servizi dedicati alle famiglie.

(\*) Fonte: [www.regione.piemonte.it](http://www.regione.piemonte.it)

## Immuniflor®: un valido aiuto per le difese immunitarie



**IMMUNIFLOR®** è un integratore utile soprattutto nei cambi di stagione, perché favorisce le funzioni del sistema immunitario, combatte le malattie da raffreddamento e contrasta gli attacchi degli agenti esterni. Contiene **echinacea**, pianta da tempo utilizzata per incrementare le organiche protezioni dell'organismo, 2 miliardi di **Fermenti Tindalizzati**, che agiscono a livello intestinale sulla stimolazione delle difese immunitarie e sono un valido aiuto nella produzione di anticorpi, **uncaria**, **zinco**, **vitamina C**, con azione immunostimolante. Tre sono le formulazioni della linea **IMMUNIFLOR®**: *Capsule*, *Mini drink* e *Sciroppo Junior*, utile per incrementare le difese immunitarie dei bambini. [www.esitalia.com](http://www.esitalia.com) - [info@esitalia.it](mailto:info@esitalia.it)

## Da Phyto, trattamenti per la caduta dei capelli



Per aiutare a contrastare tutti i tipi di caduta dei capelli, PHYTO ha creato un vero e proprio programma di trattamenti che ne prolungano la salute e la bellezza.

**PHYTOLIUM 4**, per la caduta severa e persistente esercita 4 diverse azioni grazie a 4 brevetti: aiuta a frenare la caduta<sup>1</sup>, favorisce la naturale crescita del capello<sup>2</sup>, ridensifica la massa capillare<sup>1</sup>, prolunga la vita del capello<sup>2</sup>. **PHYTOCYANE**, per la caduta dei capelli femminili, una risposta completa che coniuga le proprietà di un trattamento fortificante alle virtù di un cosmetico per sublimare la bellezza del capello.

**PHYTOPHANÈRE**, integratore alimentare per la forza e la crescita di capelli e unghie, coadiuvante naturale per tutti i tipi di trattamenti contro la caduta dei capelli.

<sup>1</sup> Test di autovalutazione - <sup>2</sup> Videotricogramma

# Revidox<sup>+</sup>

Con STILVID<sup>®</sup>

**NON FARTI FERMARE  
DAL TEMPO CHE PASSA**

Non lasciare che il tempo passi, agisci.

Il nostro stile di vita influenza il nostro benessere. Migliora il tuo futuro seguendo uno stile di vita sano ed un'alimentazione equilibrata.

**Entra nel mondo Revidox<sup>+</sup> !**

Revidox<sup>+</sup> l'unico integratore con STILVID<sup>®</sup>, estratto brevettato di Vitis vinifera che contrasta lo stress ossidativo.



**TROVA  
LA FARMACIA  
PIÙ VICINA**



Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano ed equilibrato. Leggere attentamente le avvertenze riportate sul foglietto illustrativo. Si consiglia l'assunzione di una capsula al giorno prima della colazione o del pranzo. Le informazioni diffuse non intendono e non devono sostituirsi alle opinioni e alle indicazioni dei professionisti della salute.

[www.revidox.it](http://www.revidox.it)  
[www.difacooper.com](http://www.difacooper.com)



Scopri i tuoi 4 giorni migliori per concepire un bambino.



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

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

**Clearblue. Ottimizza le tue probabilità di concepire un bambino.**

[www.clearblue.it](http://www.clearblue.it)

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

# Trio Carbone

## Pancia Piatta

Combatte il  
**GONFIORE**  
Anice Verde - Melissa - Finocchio

Favorisce la  
**DIGESTIONE**  
Finocchio - Melissa - Anice Verde

Riequilibra la  
**FLORA INTESTINALE**  
Bifidobacterium Breve - Lactobacillus Plantarum

**Triocarbone Pancia Piatta** è il nuovo integratore alimentare a base di **enzimi, carbone ed estratti vegetali**, con **fermenti lattici e vitamine del gruppo B**. La particolare associazione di **enzimi** aiuta a favorire i processi digestivi e l'assorbimento dei nutrienti. Gli estratti vegetali di **anice verde, melissa e finocchio** favoriscono la funzione digestiva e una regolare motilità intestinale, con eliminazione dei gas responsabili del gonfiore addominale. I **fermenti lattici vivi** ad azione probiotica favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale.

**Triocarbone Pancia Piatta. Sgonfia pancia.**



Da  
**POOL PHARMA**  
**IN FARMACIA**  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

### NUOVO DALLA RICERCA "L'OROLOGIO DELLA NOTTE" MELATONINA

*L'ormone naturale  
che promuove il sonno  
favorendo  
un riposo di qualità.*

**S**e avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi.

La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia i continui cambi di fuso orario, sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

L'assunzione di 1 mg di Melatonina, meglio ancora se potenziata con estratti vegetali specifici, contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno e, quando serve, ad alleviare gli effetti del jet-lag: non a caso è stato coniato un detto, **"una bella dormita e sorridi alla vita"**.



Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, Melatonina 1 mg in compresse a due strati effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale formulazione è arricchita con estratti secchi di **Griffonia, Melissa e Avena**, utili per favorire il rilassamento, il benessere mentale e il normale tono dell'umore.

**Gold Melatonina**  
**Affronta la vita**  
**con serenità.**

Chiedi l'originale al Farmacista.

Notte dopo notte, **Gold Melatonina** ti aiuterà a riposare bene e a lasciarti alle spalle la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza.

# GAP WORK CONTRO LA VIOLENZA DI GENERE

## L'UE FINANZIA LA FORMAZIONE DEI PROFESSIONISTI



Si svolge il 24 ottobre a Londra la conferenza di restituzione dei risultati del progetto *GapWork: prevenire e contrastare la violenza legata al genere, attraverso la realizzazione di una formazione per professionisti che hanno contatti quotidiani con l'infanzia e la gioventù*. L'obiettivo del progetto Gap Work ([sites.brunel.ac.uk/gap](http://sites.brunel.ac.uk/gap)) è quello di realizzare una formazione pilota, per chi lavora con i giovani, con lo scopo di facilitare la prevenzione e il contrasto della violenza di genere. La formazione mira ad aumentare le capacità e la fiducia dei professionisti nel contrastare comportamenti e linguaggi sessisti, omofobici o di controllo. Consentirà loro inoltre di sapere quando e come indirizzare bambini e giovani verso i più appropriati servizi di supporto sul territorio. La formazione è stata sviluppata in Italia, Irlanda, Spagna e Regno Unito nel biennio 2013-2014. In particolare a Torino si sono svolte, da marzo a maggio presso le aule della Palazzina Einaudi dell'Università degli Studi di Torino, varie edizioni del percorso formativo gratuito (20 ore) rivolto a professionisti di diversi ambiti (educativo-sociale, sanitario e sportivo) che lavorano a contatto con giovani e bambini. Questa conferenza finale presenterà i modelli di formazione che sono stati ideati e realizzati nei quattro paesi dell'UE, condividerà i risultati dell'esperienza, indicherà buone pratiche tratte dagli studi di valutazione e trasmetterà testimonianze sulla ricerca. Verranno presentati dati sia quantitativi, sia qualitativi e verranno diffusi i report comparativi, d'interesse per i ricercatori che si occupano di violenza di genere. Verranno inoltre fatte delle proposte circa l'implementazione di questi risultati, soprattutto per quanto riguarda la formazione e l'educazione di coloro che

lavorano con i giovani, come insegnanti, educatori, assistenti sociali e professionisti dell'ambito medico. L'evento sarà indirizzato in particolare a due tipi di audience:

- coloro che si occupano di educazione e formazione dei professionisti che hanno contatti quotidiani con l'infanzia e la gioventù;
- ricercatori, lobbisti, decisori politici;

Tra i relatori saranno presenti accademici dei 5 Atenei partecipanti ed esperti provenienti dai 6 enti di formazione partner. Il progetto Gap Work è finanziato dal programma DAPHNE della Commissione Europea volto a debellare la violenza contro le donne e i bambini. Il progetto è coordinato dalla Brunel University (Regno Unito).



### PER L'ITALIA I REFERENTI SONO TUTTI TORINESI

#### Università di Torino

Centro Interdisciplinare Ricerche e Studi delle Donne (CIRSDe)  
via S. Ottavio, 20 - Torino  
tel.: 011.6703129  
e-mail: [cirsde@unito.it](mailto:cirsde@unito.it)  
web: [www.cirsde.unito.it](http://www.cirsde.unito.it)

#### Centro Supporto ed Ascolto Vittime di Violenza DEMETRA

Servizio dell'Azienda Ospedaliera Città della Salute e della Scienza di Torino  
corso Bramante, 88 - Torino  
tel.: 011.6335899  
e-mail: [pschinco2@cittadellasalute.to.it](mailto:pschinco2@cittadellasalute.to.it)  
web: [www.cittadellasalute.to.it](http://www.cittadellasalute.to.it)

#### Maurice centro per la comunità glbtq

via Stampatori, 10 - Torino  
tel.: 011.5211116  
e-mail: [info@mauriceglbt.org](mailto:info@mauriceglbt.org)  
web: [www.mauriceglbt.org/drupal/](http://www.mauriceglbt.org/drupal/)

**BRUCIORE DI STOMACO?**

**CATTIVA DIGESTIONE?**

**ENTRAMBI?**



Puoi provare

**GAVISCON**  
**BRUCIORE E**  
**INDIGESTIONE**



Indicato per il trattamento dei sintomi del reflusso gastro-esofageo correlati all'acidità, come bruciore e cattiva digestione.

Agisce rapidamente spegnendo il bruciore e neutralizzando gli acidi in eccesso.

Per un rapido sollievo.

Indicato anche in gravidanza.



**Scopri di più su [www.gaviscon.it](http://www.gaviscon.it)**

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 21/03/2014.

PSORIASI: ANCHE TU HAI UNA SPERANZA



# A.DI.PSO.

## PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DI VITA DEGLI PSORIASICI

L'A.DI.PSO. (Associazione per la Difesa degli Psoriasici) No Profit, è nata nel novembre del 1989 con lo scopo di aiutare concretamente le persone affette da psoriasi, favorendo gli incontri tra gli psoriasici e i medici, per fare in modo che dagli scambi reciproci ne scaturisca una condizione e una qualità di vita migliore.

L'organo di stampa dell'associazione è la rivista **ADIPSO NEWS**, periodico a cadenza trimestrale, che viene spedito a tutti i soci, a 4.800 dermatologi e a 8.000 medici di famiglia: la diffusione è di 250.000 copie, con lo scopo di aggiornare in modo sistematico su tutti gli aspetti relativi al problema psoriasi. Tra le molte finalità, l'Associazione ha lavorato tenacemente per il riconoscimento della psoriasi e dell'artrite psoriasica, come malattia sociale ed invalidante, vedi D. Legge 226, obiettivo finalmente raggiunto, come anche il passaggio in fascia A di tutti i farmaci e topici, inclusi i cortisonici (vedi nota 88), grazie alla continua "presenza" dell'Associazione al Ministero della Salute, consolidatasi con la nascita del Progetto PSOCARE, di cui Adipso rappresenta i pazienti.

L'Adipso ha partecipato al programma di ricerca dell'Istituto di Reumatologia della Sapienza Università di Roma, sui metodi di valutazione della gravità e del deficit funzionale del malato di artrite psoriasica, inoltre collabora con il gruppo di genetica dell'Università "Tor Vergata" di Roma, donando borse di ricerca sullo studio genetico della psoriasi.

L'associazione Adipso celebra dal 2004 ogni **29 ottobre** la "**Giornata Mondiale della Psoriasi**" dedicata ai pazienti affetti dalla patologia. Tale evento è promosso da Adipso attraverso l'organizzazione di un'attività sul territorio che prevede l'allestimento di **gazebo informativi in diverse piazze italiane**.

Nell'occasione i rappresentanti regionali Adipso, supportati da medici e volontari, distribuiscono opuscoli informativi per comunicare tutto quello che bisogna sapere sulle nuove terapie e sui centri specializzati nella cura della psoriasi. (vedi pagina 39)

Inoltre l'Adipso organizza a cadenza biennale il **Congresso Internazionale della psoriasi: un pro-**

### LA MISSION

- Promuovere la ricerca genetica
- Informare i malati di psoriasi e artrite psoriasica sui sistemi di cura esistenti
- Educare il pubblico per far conoscere i devastanti effetti della malattia
- Difendere i diritti del malato

**blema medico e sociale;** un confronto tra pazienti, dermatologi, reumatologi, medici di famiglia, psicologi, operatori sanitari e politici. In questa occasione i pazienti presenti hanno l'opportunità di interagire con i medici specialisti formulando loro qualsiasi quesito sulle ultime cure terapeutiche, sui centri di cura specializzati, sugli aggiornamenti della ricerca e quant'altro.

La presidente Mara Maccarone fa parte, in rappresentanza del malato di psoriasi e artrite psoriasica, del gruppo di lavoro denominato **GRAPPA** (Group of Research and Assessment of Psoriasis and Arthritis Psoriatics) e dell'**EULAR** (European League Against Rheumatism)

La presidente Adipso ha inoltre avuto un ruolo attivo nella preparazione delle **Linee Guida della Dermatologia Europea e delle Raccomandazioni EULAR per la cura dell'Artrite Psoriasica**.

Numerose sono le attività svolte dall'Associazione, dalla partecipazione a programmi televisivi a quelle radiofoniche, da incontri dibattiti a divulgazione scientifica a mezzo stampa: tutto ciò per far arrivare la voce del malato all'opinione pubblica. Numerosi anche i progetti a cui l'associazione partecipa con lo scopo di implementare le informazioni utili al paziente per combattere la malattia, così come le pubblicazioni inserite sui più importanti giornali di medicina a testimonianza del grande lavoro svolto da Adipso dal 1989, anno della sua nascita.

### A.DI.PSO.

- Sede nazionale: Via Tacito, 90 – 00193 Roma  
Tel/Fax 06.32.11.545  
e-mail: segreteria@adipso.org  
web: www.adipso.org
- Rappresentante regionale per il Piemonte  
Mirella Tomasicchio  
e-mail: adipso.piemonte@libero.it

# BASIC CREAM EMOLLIENTE®

In tutti i casi in cui è necessario idratare la pelle in profondità



l'attenzione per la tua pelle a un prezzo conveniente

La sua formulazione consente di compensare la secchezza della cute e impedisce la perdita di acqua per evaporazione. Pensata senza siliconi, allergeni e profumi, ha un odore gradevole e una texture piacevole al tatto. Un comodo dispenser assicura praticità nell'uso e corretta conservazione a distanza di tempo. Le sue caratteristiche fanno di Basic Cream Emolliente® una preziosa alleata delle pelli secche e sensibili, atopiche e psoriasiche. Basic Cream Emolliente® la trovi in farmacia e online sul sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it) delle Farmacie Comunali di Torino.

Da Farmacie Comunali Torino Spa per la tua pelle



FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO

*Le più vicine a te.*

Prodotto per Farmacie Comunali Torino S.p.A da Kléral System S.r.l - Moncalieri (TO)



# 10<sup>a</sup> EDIZIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DELLA PSORIASI

## UN EVENTO PER SENSIBILIZZARE PERSONE E ISTITUZIONI



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

è il sito ufficiale della Giornata Mondiale

Nel 2004 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha inserito la psoriasi nell'elenco delle malattie invalidanti, e da allora ogni anno viene istituito un giorno dedicato alla patologia. La giornata è nata per volontà delle associazioni di pazienti di tutto il mondo, che hanno formato il Comitato direttivo. Come si apprende dalla documentazione predisposta per l'occasione: «Il Comitato direttivo è un gruppo indipendente di pazienti psoriasici e di rappresentanti di associazioni di pazienti, coordinati da un docente in Dermatologia. Nel comitato direttivo vi è un solo rappresentante italiano, Mara Maccarone, presidente dell'Adipso. Tra gli organizzatori italiani figura anche l'Associazione nazionale psoriasi e vitiligine (ANPV onlus). La giornata mondiale ha promosso un documento in cui erano esposti gli obiettivi dell'evento:

far emergere la malattia nella sua gravità;  
portare a conoscenza le situazioni in cui spesso gli psoriasici sono discriminati;  
chiedere alle autorità competenti di rendere accessibili le nuove terapie.»

La Giornata mondiale della psoriasi 2014, giunta all'importante traguardo dei 10 anni, come nelle precedenti edizioni vuole sensibilizzare i cittadini e informarli sulle caratteristiche della malattia, ma soprattutto vuole sconfiggere i pregiudizi e lo stigma che ancora troppo spesso portano a isolare gli psoriasici. In Italia, l'iniziativa è promossa e organizzata dall'Associazione per la difesa degli psoriasici (A.DI.PSO.) (vedere articolo a pagina 37), che organizza dei gazebo informativi in diverse

città italiane tra le quali Torino. In vista della Giornata mondiale della psoriasi, che verrà celebrata mercoledì 29 ottobre in diversi paesi, nei fine settimana prossimi alla data i gazebo saranno punti informativi dove medici e volontari dell'Associazione forniranno informazioni e distribuiranno materiale divulgativo per combattere i pregiudizi dovuti alla scarsa conoscenza. L'elenco delle piazze italiane coinvolte nell'iniziativa e le relative date sono consultabili sul sito [www.adipso.org](http://www.adipso.org) o chiamando il numero verde 800.031.566.



Anche quest'anno Adipso sarà presente nelle principali piazze italiane tra cui Torino. Per conoscere indirizzo e data torinese aggiornati, è possibile consultare il sito dell'associazione [www.adipso.org](http://www.adipso.org) e quello di Farmacie Comunali Torino [www.ctorinospa.it](http://www.ctorinospa.it)

### LA PSORIASI

È una malattia infiammatoria della pelle, cronica e recidivante. Non è infettiva, né contagiosa. Generalmente è caratterizzata da chiazze arrossate, ricoperte da squame biancastre, che si localizzano in alcune sedi tipiche come gomiti, ginocchia, cuoio capelluto. Le lesioni sono stabili e persistono a lungo.

Si sviluppa quando il sistema immunitario dell'organismo procura una crescita rapida dell'epidermide con conseguente desquamazione. Alla base della malattia vi è un'alterazione genetica che si trasmette per via ereditaria, con l'intervento di fattori ambientali e psico-emotivi scatenanti. Si presenta in varie forme e non esiste a oggi una cura risolutiva, ma si può tenere sotto controllo con opportune strategie di cura.

È sicuramente una malattia a forte impatto sociale e negativo sulla qualità della vita del paziente. Recenti statistiche hanno rilevato che in Italia circa il 4% della popolazione è affetta da tale patologia ovvero circa 2 milioni e mezzo di persone.

# ENERGIA? SU CON SUSTENIUM PLUS



Quando devi fare tante cose e hai bisogno di più energia c'è Sustenium Plus! Sustenium Plus ha una **formula unica**, con Creatina, Arginina, Beta Alanina, Vitamine e Sali minerali, studiata per trasformare i nutrienti in energia **ed aiutarti a stare su tutto il giorno.**

Disponibile in FARMACIA.



A. MENARINI

# RITORNA "STORIE DI GUARIGIONE"

UNA FINESTRA SULLA SPERANZA NEL MONDO  
DELLA SCHIZOFRENIA



Alla fine del 2005 è stata pubblicata l'edizione italiana del libro *E venne il giorno che le voci tacquero. Un viaggio nella follia e nella speranza*, scritto da Ken Steele per raccontare la propria odissea (32 anni) attraverso l'esperienza psicotica, caratterizzata da allucinazioni uditive estremamente aggressive, fino alla propria liberazione.

Questa testimonianza è solo una delle tante - pensiamo a John Nash ("A beautiful mind") o ad Alda Merini - che hanno consentito a molti una diversa percezione della prospettiva schizofrenica, come dimensione transitoria e reversibile nella vita psicologica e sociale. In realtà, infatti, la guarigione è molto più frequente di quanto si sia disposti a credere.

Da questi presupposti nel 2007 a Biella è nata l'idea del Concorso letterario Storie di Guarigione, il primo in Italia, come spazio aperto alla creatività di quanti hanno vissuto sulla propria pelle la malattia psichiatrica. Un'opportunità di espressione e di condivisione per uscire dall'isolamento e far nascere la speranza. L'iniziativa, oltre ad essere innovativa, è importante per parlare del "diritto alle seconde occasioni" come viene definito nella postfazione del libro di Ken Ste-

ele dallo psichiatra Giuseppe Tibaldi, responsabile Centro salute mentale di via Leoncavallo dell'AslTO2 e coordinatore scientifico del Centro studi ricerche in psichiatria di Torino oltre che responsabile scientifico del Concorso.

È stato proprio per facilitare la moltiplicazione dei racconti autobiografici di coloro che sono "sopravvissuti" all'esperienza psicotica che è nato a Biella questo concorso letterario nazionale, in ricordo di Emanuele Lomonaco che, come direttore del Dipartimento salute mentale dell'Asl di Biella, favorì e rese possibile il processo di effettiva partecipazione degli utenti alla valutazione dell'assistenza psichiatrica ed il coinvolgimento dei familiari dei pazienti nel percorso di guarigione, sostenendoli nella battaglia contro lo stigma.

Quella prima edizione vide la partecipazione di quasi 600 persone, da ogni regione d'Italia.

Il concorso, alla sua seconda edizione nel 2013, riunirà a Biella il 28 ottobre prossimo la giuria per la selezione finale dei vincitori.

La cerimonia di premiazione è prevista per il 28 novembre 2014 a Biella. L'ingresso è libero e aperto a tutti.

## DUE GIORNATE, UN UNICO SCOPO

Il 10 ottobre di ogni anno si celebra la Giornata mondiale della salute mentale, stabilita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che, insieme alla Federazione Mondiale della Salute Mentale, intende accrescere la consapevolezza su questioni di salute mentale, utilizzando le solide relazioni che queste organizzazioni hanno con i Ministeri della salute degli Stati Membri e la società civile in tutto il mondo. Dal 2004, in Italia è stata anche istituita la Giornata nazionale che si celebra il 5 dicembre.

## I DATI DELLE RICERCHE SOSTENGONO LA SPERANZA

Gli studi sul decorso dei disturbi schizofrenici che sono stati condotti a livello internazionale negli ultimi 20 anni hanno mostrato che le percentuali di guarigione vanno dal 25% al 40%, nel caso in cui il periodo di valutazione si estenda sufficientemente (oltre i 10 anni dall'esordio).

Ciò significa che la guarigione, anche se lentamente, arriva, molto più spesso di quanto sono propensi a credere gli stessi professionisti della salute mentale.

# Curasept Daycare, tutti i giorni.

**FORTE**  
contro placca e alitosi

**DELICATO**  
sulle mucose

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

NUOVA  
SINERGIA UNIVOCA  
DI OLI ESSENZIALI

NUOVO  
FLACONE  
ERGONOMICO



NUOVA  
FORMULAZIONE  
DENTI PIU' BIANCHI

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

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

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

**CURASEPT**  
DAYCARE

**La rivoluzione degli oli essenziali continua.**

**CURADEN**  
HEALTHCARE

## BioNike DEFENCE XAGE spietata con i segni del tempo, sensibile con la pelle



**DEFENCE XAGE** è la linea antiage di BioNike studiata per migliorare l'elasticità della pelle, levigare ed attenuare le rughe. Le referenze sono infatti realizzate con **Rejuvenate SGF™**, esclusivo complesso che, stimolando il rilascio dei principali fattori di crescita della pelle (SGF = Skin Growth Factor), combatte l'invecchiamento cutaneo promuovendo la naturale produzione di collagene, elastina e acido ialuronico. **DEFENCE XAGE** propone trattamenti, diversificati per tipologia di pelle, per attenuare i primi segni del tempo come anche per contrastare quelli più accentuati.



## La tripla azione di Cleanance EXPERT contro l'acne

Una pelle grassa e lucida, imperfezioni e punti rossi, alcuni punti neri che compaiono sul viso: segni frequenti, per ragazzi e ragazze, già a 10 anni e a volte anche prima. L'acne colpisce circa l'80% degli adolescenti e la sua evoluzione imprevedibile può perdurare per diversi anni: può trasformarsi in una guarigione rapida o in una persistenza di brufoli. L'acne dovrebbe sempre essere presa sul serio ed esser soggetta a un trattamento appropriato.

**Cleanance EXPERT**, creata dalla ricerca dei *Laboratoires Dermatologiques Avène*, ha una tripla azione mirata: 1 - *favorisce* l'eliminazione delle imperfezioni e dei punti neri; 2 - *leviga* la grana della pelle; 3 - *regola* l'iperproduzione di sebo. Il trattamento è di rapido assorbimento, lascia la pelle idratata e opacizzata e costituisce una buona base per il trucco.

## Buscofen e BuscofenAct: insieme alle donne contro il dolore



I giorni del *ciclo mestruale*, così come quelli subito precedenti, possono davvero mettere a dura prova molte donne. Sbalzi d'umore e suscettibilità sono accompagnati, a livello fisico, dall'arrivo di "diversi dolori". Per quest'ultimo problema oggi tutte le donne possono trovare in **Buscofen** e

**BuscofenAct** due preziosi alleati. Così, quando con il ciclo compare quel fastidioso *mal di pancia*, se ne possono liberare con **Buscofen**; il nuovo **BuscofenAct** è invece la soluzione ideale per tutti gli altri dolori legati al ciclo come *mal di testa*, *mal di schiena* e *mal di reni*. Entrambi, con ibuprofene, si presentano in comode **capsule soft gel**: il principio attivo all'interno già in forma liquida garantisce un più rapido sollievo dai dolori.

## Quando l'intestino "fa i capricci"... un aiuto naturale, pratico e completo



Regolarità intestinale e digestione sono le funzioni dell'organismo che per prime subiscono le conseguenze negative del nostro stile di vita: pasti ricchi di grassi e poveri di fibre consumati in tutta fretta; vita sedentaria e stressante. In questi casi gonfiore e pigrizia intestinale sono i disturbi più frequenti.

Il "pronto soccorso naturale" può venire dalla sapiente selezione di erbe officinali racchiuse nella mini-compresa di **Elisir Depurativo Ambrosiano "le 20 buone erbe"** che aiuta fisiologicamente a riequilibrare l'intestino. Quanto alla fase digestiva, un gradevole sorso di **Elisir Ambrosiano "le 20 buone erbe"**, ottenuto dalla "macerazione" delle erbe selezionate, favorisce digestione e diuresi aiutando a depurare l'organismo da scorie e tossine. Da Pool Pharma in Farmacia.

## Da Giuliani la formula per capelli sani e belli



D'estate i capelli sono esposti a fattori esterni (sole, mare, cloro...) e interni (sudore, alimentazione scorretta...) che li danneggiano rendendoli deboli e spenti. In autunno possiamo favorire il naturale metabolismo di rigenerazione cellulare grazie a **Bioscalin** con SincroBiogenina, il nuovo integratore alimentare che grazie alla sua innovativa tecnologia R-Plus agisce direttamente rilasciando i nutrienti nell'intestino favorendo così la regolarità del ciclo di formazione, caduta e ricrescita del capello. L'innovazione non è solo tecnologica, ma anche nutrizionale: grazie a un nuovo complesso brevettato frutto dell'unione dei migliori antiossidanti naturali (*Vitis Vinifera*, *Olea Europea* e *selenio*) **Bioscalin** con SincroBiogenina combatte l'azione dei radicali liberi rendendo i capelli più forti, resistenti e lucidi.

# I dolori del ciclo non sono tutti uguali.

Puoi provare



mal di testa

mal di schiena

mal di reni

oppure puoi provare

mal di pancia



## In capsule soft gel per un'azione rapida.

Tutte le donne lo sanno: i dolori mestruali possono essere davvero fastidiosi. Molte di loro hanno trovato in Buscofen un alleato. Così, quando con il ciclo viene il **mal di pancia**, se ne possono liberare velocemente con **Buscofen**. Talvolta, però, può essere accompagnato anche da altri dolori, come **mal di testa**, **mal di schiena**, **mal di reni**... ecco perchè da oggi in alternativa puoi provare **BuscofenAct**. Come Buscofen, BuscofenAct ha il principio già in forma liquida contenuto nelle capsule soft gel, così agisce rapidamente contro i dolori legati al ciclo.

### Buscofen o BuscofenAct: insieme alle donne contro il dolore.

Sono medicinali a base di ibuprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 18/6/2014.

**KLORANE SHAMPOO**  
400 ml



**-20%**

**ener ZONA OMEGA 3 RX**  
Olio di pesce  
Integratore alimentare di acidi grassi Omega 3 (EPA+DHA) 1200 mg  
120 capsule

**OMEGA 3 RX**



**-20%**

**LINEA HUILE PRODIGIEUSE**



**-20%**

**RILASTIL B-PACK**  
SMAGLIATURE PELLI SENSIBILI 1+1



**CLENNY CARDIO EASY**  
MISURATORE DI PRESSIONE



**-29%**

~~€ 69,00~~  
**€ 49,00**

**CLENNY A FAMILY**  
AEROSOL



**-35%**

~~€ 60,40~~  
**€ 39,00**

**ASPIRINA DOLORE E INFIAMMAZIONE**

20 compresse - 500 mg



**NOVITÀ**

8 compresse 500 mg

**€ 5,90**      **€ 3,50**

## RIMEDI STAGIONALI

**VECTAVIR**

**Vectavir 1% crema**  
FENCICLOVIR

**CREMA COLORATA**  
1%  
2 g



**-37%**

~~€ 10,90~~  
**€ 6,90**

**Voltadol 140 mg**  
Cerotto medicato  
Diclofenac sodico



**-30%**

~~€ 14,13~~  
**€ 9,90**

**VOLTADOL**  
5 cerotti medicati  
140 mg

**VOLTAREN**  
Emulgel 1% gel  
100 g



**-17%**

~~€ 11,90~~  
**€ 9,90**

**FASTUM ANTIDOLORIFICO**  
1% gel  
50 g



**-24%**

~~€ 8,50~~  
**€ 6,50**

**FASTUM EMAZERO**  
Tubo  
50 ml



**-22%**

~~€ 7,90~~  
**€ 6,20**

**FLUIMUCIL GOLA**  
0,223%  
Spray  
15 ml



**-21%**

~~€ 7,60~~  
**€ 6,00**

## PAPPA REALE BIO

**-20%**



1500 mg

~~€ 16,90~~  
€ 13,50



500 mg

**-23%**

~~€ 12,90~~  
€ 9,90

## ENERGY COMPLEX

**-23%**



~~€ 18,00~~  
€ 13,90

## MAG 2

2,25 g polvere  
20 bustine

1,5 g / 10 ml  
20 flaconcini



**-15%**

~~€ 18,70~~  
€ 11,60

~~€ 12,70~~  
€ 10,80

## CORYFIN C CAMELLE

Gusti vari



**-27%**

~~€ 6,70~~  
€ 4,90



**CORYFIN GOLA DOLORE**  
Spray  
15 ml

**-24%**

~~€ 7,80~~  
€ 5,90

## LINEA IALUMAR



**-20%**

## IALUMAR FLACONCINI



**-46%**

~~€ 11,00~~  
€ 5,90

## IALUMAR IPERTONICA

adulti e bambini



**-27%**

~~€ 14,90~~  
€ 10,90

## INFLORAN BIO FLACONCINI

10 ml



**-52%**

~~€ 14,30~~  
€ 6,90

## ENTEROGERMINA

2 MILIARDI e 4 MILIARDI



**-20%**

## IMOGERMIN FORTE ACHT

7 flaconi da 10 ml



**-53%**

~~€ 12,50~~  
€ 5,90

## LINEA DENTOSAN



**-20%**

**Crema adesiva**  
45 gr

**-29%**

~~€ 6,90~~  
€ 4,90



**-30%**

~~€ 7,00~~  
€ 4,90

## EMOFORM

Dentifricio  
100 ml



**-25%**

~~€ 5,05~~  
€ 3,80



**Air Fresh**  
75 ml

**-15%**

~~€ 2,95~~  
€ 2,50

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

Offerte valide dal 1° Settembre al 31 Ottobre 2014 o fino ad esaurimento scorte