

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno IX - Numero 5 - SETTEMBRE-OTTOBRE 2015

Free Food
Qualcuno pensa a te!

Search...

HOME PUNTI VENDITA FRESCO & FESTE EVENTI RICETTE INFORMAZIONI GALLERY



FreeFood
Via Orvieto 10/A - Torino

BENVENUTI IN FREEFOOD.IT

Uno stile di vita sano comincia con una corretta alimentazione, per questo la Farmacie Comunali Torino S.p.A., il cui impegno vuol essere quello di accompagnarvi in questo percorso di salute, ha dedicato tre punti specifici all'alimentazione prestando la massima attenzione a chi ha esigenze nutrizionali speciali.

Free Food è:

- nel negozio di via Orvieto 10/A contiguo alla Farmacia Comunale 29;
- nel negozio di via Monginevro 27/B contiguo alla Farmacia Comunale 45;
- nella Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese in via Torino 26/B - Frazione Ceretta

RICETTA DEL MESE



ORDINA ON-LINE

Ordina on Line!



Il accettano buoni e carte A.S.L.

VIDEO GALLERY



EVENTI FREEFOOD



NUOVA VESTE

PER IL SITO WWW.FREEFOOD.IT

Informazioni, ricette, appuntamenti e prodotti

per uno spuntino, un aperitivo, una degustazione, un corso di cucina o per consultare qualche libro da cui trarre simpatiche ricette.

Edit



Immagini della settimana "senza glutine" di giugno

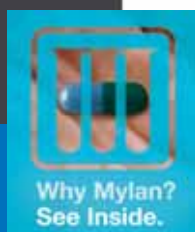


Occhio alle etichette alimentari per sapere che cosa mangiamo

Cognome *

Email *

Inscriviti



**FARMACIE
COMUNALI
TORINO**

Le più vicine a te.

SETTEMBRE-OTTOBRE 2015

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

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

◆ La FC20 (galleria Auchan in 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

* ORARIO INVERNALE dal 01/10 al 31/05

● ORARIO ESTIVO dal 01/06 al 30/09



CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO. LE FARMACIE COMUNALI DI TORINO SONO STATE PRECURSORI

Dal 20 luglio scorso è stato attivato sul territorio nazionale il servizio di consegna gratuita a domicilio dei medicinali realizzato da Federfarma con il patrocinio del Ministero della Salute. Il progetto è stato pubblicizzato, oltre che nelle farmacie aderenti tramite locandine, anche sulle reti Rai mediante uno spot televisivo nell'ambito dell'iniziativa *Rai per il sociale*. Il servizio, che è rivolto alle persone impossibilitate a recarsi in farmacia per disabilità o gravi malattie, è basato sulla messa a disposizione del numero 800.189.521, attivo nei giorni feriali dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 18.00.

Le Farmacie Comunali di Torino non soltanto aderiscono tutte al progetto ma, con orgoglio, possono dire di essere state precursori in ambito locale di tale iniziativa.

Dalla fine del 2011, infatti, Farmacie Comunali Spa e l'associazione di volontariato *Auser Volontariato Torino onlus* hanno avviato l'iniziativa denominata **Telefarmaco**, che offre la possibilità di ricevere a casa i farmaci agli anziani e alle famiglie torinesi che, per problemi legati all'età o alla malattia, si trovino in difficoltà negli spostamenti. Il progetto nacque grazie al finanziamento dell'allora Provincia di Torino con il patrocinio del Comune di Torino.

Il servizio, che prosegue ancora oggi, si riferisce non soltanto ai farmaci prescritti dal medico (ovvero con ricetta) bensì anche ai farmaci da banco (Otc), a quelli senza obbligo di prescrizione (Sop) e ai parafarmaci (prodotti erboristici, integratori alimentari, articoli sanitari ed elettromedicali ecc.).

Per garantire la sicurezza degli anziani, i volontari sono dotati di tessera di riconoscimento e si presentano al domicilio esclusivamente su richiesta. Tutta l'operatività di prenotazione e consegna a domicilio viene svolta nel completo e assoluto rispetto della normativa vigente sulla privacy. Per ottenere a casa il farmaco prescritto dal medico occorre essere in possesso della ricetta (se prevista) e/o del promemoria. Il servizio è gratuito come anche la telefonata al numero verde Auser 800.050.191.

Stare vicini in modo concreto ai cittadini, facilitando la loro vita, è un'azione importante, soprattutto se si parla di salute e di problematiche legate alle persone più anziane. Grazie al supporto del mondo del volontariato, le Farmacie Comunali di Torino possono offrire un ulteriore servizio ai cittadini.



SUSTENIUM

**ENERGIA
E VITALITÀ**



**NOVITÀ PER GLI
SPORTIVI**



PERFORMANCE



**MEMORIA E
CONCENTRAZIONE**



**REIDRATAZIONE
SALI MINERALI**

SU con SUSTENIUM!



A. MENARINI
Qualità Italiana in Farmacia



In copertina:
Home page del sito www.freefood.it

DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Nuova veste per il sito www.freefood.it
- 8 Formazione continua su salute e legislazione

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 11 Settimana della salute dell'osso
- 13 Gli Amici del Cuore in farmacia per la prevenzione cardiovascolare

COSMESI

- 15 Consulenza cosmesi

NON SOLO FARMACISTI

- 18 "Di corsa" per il nostro benessere psicofisico

FOCUS DIABETE

- 21 Diabete, retinopatia e cecità in età lavorativa

APPROFONDIMENTO

- 22 Ictus: il tempo perso è cervello perso
- 25 Movimento: "determinante per la salute"
- 30 Online la mappa dell'amianto in Piemonte

NEWS SANITÀ

- 34 Gils e la rete delle Scleroderma Unit

SPORT E SALUTE

- 38 La piscina in... rosa

APPUNTAMENTI

- 41 Vivere la sieropositività. Oggi
- 41 Un ciclamino contro la sclerodermia

ASSOCIAZIONI

- 43 Associazione Arcobaleno Aids onlus

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 Amici del Cuore,
Associazione Arcobaleno Aids,
Alma Brunetto, Margherita Perino,
Ileana Ummarino, Claudio Zignin.

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

NUOVA VESTE PER IL SITO WWW.FREEFOOD.IT

Informazioni, ricette,
appuntamento e prodotti

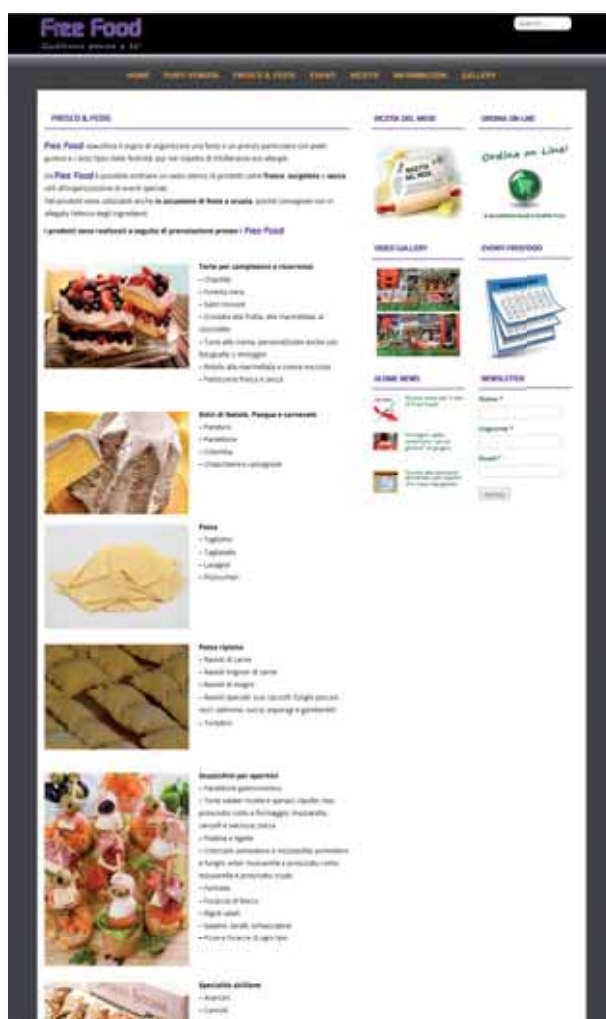
È on line la nuova edizione di www.freefood.it, il sito ufficiale dei tre punti dedicati all'alimentazione speciale, pensati da Farmacie Comunali Torino prestando la massima attenzione a chi ha esigenze nutrizionali particolari collegate ad allergie e intolleranze (ad esempio la celiachia) o è affetto da patologie (diabetici, nefropatici ecc.). L'attuale veste è stata pensata per rispondere alle diverse domande che gli utenti possono porre sia per quanto riguarda i prodotti, sia, ad esempio, per ciò che concerne i servizi di salute e gli eventi. È stata quindi realizzata con una modalità capace di contenere e rendere fruibili il maggior numero di notizie ed essere compatibile anche per la consultazione su smartphone e tablet.

La navigazione è semplice e intuitiva e consente di effettuare la ricerca delle singole informazioni partendo dalla barra in alto e dalla colonna a destra. E poi tante informazioni, ricette, appuntamenti e news. Vediamo nei particolari come è strutturato il nuovo sito simulando una navigazione.

Nella barra in alto le sezioni accompagnano il visitatore negli ambiti istituzionali e informativi, senza dimenticare quelli dedicati alle prelibatezze e alla community.

Si spazia, ad esempio, da **Punti vendita**, con le schede particolareggiate dei tre Free Food che riportano nel dettaglio tutti i servizi per quanto concerne l'autoanalisi, oltre a fornire i riferimenti utili per entrare in contatto con il singolo punto (telefono, e-mail ecc.) e per raggiungerlo (con il supporto di una mappa), a **Informazioni** ove sono illustrate le modalità di utilizzo dei buoni e delle ricette Asl, ma anche dei buoni pasto presso i Free Food.

Oppure da **Fresco e Feste**, servizio che esaudisce il sogno di organizzare una festa o un pranzo particolare con piatti e dolci gustosi, pur nel rispetto di intolleranze, allergie e indicazioni nutrizionali,





arrivando a **Ricette** in cui un ricco archivio, nato dalla fantasia del farmacista e cuoco Andrea Morrello, propone prelibatezze, pensate con la consueta attenzione a chi ha particolari esigenze nutrizionali o intolleranze alimentari, da cucinare a casa con le proprie mani.

In particolare, poi, alla voce **Gallery** l'album fotografico della community Free Food che cresce e si ritrova alle degustazioni, ai corsi e in occasione delle settimane senza glutine.

Sotto la barra in alto, alcune immagini dei locali accolgono virtualmente nei punti vendita, mentre nella sezione centrale della home page una breve presentazione della filosofia, che ha portato alla



nascita e sviluppo dei punti specifici, introduce al mondo Free Food. Nella colonna di destra sono ospitate le **News**; è questa infatti la parte più attiva del sito che viene aggiornata con maggiore frequenza per mantenere una costante comunicazione con tutto ciò che accade presso i Free Food e fornire alcuni approfondimenti inerenti la salute e la sanità in relazione alla celiachia e alle intolleranze e, più in generale, all'alimentazione. Uno sfizioso appuntamento mensile è la **Ricetta del mese**, sempre ideata dal dottor Andrea Morrello, per sollecitare i provetti cuochi alla prova dei fornelli.

Grande novità la **Newsletter** che sarà attiva da settembre: iscrivetevi per restare in contatto con il mondo Free Food!



La colonna di destra ospita una sezione particolare, **Ordina on line**, attraverso la quale gli interessati a usufruire della possibilità dell'ordine a distanza, con ritiro presso il Free Food a loro più vicino, possono procedere semplicemente scegliendo i prodotti e compilando il form. Tale strumento è stato pensato al fine di ampliare la proposta di servizi grazie ai quali ridurre il tempo destinato all'acquisto, soprattutto di prodotti conosciuti. Altro tassello della colonna è la sezione **Eventi Free Food**: il calendario da sfogliare per conoscere le date delle degustazioni, dei corsi di cucina e i programmi delle settimane senza glutine. La sua fruizione consente anche la ricerca per agenda, categorie e tag per avere in un solo colpo d'occhio gli appuntamenti proposti.

Enterogermina®

GONFIORE
INTESTINALE

con dolori addominali

DIARREA



**PER PREVENIRE E CURARE
LE ALTERAZIONI DELLA
FLORA BATTERICA
INTESTINALE, PUOI PROVARE
ENTEROGERMINA.**



www.enterogermina.it

Senza glutine, lattosio e saccarosio.

È un medicinale a base di *Bacillus clausii*. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione, i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 23/03/2015.


SANOFI

CONTRASTARE I DISTURBI STAGIONALI?



Ora si può!

IMMUNILFLOR®

PROTECTION FORMULA

novità



Disponibile in
4 pratici formati:

- ❄️ POCKET DRINK
- ❄️ SCIROPPO
- ❄️ MINI DRINK
- ❄️ NATURCAPS

Integratori completi

**PER FAVORIRE "NATURALMENTE"
LE DIFESE IMMUNITARIE**



esi.it



FORMAZIONE CONTINUA SU SALUTE E LEGISLAZIONE

Un programma approfondito per essere sempre “le più vicine a te”

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

Sono tante le competenze che un farmacista deve conseguire, perché innumerevoli sono le sfaccettature di una professione che ha risvolti certamente prioritari per quanto riguarda la salute e il benessere della clientela, ma anche implicazioni nei confronti della normativa che riconosce nella farmacia un presidio del Ssn, e quindi soggetta alla legislazione farmaceutica e amministrativa. Oltre a ciò, la farmacia è anche un esercizio commerciale con risvolti riguardanti la disciplina giuridica afferente l'attività, compreso il rispetto degli obblighi di legge in materia ambientale.

Ogni anno l'Azienda Farmacie Comunali Torino S.p.A. predispone un calendario di formazione e di perfezionamento, individuando le diverse aree nella quali i farmacisti e/o il personale tutto possa approfondire o acquisire nuove conoscenze alla luce delle innovazioni scientifiche, delle evidenze cliniche e degli aggiornamenti legislativi. Anche lo Statuto, che riporta all'art. 3 l'oggetto sociale, e il Contratto di Servizio, stipulato il 4 maggio 2009 con la Città di Torino (Socio Pubblico della Società), individuano **come prioritari gli obiettivi di formazione professionale e di aggiornamento scientifico dei dipendenti.**

I CORSI 2015 DELL'AREA “SALUTE”

- ANALISI CLINICHE (corso di 8 ore)
- GASTROENTEROLOGIA (corso di 8 ore)
- OMEOPATIA (corso di 40 ore)
- GERIATRIA 1° LIVELLO (corso di 16 ore)
- GERIATRIA 2° LIVELLO (corso di 16 ore)

I farmacisti comunali hanno aderito con entusiasmo alla proposta di partecipazione al corso di **analisi cliniche**, poiché, se pur vero che il farmacista non deve fare diagnosi (attività di competenza solamente del medico), è indubbio che quotidianamente i clienti richiedano in farmacia indicazioni sulla preparazione preventiva necessaria per sottoporsi ad esami clinici o chiarimenti rassicurativi sulle modalità di effettuazione degli esami stessi. La farmacia dei servizi, inoltre, prevede la prestazione di autoanalisi di prima istanza, che 32 farmacie comunali effettuano nel rispetto della normativa regionale di riferimento. È quindi basilare una conoscenza dei principali parametri ematochimici e dei loro range di normalità, al fine di gestire con prudenza, ma con determinazione, alcune criticità che potrebbe-





Foto: EF

ro avere risvolti drammatici. Quanti pazienti in iperglicemia sono stati efficacemente convinti a recarsi al più vicino pronto soccorso o quante volte addirittura il farmacista ha interpellato il medico di famiglia o la centrale operativa del 118! Non solo, tutte le farmacie comunali appartenenti al territorio dell'Asl T02 (FC 2, 4, 10, 11, 12, 19, 20, 21, 22, 24, 29, 33, 41, 44) effettuano il servizio Cup, ovvero la prenotazione di visite mediche specialistiche e/o analisi cliniche presso gli ambulatori pubblici e gli ospedali compresi nel territorio dell'Asl T02. È quindi necessaria una competenza non solo sulla etimologia di sigle e acronimi riguardanti esami di laboratorio e indagini strumentali, ma anche sulle modalità di effettuazione.

Nel 2015 verranno ripresentati i corsi di **gastroenterologia** e **geriatria**, già organizzati nell'anno 2011, poiché nel frattempo l'Azienda ha acquisito nuovo personale, per il quale si desidera una preparazione eccellente su tali tematiche, in quanto di quotidiano approccio in farmacia. Spesso i disturbi dell'apparato gastrointestinale, quali nausea, pirosi gastrica, reflusso gastrico, dispepsia, meteorismo, colon irritabile, stipsi, diarrea, vengono trattati dai pazienti con l'automedicazione (farmaci Sop e Otc). Il farmacista, che presidia tali acquisti, ha modo di individuare i casi per i quali l'automedicazione è insufficiente (anzi pericolosa!) ed è invece necessaria la valutazione di un medico.

Tante patologie legate all'invecchiamento neuropsichico esordiscono in modo sfumato e gli

stessi famigliari del paziente sottovalutano l'importanza di portare all'attenzione del medico di base o del geriatra i primi segnali di una malattia che, se precocemente e validamente trattata, può essere rallentata negli effetti prodotti quali il decadimento. In questi casi il farmacista può intervenire sensibilizzando anche i famigliari. Inoltre, nell'anziano il dosaggio dei farmaci deve essere molto puntuale e adeguato e anche il farmacista deve essere sempre aggiornato sugli effetti collaterali, sul sovradosaggio, sull'insufficiente o ritardata metabolizzazione dei medicinali, che crea quindi fenomeni di accumulo, e sugli effetti sinergici o avversi in corso di politerapie.

L'**omeopatia** è trattata con passione e specifica preparazione dai farmacisti di alcune farmacie comunali ed è una materia che necessita di un lungo apprendimento, poiché molto complessa; il corso, infatti, è di 40 ore e permetterà ai farmacisti neofiti di dispensare con maggior competenza i farmaci omeopatici prescritti dal medico o gli omeopatici di automedicazione.

Bls-D (corso di primo soccorso e utilizzo del defibrillatore automatico Dae), puericultura, veterinaria, patologia vascolare, diabete e dislipidemie, Bpco, patologie dermatologiche, fitoterapia, cosmesi, integrazione alimentare, comunicazione, normativa ambientale, sicurezza sui posti di lavoro, ecco alcuni degli argomenti che i farmacisti di Farmacie Comunali Torino S.p.A. hanno approfondito negli ultimi anni, per essere sempre davvero farmacisti "più vicini" alla cittadinanza.

CURASEPT DAYCARE:

OLI ESSENZIALI PER UN ALITO FRESCO E GENGIVE PROTETTE IN OGNI OCCASIONE!



La linea **CURASEPT DAYCARE** menta forte, menta fredda, agrumi e sensitive è da oggi disponibile in due nuovi formati: il formato **FAMILY da 500 ml**, conveniente per tutta la famiglia, e il formato **TRAVEL da 100 ml**, da portare sempre con sé, assicura un alito fresco e gengive protette in ogni occasione e ogni luogo! La linea raccoglie tutti i benefici clinicamente dimostrati degli oli essenziali più studiati quali mentolo, eucaliptolo, timolo e metilsalicilato. La linea è priva dei componenti che possono causare irritazioni e secchezza delle mucose del cavo orale come l'alcol etilico o sostanze ad alto contenuto schiumogeno. Per ulteriori informazioni sul sito www.curaseptdaycare.it

Equilibrio della cute, bellezza dei capelli.



RestivOil

Olio-shampoo per cute sensibile.

CLINICAMENTE TESTATO

SLES/SLS FREE**

Da più di 30 anni,
l'olio-shampoo per cute sensibile N.1 in Farmacia*

UNA GAMMA COMPLETA PER OGNI ESIGENZA



FISILOGICO

CAPELLI
DA NORMALI A GRASSI



COMPLEX

CAPELLI
CON FORFORA



NUTRITIVO

CAPELLI
SECCHI E OPACHI



ACTIV

CAPELLI
FRAGILI E SFIBRATI



Baby

OLIO-BAGNO



Baby

OLIO-SHAMPOO

Scopri come proteggere la tua cute su www.restivoil.it

* Fonte Dati: IMS CH Dataview Multichannel, canale Farmacia, niki Shampoo per cuoio capelluto sensibile (SGB12), Totale Italia, Sell-out Volume, anno mobile terminante a Novembre 2014

 **OMEGA
CHEFARO**

SETTIMANA DELLA SALUTE DELL'OSSO

Anche le farmacie comunali aderiscono

Le ossa sono il sostegno del nostro corpo ed è fondamentale salvaguardare la loro salute. Questo aspetto, tuttavia, viene spesso trascurato e si tende a intervenire solo quando iniziano a manifestarsi problematiche più o meno invalidanti. La salute delle ossa deve essere salvaguardata in particolare modo:

- durante l'età pediatrica e l'adolescenza - quando la crescita sottopone il tessuto osseo a uno stress che deve essere controbilanciato con l'apporto dei nutrienti adeguati, un'alimentazione sana e un corretto stile di vita;
- nelle donne - nell'età della crescita fino ai 25 anni, quando la formazione del picco di massa ossea è messa a repentaglio da diete incongrue, e dopo la menopausa, quando a causa della carenza di estrogeni la densità ossea progressivamente si riduce;
- negli anziani - a causa della progressiva e inevitabile perdita di minerali dalle ossa, che diventano così più fragili.



"Le ossa sono il nostro sostegno. Sosteniamo la loro salute" è lo slogan della settimana della salute dell'osso.

Oggi più che mai la farmacia è un luogo di confronto e dialogo su salute e stile di vita al servizio del cittadino. Il farmacista svolge, nei confronti della propria clientela, una essenziale attività di counselling, servizio che costituisce un primo importante supporto alla fondamentale funzione diagnostica e prescrittiva del medico. Il mantenimento di questo ruolo richiede appositi e approfonditi ag-

giornamenti tesi ad acquisire gli strumenti idonei a far fronte ad un pubblico sempre più variegato e informato. La salute dell'osso, in considerazione dell'aumento dell'età media della popolazione italiana e degli attuali stili di vita, è tra gli argomenti di maggiore interesse per il cittadino.

Con questo obiettivo è stato concepito il **Circolo della salute dell'osso**, un'iniziativa volta a supportare lo standard di qualità e accreditamento del farmacista. Il progetto è promosso dalle principali Società Scientifiche specializzate in quest'ambito terapeutico:

- **SIOMMMS**
Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro, presieduta da Giancarlo Isaia, direttore di "Geriatrics e Malattie Metaboliche dell'osso" dell'Ospedale Molinette della Città della Salute e della Scienza di Torino;
- **SIOT**
Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia;
- **GISOOS**
Gruppo Italiano di Studio in Ortopedia dell'Osteoporosi Severa;
- **GIBIS**
Gruppo Italiano per lo Studio dei Bisfosfonati;
- **SIMG**
Società Italiana di Medicina Generale.

La partecipazione all'iniziativa *Circolo della salute dell'osso* supporta il farmacista nella sua formazione professionale tramite corsi Ecm e consente alla farmacia di accedere alla campagna Settimana della **Salute dell'Osso** che si svolgerà **dal 5 all'11 ottobre 2015**. Per questa occasione, verranno resi disponibili una serie di materiali espositivi a carattere informativo sulle tematiche osteoarticolari, supportati dal consiglio dei farmacisti che hanno precedentemente seguito un corso formativo specifico.

LE FARMACIE COMUNALI ADERENTI

- **FC 8** in corso Traiano 24
- **FC 13** in via Negarville 8/10
- **FC 36** in via Filadelfia 142
- **FC 40** in via Farinelli 36

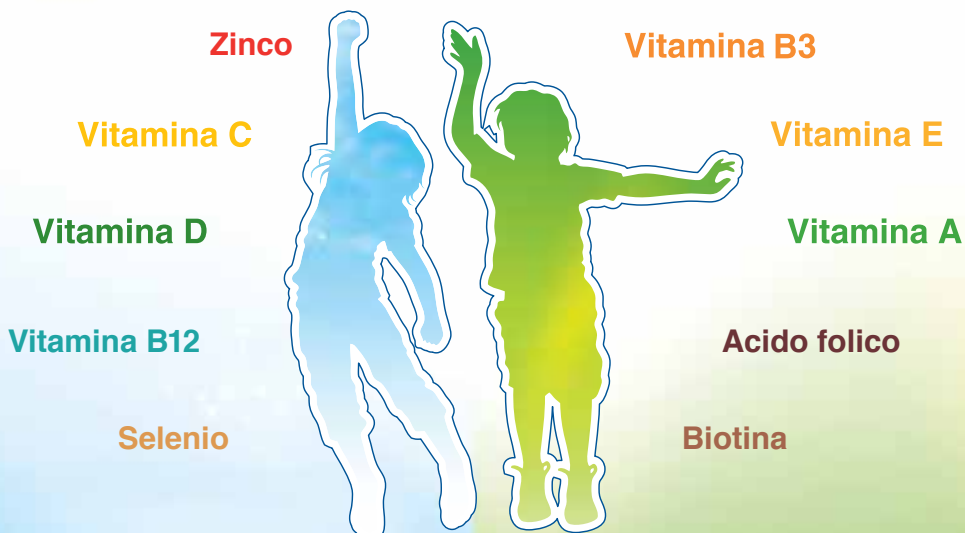
Vibovit®

Tanto gusto, tante vitamine.



Vibovit aqua e Vibovit ABC

sono caramelle gommose multivitaminiche all'invitante gusto di frutta, appositamente studiate per integrare la dieta giornaliera e il fabbisogno specifico dei bambini grazie alle vitamine e ai minerali che contengono.



**SENZA CONSERVANTI
SENZA LATTOSIO
SENZA GLUTINE**

GLI AMICI DEL CUORE IN FARMACIA PER LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Prosegue anche in autunno, grazie alla collaborazione con la Onlus Amici del Cuore Piemonte, il programma con gli appuntamenti per la prevenzione cardiovascolare.

L'Associazione (www.amicidelcuore.ideasolidale.org), che gode di un sostenuto numero di volontari ed è molto attiva sul territorio cittadino, si presta ad attività gratuite di prevenzione e screening presso Istituzioni e presso le farmacie e, tra que-

ste, anche le comunali. Oltre all'energia vitale dei volontari, l'Associazione si avvale del qualificato supporto scientifico della Cardiologia 2 e dell'Ambulatorio dell'ospedale Molinette, diretti dal dottor Sebastiano Marra.

L'attività dei volontari svolta presso le farmacie comprende la misurazione della pressione gratuita e l'elaborazione di schede per la valutazione del rischio cardiovascolare.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

- **Settembre:** giovedì 17 presso la FC 19 e giovedì 24 presso la FC 8
- **Ottobre:** presso le FC 13 e FC 29
- **Novembre:** presso le FC 41 e FC 42

Al momento di andare in stampa con la rivista non sono state definite tutte le singole date. Per essere informati, chiedete in farmacia e consultate il sito www.fctorinospa.it



Foto: Amici del Cuore

Per approfondire il tema della prevenzione cardiovascolare, due riferimenti online possono essere validi supporti per leggere articoli scientifici dal taglio divulgativo e conoscere consigli di esperti cardiologi.



Il sito dell'associazione Amici del cuore (www.amicidelcuore.ideasolidale.org) dal quale è scaricabile la rivista Cardio Piemonte



Il sito di Farmacie Comunali Torino (www.fctorinospa.it) ove scaricare la pubblicazione Come prevenire le malattie cardiovascolari? Iniziamo dall'alimentazione, realizzata dall'Azienda con la consulenza scientifica della Carditeam Foundation onlus, altra realtà torinese impegnata nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Per saperne di più



EAU THERMALE
Avène

Cleanance

È la nostra scelta!



Deterge e purifica
delicatamente la pelle

Per informazioni visita il sito
www.avene.it



Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS


Pierre Fabre

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



2015

SETTEMBRE

OTTOBRE

ARPINO ANNALISA

TUTTI I GIORNI PRESSO LA FARMACIA COMUNALE 42 IN VIA XX SETTEMBRE 5

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Mercoledì 2	1	C.so Orbassano 249
	Venerdì 4	20	C.so Romania 460
	Sabato 5	22	Via Capelli 47
	Martedì 8	25	Atrio Stazione Porta Nuova
	Mercoledì 9	43	P.za Statuto 4
	Venerdì 11	45	Via Monginevro 27/b
	Sabato 12	SM	Via Torino 36/b fr. Ceretta
	Martedì 15	46	P.zza Bozzolo 11
	Mercoledì 16	13	Via Negarville 8
	Venerdì 18	9	C.so Sebastopoli 272
Sabato 19	20	C.so Romania 460	
Venerdì 25	43	P.zza Statuto 4	
Sabato 26	21	C.so Belgio 151/b	
Martedì 29	4	Via Oropa 69	
Mercoledì 30	5	Via Rieti 55	

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Venerdì 2	45	Via Monginevro 27/b
	Sabato 3	SM	Via Torino 36/b fr. Ceretta
	Martedì 6	12	C.so Vercelli 236
	Mercoledì 7	1	C.so Orbassano 249
	Venerdì 9	13	Via Negarville 8
	Sabato 10	SM	Via Torino 36/b fr. Ceretta
	Lunedì 13	4	Via Oropa 69
	Mercoledì 14	43	P.zza Statuto 4
	Venerdì 16	25	Atrio Stazione Porta Nuova
	Sabato 17	22	Via Capelli 47
Martedì 20	19	Via Vibò 17/b	
Mercoledì 21	46	P.zza Bozzolo 11	
Venerdì 23	9	C.so Sebastopoli 272	
Sabato 24	21	C.so Belgio 151/b	
Martedì 27	45	Via Monginevro 27/b	
Mercoledì 28	25	Atrio Stazione Porta Nuova	
Venerdì 30	5	Via Rieti 55	
Sabato 31	20	C.so Romania 460	

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Martedì 1	38	Via Vandalino 9
	Mercoledì 2	10	Via Asinari di Bernezzo 134
	Giovedì 3	24	Via Bellardi 3
	Venerdì 4	17	C.so V. Emanuele II 182
	Sabato 5	8	C.so Traiano 22/e
	Lunedì 7	15	C.so Traiano 86
	Martedì 8	37	C.so Agnelli 56
	Mercoledì 9	2	Via Slataper 25/bis
	Giovedì 10	42	Via XX Settembre 5
	Venerdì 11	23	Via G. Reni 155
Giovedì 17	36	Via Filadelfia 142	
Venerdì 18	11	P.zza Stampalia 7/b	
Sabato 19	7	C.so Trapani 150	
Lunedì 21	44	Via Cibrario 72	
Giovedì 24	35	Via Cimabue 8	
Venerdì 25	29	Via Orvieto 10/a	
Martedì 29	33	Via Isernia 13/b	
Mercoledì 30	40	Via Farinelli 36/9	

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Giovedì 1	15	C.so Traiano 86
	Venerdì 2	8	C.so Traiano 22/e
	Sabato 3	7	C.so Trapani 150
	Lunedì 5	10	Via Asinari di Bernezzo 134
	Martedì 6	PFD	Via Ivrea 47
	Mercoledì 7	29	Via Orvieto 10/a
	Giovedì 8	42	Via XX Settembre 5
	Venerdì 9	23	Via G. Reni 155
	Martedì 13	38	Via Vandalino 9
	Mercoledì 14	24	Via Bellardi 3
Giovedì 15	35	Via Cimabue 8	
Venerdì 16	11	P.zza Stampalia 7/b	
Sabato 17	8	C.so Traiano 22/e	
Lunedì 19	28	C.so Corsica 9	
Martedì 20	44	Via Cibrario 72	
Mercoledì 21	36	Via Filadelfia 142	
Giovedì 22	7	C.so Trapani 150	
Venerdì 23	41	Via degli Abeti 10	
Martedì 27	37	C.so Agnelli 56	
Mercoledì 28	42	Via XX Settembre 5	
Giovedì 29	24	Via Bellardi 3	

DENTI SENSIBILI?



CURASEPT DAYCARE SENSITIVE

**NO ALCOOL
SLS FREE!**

4 Oli essenziali + Potassio Nitrato e Fluoruro

Sollievo & Protezione:

Il nuovo collutorio quotidiano che riduce rapidamente la sensibilità dentinale, combatte la placca e l'alitosi.

NON IRRITA E NON BRUCIA.



CURADEN

HEALTHCARE

www.curaseptdaycare.it

GLI ANTIOSSIDANTI NATURALI DI BIOSCALIN PER DARE FORZA AI TUOI CAPELLI



Durante il periodo estivo sole, mare, cloro e vento indeboliscono i capelli rendendoli secchi e sfibrati. In più, in autunno, diversi fattori – come stress, dieta sbilanciata, smog – possono compromettere il benessere dei capelli. In questi casi può essere utile **Bioscalin** con **SincroBiogenina**, l'integratore alimentare che apporta selezionati nutrienti abbinati a ingredienti esclusivi, frutto della Ricerca Anticaduta Giuliani. Nella sua formula è presente un complesso brevettato di antiossidanti naturali – *Vitis vinifera*, *Olea europea* e selenio – che combatte l'azione dei radicali liberi rendendo i capelli più forti e resistenti. Grazie alla nuova tecnologia di rilascio R-Plus2 gli attivi arrivano integri nell'intestino dove inizia la loro assimilazione. Risultato: massima disponibilità e assorbimento degli attivi, per una maggiore efficacia.



CLEANANCE GEL DETERGENTE PER UNA DETERSIONE RISPETTOSA

Vuoi una pelle perfetta? La detersione è indispensabile. Cleanance Gel detergente deterge e purifica la pelle a tendenza acneica rispettandone il pH. Ha un'azione seboregolatrice e contiene Acqua termale Avène che ne restituisce tutte le proprietà lenitive e addolcenti. Per viso e corpo, adatto anche sotto la doccia.

Oggi disponibile anche nel formato 300 ml ad un prezzo speciale con una riduzione del 50%.



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".

OCCHIO AI PIDOCCHI E STOP ALLE REINFESTAZIONI



La **Pediculosi del capo** è un frequente problema causata dal pidocchio, parassita adulto visibile a occhio nudo, e dalle uova o lendini. Il pidocchio non salta e non vola, la trasmissione avviene **solo per "contatto"**. Il primo sintomo è il prurito, anche se può essere asintomatica per alcuni giorni. L'età più colpita dalla pediculosi è quella scolare, ma anche gli adulti possono essere infestati. Fino a qualche anno fa gli insetticidi, con azione chimica, erano i più usati per il trattamento della pediculosi del capo. Oggi i nuovi prodotti agiscono in maniera meccanica combattendo la pediculosi senza azione chimica.

Paranix Prevent è un complemento cosmetico che crea un ambiente sfavorevole all'insediamento dei pidocchi e aiuta a prevenire eventuali reinfestazioni.

IMMUNIFLOR®: OGGI ANCHE IN PRATICI POCKET DRINK



Immuniflor® Pocket Drink® è il nuovo integratore ESI utile 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, ben 300 mg di sambuco, utile nel trattamento delle malattie dell'apparato respiratorio, miele di manuka, benefico per le vie respiratorie, considerato un "antibiotico naturale", zinco e 2 miliardi di fermenti tinalizzati, che agiscono a livello intestinale sulla stimolazione delle difese immunitarie e nella produzione di anticorpi. In confezione da 16 pocket drink, è attualmente in offerta a euro 14,00 (sconto di 2 euro). www.esi.it – info@esi.it

UN NUOVO MIX DI PROTETTORI CARDIOVASCOLARI NATURALI



Il colesterolo, anche quando è oltre i limiti, non lancia segnali d'allarme. Ne deriva che, quando si prende coscienza del problema, spesso purtroppo il danno è fatto!

Meglio, quindi, dopo un accurato controllo in farmacia, adottare **Modul-Col Complex** di **Pool Pharma**, un nuovo integratore ricco di **protettori cardiovascolari naturali** (fra i quali **riso rosso fermentato**, **Berberis aristata**, **salice**, **banaba**, **coenzima Q10**, **Lespedeza**)

che, insieme a uno stile di vita sano, contribuiscono a contrastare non solo il colesterolo, ma molteplici fattori di rischio cardiovascolare. La tecnologia brevettata (T-matrix Lipid™), utilizzata per la realizzazione delle compresse, assicura un distinto rilascio dei componenti di **Modul-Col Complex** e, con **un'unica assunzione giornaliera**, un effetto prolungato nel tempo.

“DI CORSA” PER IL NOSTRO BENESSERE PSICOFISICO

Sana competizione e svago all'aria aperta. Ecco il podismo

Elisabetta Farina



Abbiamo incontrato Ileana Ummarino, farmacista presso la farmacia comunale 28, che ci ha raccontato la sua esperienza di podista.

Dottoressa Ummarino, sin da bambini si ama correre, ma quando questo amore innato per lei si è trasformato in pratica sportiva?

In un secondo momento. Infatti, la prima attività sportiva alla quale mi sono avvicinata era la ginnastica a corpo libero che ho praticato sin da bambina. Poi, a trent'anni, spinta dai miei due fratelli che già praticavano il podismo sin da adolescenti, sono passata dall'ambiente chiuso della palestra all'aria aperta dei percorsi sterrati e su strada.

La precedente preparazione sportiva della ginnastica a corpo libero l'ha aiutata?

Indubbiamente la pratica di una attività sportiva, a prescindere dalla disciplina, prepara sia per quanto concerne il fisico sia per l'attitudine all'impegno. Lo conferma il fatto che i miei fratelli mi

hanno introdotta subito nell'ambiente delle gare: ambiente sano e pulito, sottolineo con piacere.

Come ha vissuto l'esperienza dell'agonismo?

La gara per me era non solo contro gli altri ma soprattutto era una sfida con me stessa. Era una sfida a superare i miei limiti o quelli che credevo fossero i miei limiti. Era uno stimolo a dare sempre il massimo. È una bellissima sensazione superare il tuo record anche di un solo minuto e sapere che è il frutto delle tue sole forze, dei tuoi sacrifici, della tua fatica. E così per me è sempre stato nello studio, nel lavoro e nella vita.

Il podismo, come ambito dell'atletica leggera, comprende ogni tipo di attività a piedi. Quali sono i settori nei quali lei si è cimentata?

Il maggior numero di gare mi ha vista impegnata nella 10 Km di fondo. Le altre specialità sono la mezza maratona e la corsa in montagna, durante la bella stagione, e le corse campestri in inverno.

Un ricordo particolare...

Un ricordo che mi riporta all'inizio degli anni 2000 in occasione di una corsa in montagna a Sestriere: essere stata premiata da Annarita Sidoti, una delle più grandi campionesse dell'atletica italiana.



In alto a sinistra: Ileana Ummarino durante la performance alla Mezza Martona di Torino del 2005.
Sopra: Ileana Ummarino con la piccola Letizia.



Ileana Ummarino (seconda da sinistra) con le colleghe della FC 28 (da sinistra) la direttrice Cristina Surace, la magazziniera Françoise Mazzola e Maria Elena Leone.

Un rimpianto...

Non avere partecipato al "Campionato Italiano Farmacisti Podisti", una manifestazione non competitiva riservata a tutti i farmacisti italiani che si teneva in Umbria sino ad alcuni anni fa.

Da alcuni anni al suo fianco si allena una giovane promessa del podismo: Letizia

Dopo la sua nascita ho sospeso l'attività agonistica ma ho iniziato a "correre con lei" nel senso letterale dell'espressione. Infatti, da quando è nata sino all'età di tre anni ha corso in braccio a me in occasione delle varie manifestazioni cittadine. Successivamente, ha iniziato la partecipazione attiva alle gare dei bimbi come *MiniCorriTorino* e *MiniStraTorino*.

Possiamo quindi affermare che il podismo è uno sport praticabile a tutte le età?

Esattamente, previa però visita medica e valutazione in presenza di patologie. Avendo portato mia figlia Letizia come esempio di giovane atleta, pensando alla terza età mi fa piacere citare il collega farmacista Giovanni Pinna – che è stato direttore di una farmacia comunale di Torino – con il quale condivisi la partecipazione a varie gare quando era in pensione già da alcuni anni, appartenendo in quel periodo alla medesima società sportiva.

In qualità di farmacista e pensando al concetto di benessere, come risponderebbe alla domanda "perché correre"?

Pur essendo un concetto ricorrente in numerose campagne di prevenzione, non posso non ricordare che il movimento – soprattutto la camminata veloce – rappresenta l'elemento base per

la prevenzione delle malattie cardiovascolari e di vari problemi metabolici (valori elevati di glicemia, colesterolo e trigliceridi).

Alle donne posso evidenziare che correre permette di dimagrire con estrema facilità, visto l'elevato dispendio energetico. I risultati si ottengono non facendo corse casuali e saltuarie, bensì impegnandosi almeno 3 volte alla settimana per 40-60 minuti ogni volta. Da non dimenticare che se si inizia da zero è opportuno procedere gradualmente e alternando camminata e corsa.

E poi l'aspetto da non dimenticare, cioè che correre rappresenta un momento di svago e di evasione, capace di riportarci a contatto con la natura.

Avendo deciso di praticare il podismo, oltre ai controlli medici del caso, quali sono alcuni accorgimenti che possono essere utili?

Passaggio fondamentale è la scelta accurata delle scarpe: è l'unica attrezzatura da acquistare per la pratica di questo sport, ma spesso viene trascurata.

Oltre all'uso di integratori salini per recuperare gli elettroliti persi con il sudore durante la corsa, consiglio l'uso di: *aminoacidi ramificati* – dopo sforzi intensi e prolungati (oltre i 60 minuti) – per rinforzare la massa muscolare; *malto destrine* – subito prima o durante la gara – per un apporto costante di energia; *magnesio, multivitaminici e carnitina* nei periodi di maggior affaticamento e, infine, l'assunzione di integratori contenenti creatina, non quotidianamente ma solo prima di una gara o di un allenamento intenso.

l'angolo del
diabetico

Il primo spazio in farmacia
dedicato a te!



- *Soluzioni innovative*
- *Consulenze con esperti*
- *Eventi educativi*

ADESSO C'È!

Scopri la farmacia Angolo del Diabetico più vicina a casa tua!

www.harmonium-pharma.it/farmacie

DIABETE, RETINOPATIA E CECITÀ IN ETÀ LAVORATIVA

Gli esperti europei ne hanno discusso a Torino

a cura di **Elisabetta Farina**

Alla fine di giugno si è svolto a Torino il 25° Incontro annuale dell' EASDec, il *Gruppo di studio sulle complicanze oculari del diabete* della Società europea di Diabetologia (EASD - European Association for the Study of Diabetes), organizzato dal professor Massimo Porta (attuale presidente EASDec e direttore di Medicina 1U dell'ospedale Molinette della Città della Salute di Torino e della Scuola di Specializzazione in Medicina Interna dell'Università di Torino).

Il **diabete** rappresenta ancora oggi una delle principali cause di **perdita della vista** e, nei Paesi industrializzati, è la prima causa di **cecità in età lavorativa**.

È possibile prevenire questa tragica evenienza eseguendo test di screening mediante esame della retina per identificare precocemente le alterazioni che potrebbero non essere più curabili se lasciate progredire fino a danneggiare la vista. Infatti, proprio come nel caso dei tumori, la retinopatia diabetica non dà sintomi se non quando è molto avanzata e difficile da curare. A differenza dei tumori, però, è molto semplice diagnosticarla in fase precoce con procedure di screening, come la fotografia del fondo dell'occhio (la retina) che si stanno finalmente diffondendo anche in Italia.

“Il problema fondamentale è di prevenzione, in quanto la retinopatia diabetica non produce sintomi visivi, quindi “disturbi” alla vista, se non quando è troppo tardi per intervenire in modo efficace” ha spiegato il direttore del Centro retinopatia diabetica dell'ospedale Molinette, Massimo Porta, durante una seduta scientifica dell'Acca-

Il gruppo di studio EASDec promuove fin dalla sua fondazione il diffondersi dello screening, oltre alla ricerca sulle cause e sui meccanismi che fanno dell'occhio un organo particolarmente colpito dal diabete e sui progressi delle terapie che permettono di ridurre la cecità.
www.easdec.org

demia di medicina di Torino. “Il metodo più efficace a nostra disposizione per prevenire la cecità nel diabete, a parte controllare nel miglior modo possibile i valori della glicemia e della pressione arteriosa, è costituito dallo screening, alla ricerca di quelle lesioni della retina che, seppur già suscettibili di trattamento, non hanno ancora dato sintomi e potrebbero produrre danni gravi se lasciate al loro decorso naturale. Lo screening della retinopatia diabetica è giustificato perché: è attuabile con procedure semplici, ripetibili, poco costose e non invasive (fotografie della retina mediante appositi apparecchi); sappiamo bene in quali stadi intervenire e con quali procedure (fotocoagulazione laser); i costi sono più che compensati dai vantaggi, economici ma non solo, che deriverebbero dal prevenire la cecità in persone ancora attive”.

Il **Centro Retinopatia Diabetica (CRD)** è stato promosso da Massimo Porta e istituito nel 1998 presso il complesso ospedaliero delle Molinette. Al Centro viene eseguito lo “screening” della retinopatia diabetica con misurazioni della acuità visiva, induzione della midriasi farmacologica e ripresa di immagini fotografiche digitali della retina. Sono eseguiti approfondimenti diagnostici e fotocoagulazione laser.
Segreteria: tel. 011.633.5540

ICTUS: IL TEMPO PERSO È CERVELLO PERSO

L'importanza della rapidità d'intervento

Elisabetta Farina

L'ictus cerebrale rappresenta attualmente la prima causa di invalidità e la quarta causa di morte nel mondo occidentale. In Italia si calcola che si verifichino circa 195000 casi di ictus, di cui l'80% è rappresentato da nuovi eventi ed il 20% sono recidive. Ogni anno in Piemonte si verificano oltre diecimila ricoveri per tale patologia. Ma nella nostra regione esiste anche un modello operativo di Rete regionale ictus cerebrale di cui fanno parte le *stroke unit* (dall'inglese *stroke* = ictus), aree assistenziali ospedaliere di tipo semi-intensivo, dotate di personale specializzato in grado di fornire un approccio multidisciplinare coordinato per il trattamento di pazienti con ictus.

«Esistono fondamentalmente due forme di ictus cerebrale», spiega Carmelo Labate, responsabile Stroke Unit AO Ordine Mauriziano di Torino. «Si tratta dell'**ictus ischemico** (ischemia, stroke ischemico, vasculopatia cerebrale), che si verifica nell'80% dei casi, provocato dall'ostruzione di un'arteria con conseguente danno derivato dal mancato afflusso di sangue in una zona più o meno grande del cervello e dell'**ictus emorragico** (emorragia cerebrale, stroke emorragico, emorragia subaracnoidea), che si verifica nel 20% dei casi, causato dalla rottura di un'arteria cerebrale e conseguente stravasamento di sangue e formazione di un raccolta di sangue (ematoma) all'interno del cervello. I sintomi dell'ictus sono eterogenei: i più frequenti sono la paralisi di un lato del corpo, difficoltà o impossibilità a parlare, disturbi della visione, cefalea, spesso tra loro variamente associati. L'ictus è un'emergenza medica che richiede

un accesso immediato in un ospedale in grado di offrire il trattamento più idoneo. Solo con gli accertamenti eseguibili in regime ospedaliero si può infatti rapidamente definire la esatta natura del danno cerebrale, effettuare efficaci terapie di fase acuta e prevenire eventuali complicanze».



Il riconoscimento precoce dei sintomi e il tempestivo allertamento dei mezzi di soccorso rappresentano, quindi, il primo essenziale anello della catena. «In particolare – prosegue il dottor Labate – la terapia trombolitica endovenosa nell'ictus ischemico, effettuabile entro le 4 ore e mezzo dall'esordio dei sintomi, ha dimostrato risultati positivi in oltre la metà dei casi trattati. L'efficacia della terapia dipende, oltre che dalla tipologia di ictus, dalla precocità dell'intervento secondo il noto aforisma "time is brain" (tempo è cervello) attualmente trasformato in "time lost is brain lost" (tempo perso è cervello perso). Purtroppo ancora pochi pazienti vengono trattati con la trombolisi e vari sono i fattori che contribuiscono a impedire che sempre più pazienti possano usufruire di questa procedura terapeutica. La causa principale è ritenuta essere il ritardo nell'attivare i servizi dell'emergenza territoriale e nel conseguente mancato arrivo del paziente in tempo utile in Pronto Soccorso».

LA STROKE UNIT

I benefici ottenuti attraverso i ricoveri in SU si realizzano soprattutto attraverso la competenza ed il continuo aggiornamento del personale sanitario (multidisciplinare e multi professionale, composto da medici, infermieri, fisioterapisti, logopedisti, assistenti sociali), la prevenzione delle complicanze, le misure di prevenzione delle recidive e la programmazione precoce della riabilitazione.



La campagna di A.L.I.Ce Subalpina

Per tale motivo in Torino e provincia l'associazione A.L.I.Ce Subalpina, in collaborazione con la Rete delle Stroke Unit del Piemonte, ha recentemente realizzato una campagna di sensibilizzazione della popolazione generale sul riconoscimento precoce dei sintomi dell'ictus

e sull'attivazione precoce del 118

al fine di permettere un tempestivo arrivo del paziente in Pronto Soccorso. Numerose le iniziative messe in campo che hanno previsto, ad esempio, la diffusione di materiali informativi sia in luoghi di cura frequentati dalle categorie a rischio (studi medici di famiglia, farmacie, Asl, ospedali) sia online e l'affissione di manifesti in spazi pubblici.

«A seguito di un ictus circa il 20% dei soggetti muore e oltre il 40% presenta disabilità residue» evidenzia Giovanni Barrocu, presidente di Alice Subalpina di Torino e Provincia Onlus. «Questi dati costituiscono lo stimolo per tutti i membri dell'Associazione il cui obiettivo è quello di migliorare la qualità della vita delle persone colpite da ictus cerebrale e promuovere iniziative di sensibilizzazione e di prevenzione rivolte alla popolazione e di formazione per il personale socio sanitario che si occupa dei pazienti colpiti da ictus». Alla campagna hanno aderito anche le farmacie comunali di Torino che ormai da numerosi anni condividono con A.L.I.Ce Subalpina l'impegno nella divulgazione di informazioni e materiali divulgativi. Ne è un esempio l'opuscolo *Conoscere l'ictus* realizzato congiuntamente e pubblicato nella collana Prevenzione&Salute, scaricabile dal sito www.fctorinospa.it.

La Giornata Mondiale sull'Ictus cerebrale

Per contrastare la patologia cerebrovascolare, i maggiori risultati si ricavano dalla corretta applicazione dei criteri di prevenzione primaria e secondaria. La Giornata mondiale, che dal 2006 si celebra ogni anno il 29 ottobre, è un'occasione per ricordare che l'ictus colpisce all'improvviso, ma si è preparato la strada molto tempo prima. Per questo si raccomandano stili di vita salutari sin dall'adolescenza e alcuni semplici comportamenti preventivi, che offrono la reale possibilità di ridurre l'insorgenza.

QUALI SONO I SINTOMI DELL'ICTUS?

I sintomi solitamente si presentano in maniera improvvisa, sono i più vari, possono comparire in maniera isolata o con più manifestazioni cliniche e dipendono da quale zona del cervello è interessata dal disturbo circolatorio:

- mancanza di forza ad un lato del corpo (faccia e/o braccio e/o gamba) la cui gravità può variare da una leggera debolezza (deviazione della bocca, difficoltà a sollevare il braccio o la gamba, riduzione della capacità di stringere la mano, strisciare la gamba nel camminare) ad una completa perdita di forza (plegia) con impossibilità a svolgere qualsiasi movimento o a stare in piedi e camminare;
- riduzione o perdita della sensibilità ad un lato del corpo (faccia e/o braccio e/o gamba);
- disturbo della capacità di parlare e/o di comprendere ciò che viene detto (afasia), la cui gravità può variare dalla difficoltà a nominare un oggetto o a trovare qualche parola alla totale incapacità di parlare e comprendere;
- disturbo visivo con perdita e riduzione di una parte del campo visivo;
- mal di testa improvviso e molto intenso con caratteristiche mai provate in precedenza;
- capogiri intensi e persistenti con perdita dell'equilibrio, difficoltà a stare in piedi e a camminare.

In alcuni casi i sintomi possono regredire rapidamente e completamente: è probabile che si sia verificato un TIA (attacco ischemico transitorio), in cui l'arteria cerebrale occlusa si riapre spontaneamente. È questa una condizione da non sottovalutare perché il rischio che nelle ore successive si ripresenti un ictus ischemico sono molto alte se non si prendono i provvedimenti diagnostici e terapeutici necessari.

COSA NON FARE?

- Ritardare l'attivazione del 118
- Aspettare sperando che i sintomi passino spontaneamente
- Prendere farmaci
- Telefonare al medico curante o andare direttamente presso il suo studio

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.agenziadfarmaco.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

MOVIMENTO: "DETERMINANTE DI SALUTE"

Non esiste farmaco più efficace del movimento per tutelare la nostra salute

Claudio Zignin – docente di Chinesiologia, SUISM Centro Servizi - Università degli Studi di Torino

Il nostro Paese non vanta unicamente primati negli ambiti delle arti, della cultura, della storia, ma anche in quello della longevità; i dati demografici e gli studi epidemiologici, infatti, lo collocano al terzo posto al mondo quanto a popolazione anziana. Una "lunga vita" autonoma dei propri cittadini è indubbiamente una priorità di ogni stato, ma se gli ultimi anni dell'esistenza sono caratterizzati da pura sopravvivenza, è necessario interrogarsi se un invecchiamento maggiormente attivo possa svolgere un ruolo protettivo nei termini della salute.

Non sarà la terza, ma la quarta età quella con cui ci dovremo confrontare nei prossimi anni e per la quale sarà necessario predisporre interventi e cure che passano anche attraverso una maggior consapevolezza di un corpo che cambia, con il passare degli anni, ma che è lo strumento che ci consente di essere e relazionarci con il mondo. Alle generazioni future, superati i vantaggi indotti dal progresso, non resterà che subire i danni che ad essi si accompagnano: la mancanza di movimento, una eccessiva e scrozzata alimentazione, un abuso di farmaci, le dipendenze da fumo, alcool, droghe...

GLI ADULTI E GLI ANZIANI DI DOMANI

Negli ultimi 50 anni lo sviluppo tecnologico ha condotto la maggior parte della popolazione a condizione di **ipocinesia***, causa del 50% di declino funzionale tra i 30 e 70 anni, e solo tre generazioni or sono la quasi totalità degli individui si muoveva per vivere. Il movimento rappresentava lo strumento con cui lavorare, esprimersi, comunicare, giocare e la nostra struttura biologica riceveva tutti quegli input necessari a gerarchizzare strutture, funzioni e situazioni.

Oggi il bambino viene sollecitato in maniera esponenziale dall'analizzatore ottico, ha perso quella parte di esperienze vissute, con e attraverso il corpo, indispensabili alla strutturazione del **pattern motorio*** con ripercussioni sulla percezione e sulla creatività motoria. Ciò non comporta unicamente un disagio motorio, ma un disagio funzionale: una carenza di segnali afferenti non solo riduce l'abilità nel muoversi, ma modifica l'intelligenza della specie con conseguenze destinate a trasmettersi inesorabilmente.



Oggi i bambini possiedono competenze tecnologiche assai sviluppate, ma non sono più in grado di affrontare un problema motorio sconosciuto. La scarsa esperienza vissuta dal corpo in spazi sempre più ristretti e costretti, il tempo trascorso per la gran parte in posizione seduta condizioneranno la qualità della vita delle prossime generazioni quando si accingeranno a vivere il lungo periodo della grande età. Il primato di longevità non sarà un vanto per il nostro Paese, ma un problema da affrontare in termini di investimenti di risorse economiche e umane per garantire a ciascuno di invecchiare esente da condizioni di fragilità e disabilità.

I fenomeni della globalizzazione e dell'industrializzazione hanno modificato anche i ritmi delle stagioni e molti si sono ormai dimenticati, o non conoscono, che anche le uova avevano una loro stagionalità. Il sistema biologico non è più in grado di rigenerarsi spontaneamente seguendo le alternanze stagionali, e i nostri organi emuntori non sono più in grado di garantire l'integrità enzimatica. Da una parte perdiamo enzimi e dall'altra ciò che proponiamo al nostro organismo, nel tempo si è modificato, i nostri catalizzatori non agiscono come dovuto e inevitabilmente si sconfinano nelle condizioni cronico-degenerative, oltre quel limite biologico, al di là del quale non possiamo far altro che peggiorare inesorabilmente. Abbiamo perso la condizione dell'autoguarigione; questa condizione di insufficiente funzionalità la chiameremo *disbiosi*.

MOVIMENTO: LA FORMULA "SEGRETA" PER LA SALUTE

Un importante determinante di salute è senza dubbio il movimento, non confinato a sola garanzia dell'immagine di sé, ma quale strategia per riportare il nostro sistema da una condizione di *disbiosi** ad una di *eubiosi**. Esso rappresenta la condizione indispensabile per sostenere la salute, potenziarla, renderla adattabile e prevenire tutte quelle condizioni connotate da un forte disagio biologico.

La forza di un tessuto osseo, ossia il suo picco massimo di massa ossea, può essere raggiunta solo a 23 anni poi inizia già ad invecchiare. Il movimento con sovraccarichi sarà in grado di stimolare il metabolismo del tessuto osseo a condizione che avvenga nell'unico momento in cui è possibile fare la differenza, se in famiglia ci sono precedenti di fratture e crolli sicuramente il movimento svolgerà un ruolo protettivo sull'osteopenia prima e osteoporosi poi.

Una corretta respirazione eviterà la fibrotizzazione del muscolo diaframma, costretto per troppe



ore in posizione statica dalla postura seduta, e se non perderà la sua dinamica funzione la nostra integrità gastrica non smetterà di svolgere il suo insostituibile ruolo di "tutor" del bio-terreno evitando il crescente proliferare di infezioni, micosi e soprattutto malattie autoimmuni.

Anche il pavimento pelvico, se stimolato alla corretta e tempestiva funzionalità, ci preserverà dall'incontinenza che, indipendentemente dal genere, colpisce il 50% della popolazione dopo i 65 anni. Non esiste farmaco più efficace del movimento, senza controindicazioni, interviene, se promosso nei modi e tempi corretti, nel gestire le sindromi metaboliche, le condizioni cardiovascolari, nel proteggere l'apparato osteo-mio-articolare, nel contenere il rischio oncologico e la perdita neuronale, nel rallentare l'invecchiamento fisico e cognitivo.

Il movimento consente alla persona di sentirsi incluso in una rete sociale, quale parte attiva e propositiva tale da rendere l'invecchiamento una forma di cultura da mettere a disposizione delle persone più vicine e bisognose di un aiuto. Sarebbe bello evitare il ghetto del disagio.

MOVIMENTO: L'ANTI AGING A COSTO ZERO

Un corretto stile di vita può realmente fare la differenza tra l'età cronologica e biologica e una



www.shutterstock.com by Brocreative

sana pratica motoria può garantire quella funzionalità fisiologica di un sistema nato per muoversi e subordinato alle leggi del movimento.

Quando la vita moderna non ci offre più occasioni di moto, è l'uomo che deve uscir di casa per muoversi, diventando parte attiva di un cambiamento. Le scelte non possono essere casuali, ciò che andrò ad intraprendere deve soddisfare i bisogni del nostro complesso sistema, svilito dal comfort e dal falso agio, tenendo conto della propria biocostruzione, del fattore genetico e fenotipico. Troppi modelli estetici inducono una certa parte di popolazione a pratiche di movimento poco condivisibili, finalizzate all'aspetto esteriore dove definizione e massa sembrano gli unici obiettivi dimenticando che la ripetizione di un gesto eseguito ad una

macchina di muscolazione non garantisce nè comunicazione, nè percezione del corpo.

Un corpo che per "starbene" deve mantenerne il controllo e i bilanci muscolari grazie ad una rete neuronale particolarmente ricca, ma anche condizionata dalla sollecitazione, perchè "ciò che non uso perdo".

Una camminata che enfatizza l'oscillazione dell'arto superiore può rappresentare una forma di attività a garanzia del coinvolgimento della componente sovraspinale e dell'idratazione dei dischi intervertebrali, provvedendo all'allungamento dei distretti muscolari costretti alla retrazione dall'elevato monte ore di posizione con anca flessa, ad una adeguata attivazione diaframmatica e se praticata in out-door garantirà una forte stimolazione sensoriale al sistema nervoso centrale che saprà bene come valorizzarla nell'espressione posturale.

Con un adeguato incremento della frequenza cardiaca possiamo provvedere a un insostituibile *anti-aging*: quell'ossigenazione cellulare agevolata dall'alternanza di contrazione e rilassamento e dall'implementazione del microcircolo, unica garanzia nel gestire la cellula. Per aver cellule sane è necessario siano ossigenate altrimenti potrebbero attecchirsi da pro infiammatorio con conseguente produzione di radicali liberi, nemici dello stato di salute.

Si ha buon motivo di credere che in una società tecnologicamente evoluta il "muoversi" sia indispensabile e insostituibile per la condizione di salute e che solo con il movimento possiamo garantire una storia di uomini durata milioni di anni prima di arrivare a noi.

Senza rendercene conto rischiamo di cancellare geneticamente quell'equilibrio gerarchizzato e ordinato della nostra fisiologia basato esclusivamente sul movimento, anche quando apparentemente nulla muove, ma milioni di segnali nervosi ci permettono di trasferire dalla mente al cervello e dal cervello al corpo il senso della nostra storia.

CHE COSA SIGNIFICA

- **ANTI AGING** capace di rallentare il progredire dell'invecchiamento, attenuarne i segni e/o ridurre lo stress ossidativo del nostro organismo.
- **IPOCINESIA** rallentamento o riduzione dell'ampiezza dei movimenti e diminuzione in genere del numero dei movimenti volontari e spontanei.
- **PATTERN MOTORIO** una contrazione in serie e in parallelo di un gruppo di muscoli o di un singolo muscolo che produce un movimento specifico. L'esempio più classico è il cammino.
- **EUBIOSI** equilibrio della flora batterica intestinale fisiologica all'interno dell'organismo. Quando questo equilibrio viene alterato si parla di *disbiosi*.



**FARMACI GENERICI:
UNA**
scelta
**CHE FA BENE A
TUTTI**

Un farmaco più economico libera fondi per la ricerca e per la collettività.

Dal 1996 abbiamo scelto di specializzarci nel settore dei farmaci generici perché crediamo che i farmaci generici abbiano un valore sociale. Abbiamo scelto di produrre farmaci di alta qualità a prezzi contenuti che permettono di liberare risorse economiche da reinvestire a vantaggio della collettività.

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici



Trio Carbone®
Chiedi al tuo farmacista.

PANCIA GONFIA?

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Che fastidio
quell'aria nell'intestino!



Trio
Carbone PLUS

Carbone naturale
che migliora il benessere intestinale.

Flatulenza e meteorismo sono situazioni legate all'eccesso di gas intestinali, di cui difficilmente riusciamo a trattenerne l'eliminazione durante il giorno, con dolorosi e frequenti spasmi. Le cause più frequenti sono

pasti veloci, eccessivo uso di bevande gassate, cattiva digestione dovuta a cibi poco digeribili.

Trio Carbone Plus e Trio Carbone Gas Control sono prodotti naturali che possono aiutarci a ritrovare e mantenere il benessere intestinale.

A base di Carbone Vegetale e di finocchio, favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali e ne limitano la formazione.

Svolgono inoltre un'azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.



Pronto da bere.
Utile per chi
ha problemi
di deglutizione

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

DEPURARE L'ORGANISMO FA BENE ALLA SALUTE.

Genziana, Ippocastano, Arnica, Amamelide, Iperico:
erbe note da sempre per le spiccate virtù depurative.

Per ritrovare il benessere occorre "depurare" l'organismo.

Padre Raineri, attivissimo Sacerdote della Diocesi di Milano, quando si trovò afflitto da piccoli problemi di ordine fisico come digestione difficile, problemi articolari e cattiva circolazione scoprì, dopo attente ricerche, le virtù delle erbe depurative.

Dalla sua esperienza e dall'abilità nel miscelare sapientemente gli ingredienti, Padre Raineri creò l'elisir Depurativo Ambrosiano,

che si dimostrò un ottimo aiuto per ritrovare il benessere fisico.

Le virtù delle erbe officinali sono un "soccorso naturale" per quanti vogliono prevenire i piccoli disturbi quotidiani.

L'esclusiva formulazione di Padre Raineri rappresenta oggi la salutare riscoperta di una antica tradizione, preziosa per depurare l'organismo e quando si sente il bisogno di un aiuto che unisca tutto il bene della natura, al buon sapore dell'amaro.



elisir
DEPURATIVO AMBROSIANO
AMARO D'ERBE

È fatto esclusivamente con Erbe naturali che conferiscono un gradevole gusto amaro-tonico. Un bicchierino dopo i pasti, liscio o allungato con un pò d'acqua, può essere d'aiuto alla salute.



NUOVO
DALLA RICERCA
"L'OROLOGIO
DELLA NOTTE"

MELATONINA

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

Se 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".



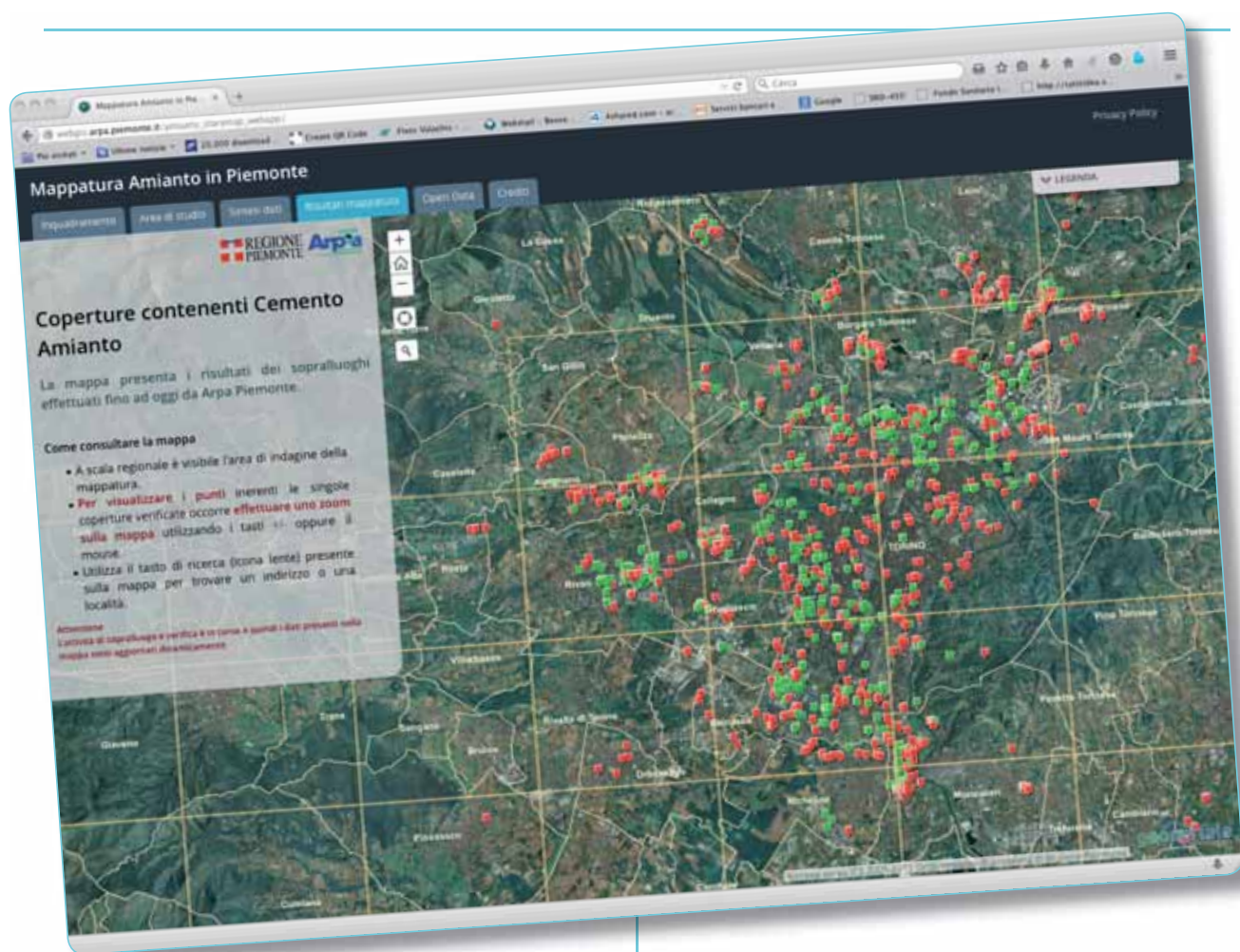
Oggi in Farmacia c'è Gold Melatonin, Melatonina 1 mg in compresse a due strati effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

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 Melatonin
Affronta la vita
con serenità.

Chiedi l'originale al Farmacista.
Notte dopo notte, Gold Melatonin ti aiuterà a riposare bene e a lasciarti alle spalle la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza.

ONLINE LA MAPPA DELL'AMIANTO IN PIEMONTE



Dopo la messa al bando di tutti i prodotti contenenti amianto, grazie alla Legge n. 257 del 1992, il Decreto 18 marzo 2003 n.101 del Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio ha dettato le regole per la realizzazione della *mappatura completa delle zone del territorio nazionale interessate dalla presenza di amianto*.

Pur essendo la normativa italiana in tema di amianto tra le più avanzate in Europa e nel mondo – anticipando le direttive comunitarie – sono ancora presenti sul territorio nazionale diversi milioni di tonnellate di materiali contenenti tale sostanza e molte tonnellate di amianto friabile in numerosi siti contaminati, di tipo industriale e non, tanto pubblici quanto privati. Della gravità della situazione vi è stata finora poca consapevolezza. Ne sono ben consapevoli, purtroppo, le po-

polazioni più colpite e le famiglie investite direttamente dal dramma che ancora oggi chiedono giustizia nella aule dei tribunali.

In Piemonte il progetto di mappatura regionale è realizzato da Arpa Piemonte e Regione Piemonte e da giugno, sul Geoportale di Arpa Piemonte, è pubblicata la **Mappatura dell'Amianto in Piemonte**. "Il lavoro, iniziato nel 2013, ha visto, e vede, il lavoro di tutta Arpa Piemonte per i diversi aspetti che la mappatura comporta - sottolinea il direttore generale di Arpa Piemonte Angelo Robotto - . La fase del telerilevamento si è conclusa all'inizio del 2015, ma le verifiche e i sopralluoghi sul campo sono tuttora in corso. Per questo i dati disponibili su questa applicazioni sono aggiornati in tempo reale, per dare un quadro della situazione dinamico, che cambierà man mano che i controlli saranno effettuati dai tecnici dell'Agenzia che quotidianamente operano sul territorio".

Leggere la mappatura per conoscere la situazione

Attraverso questa applicazione è possibile:

- consultare il quadro aggiornato in tempo reale della mappatura delle coperture degli edifici;
- conoscere la metodologia adottata;
- consultare alcuni approfondimenti sulla tematica.

Per una migliore e facile fruizione l'applicazione è divisa in sei sezioni.

Inquadramento

Cos'è l'amianto? Da quanto tempo è vietato in Italia? Con Telerilevamento cosa si intende? Come si sono svolte le verifiche in campo?

A queste domande viene data una risposta non solo con spiegazioni chiare, ma anche con link utili - per approfondire l'argomento - e video di presentazione.

Area di Studio

Con una carta del Piemonte interattiva e consultabile si potrà vedere quali comuni del Piemonte sono stati interessati dall'indagine e la sintesi dei risultati per quanto concerne l'avanzamento delle attività di verifica.

Sintesi dei dati

L'attività di telerilevamento, completata sull'intera area di studio regionale, ha individuato circa 124.000 punti di coperture. È possibile, per i dettagli dei dati su scala provinciale, interrogare la mappa.

Risultati mappatura

I risultati dei sopralluoghi effettuati fino ad oggi da Arpa Piemonte sono rappresentati sulla mappa. I punti inerenti le singole coperture verificate sono evidenziate con un segnalino rosso se è stata verificata la presenza di un manufatto contenente amianto, e con un segnalino verde se è stata bonificata o è in corso di verifica.

Open Data

Sono elencati i principali geoservizi disponibili con i quali è possibile scaricare i dati della Mappatura dell'amianto.

Crediti

Nella sezione sono presenti i link che rimandano alla sezione tematica amianto sul sito di Arpa Piemonte e sul sito di Regione Piemonte, nonché le mail per richiedere ulteriori informazioni o per le segnalazioni inerenti l'applicazione.



L'Italia è stata, dal secondo dopoguerra sino alla messa al bando del 1992, uno dei maggiori Paesi produttori e importatori di amianto grezzo (oltre 3,5 milioni di tonnellate consumate). Il Piemonte è la regione che nel 2009 ha smaltito la maggiore quantità di rifiuti contenenti amianto: circa 14.000 tonnellate.

AMIANTO E SALUTE

Con il termine amianto o asbesto si indica un gruppo di minerali appartenenti alle famiglie degli anfiboli e delle serpentiniti come il crisotilo, la crocidolite, la grunerite.

Alcuni di questi sono stati largamente usati nell'industria per le loro caratteristiche chimico-fisiche tra cui la resistenza alla trazione, alla corrosione ed al fuoco, le proprietà fonoassorbenti ed isolanti.

La consistenza fibrosa dell'amianto e la tendenza a generare fibre così sottili da essere respirabili sono la causa di gravi patologie.

Le piccolissime fibre e particelle, dell'ordine di millesimi di millimetro, se inalate, possono concentrarsi nei bronchi e nei polmoni provocando danni irreversibili ai tessuti.

Le malattie principali che provoca sono: asbestosi, mesotelioma pleurico-peritoneale, cancro polmonare.

Ad oggi rimangono i problemi legati allo stato di conservazione e alla bonifica dei materiali contenenti amianto messi in opera prima del divieto.

Infatti, al contrario del secolo scorso, in cui l'estrazione e la lavorazione delle fibre di amianto hanno costituito un aspetto critico dell'esposizione prevalentemente professionale, oggi i processi di rimozione e di smaltimento rappresentano un elemento di rischio importante per la popolazione in generale, sia per l'esposizione all'aperto sia al chiuso. A oggi sono stimate in milioni le tonnellate di cemento-amianto ancora da bonificare. Pertanto, risultano comprensibili le criticità indotte dalla necessità di identificare siti di conferimento ufficiali di tali rifiuti, anche per evitare il rischio derivante da discariche illegali.

Zerinol Vox[®]

Emolliente e protettivo

E torni
a farti sentire



PASTIGLIE
DOPPIO
STRATO

AIUTA A RIDURRE LA RAUCEDINE

E A RIDARE VIGORE ALLA VOCE



FRAGOLA e MENTA



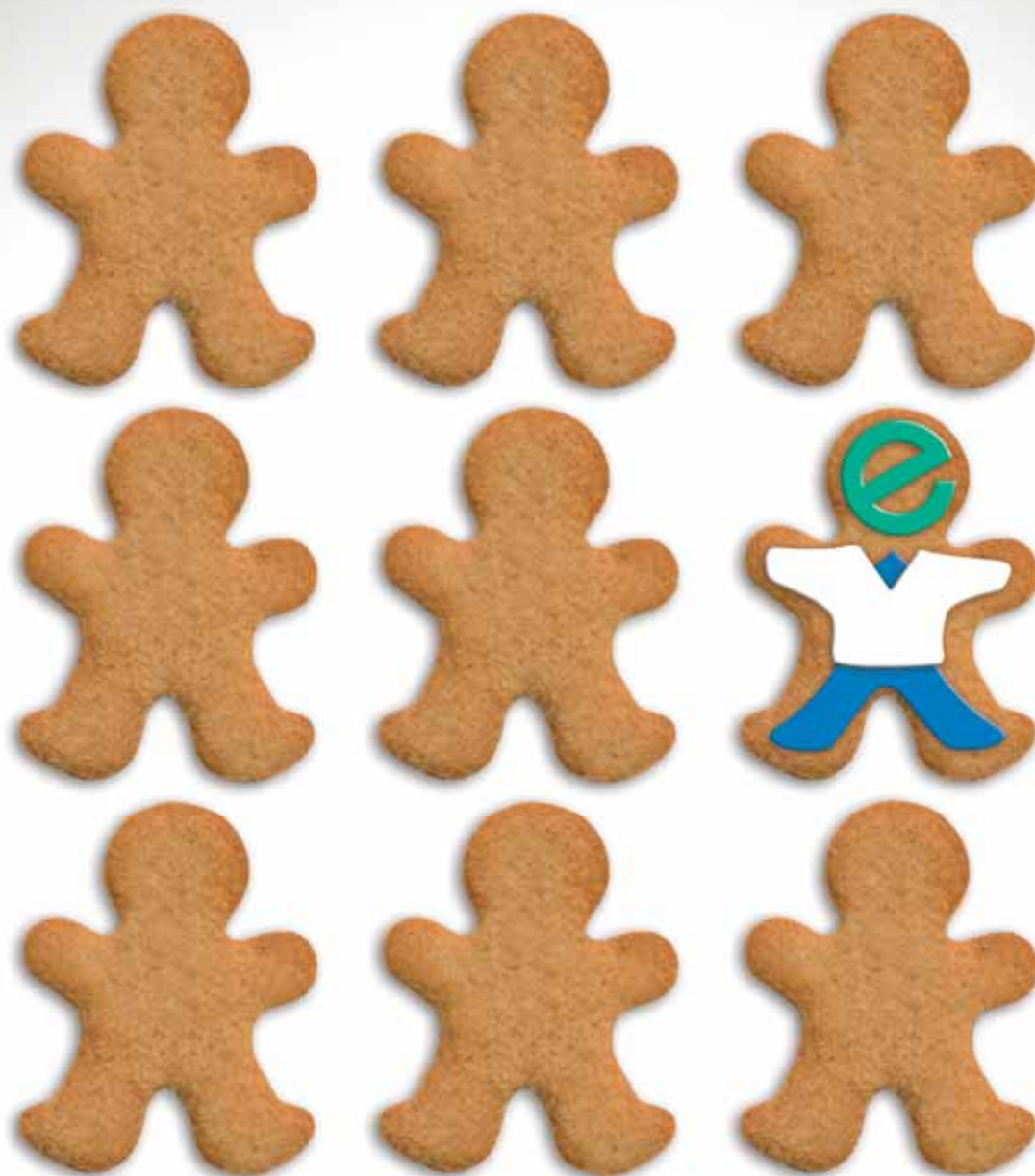
agli
aromi



LIMONE e EUCALIPTO

SENZA ZUCCHERO

Tra i generici, riconosci Zentiva.



- > Tanti farmaci generici di elevata qualità
- > Soluzioni di valore per le principali esigenze di salute
- > Una gamma di prodotti uguali ai corrispondenti farmaci a marchio Sanofi
- > Tutta la garanzia di un grande marchio

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI

www.zentiva.it

GILS E LA RETE DELLE SCLERODERMA UNIT

Al San Luigi di Orbassano il centro di eccellenza piemontese

Il termine sclerodermia (o sclerosi sistemica che letteralmente significa "pelle dura") è una connettivite, cioè una malattia autoimmune sistemica che può coinvolgere numerosi organi ed apparati e che colpisce prevalentemente le donne tra i 40 e i 50 anni. Si tratta di una malattia cronica, evolutiva, di tipo autoimmune che ad oggi è riconosciuta come Malattia Rara dalla Regione Piemonte (codice esenzione RM 0091) e da poche altre regioni italiane. Di norma il primo sintomo della malattia è il fenomeno di Raynaud che consiste nel cambiamento del colore della punta delle dita delle mani/piedi accompagnato da alterazioni della sensibilità e da dolore; il freddo ne è il principale fattore scatenante. Ai fini di una **diagnosi precoce**, ad oggi elemento importante per dare avvio ad una cura efficace, è indispensabile effettuare almeno due esami clinici: la capillaroscopia (che consente di guardare lo stato dei capillari con una lente d'ingrandimento per capire se e quanto la microcircolazione è compromessa) e un prelievo di sangue che metta in evidenza l'esistenza di marcatori sierologici precoci (l'anticorpo anti-SCI70 e l'anti-RNA isomerasi) che permettono di individuare la malattia anche anni prima che si manifesti completamente.

Oltre alla Scleroderma Unit di Orbassano, a Torino si prendono cura dei pazienti sclerodermici i reparti di Reumatologia degli ospedali Città della Salute e della Scienza (dr. Enrico Fusaro), Mauriziano (dr. Raffaele Pellerito) e San Giovanni Bosco (prof. Dario Roccatello).

Il Gruppo Italiano per la Lotta alla Sclerodermia (GILS, www.sclerodermia.net), sostenuto dal suo Comitato Scientifico e in concerto con le aziende ospedaliere e le istituzioni, ha sponsorizzato il progetto pilota **Scleroderma Unit** che nel 2014 ha

MUOVITI PER CONTINUARE A MUOVERTI:

attività quotidiane per mantenere la funzionalità dell'arto superiore nei pazienti sclerodermici

Gruppo Italiano per la Lotta alla Sclerodermia



Regione Lombardia



FONDAZIONE IRCCS CA' GRANDA
OSPEDALE MAGGIORE POLICLINICO



Fondazione
Don Carlo Gnocchi
Onlus
IRCCS "S. Maria Nascente"

Dal sito www.sclerodermia.net è scaricabile una pubblicazione che illustra alcuni esercizi riabilitativi autogestibili, da eseguire quotidianamente, rivolti al trattamento degli arti superiori del paziente sclerodermico.

dato avvio a quattro ambulatori multidisciplinari e ultra specialistici sul territorio nazionale.

Le *Scleroderma Unit*, realtà ben radicate nel mondo anglosassone e statunitense, sono ambulatori rivolti a quei pazienti che necessitano assistenza, diagnostica e terapeutica, di un team specializzato e integrato in una realtà multidisciplinare.

Le linee guida e i criteri dei quattro ambulatori sono comuni e si propongono di:

- migliorare l'assistenza del malato sclerodermico nella totalità della persona;
- favorire percorsi di cura e di diagnosi per il malato tramite la costituzione di un network specialistico che ottimizzi la diagnosi precoce e il trattamento delle complicanze della malattia, gestito e coordinato dai medici dell'ambulatorio;
- trasferire nella pratica clinica e sul malato le più aggiornate esperienze e competenze da parte di personale sanitario che partecipa a corsi di formazione e a congressi, diventando lui stesso figura di "opinion leader" del settore;
- offrire al malato la possibilità di partecipare a studi clinici e aver accesso a trattamenti altamente innovativi.



È possibile accedere alla Scleroderma Unit della SSD Day Internistico Specializzato sia telefonando alla Segreteria allo **011.9026393**

dalle 14.30 alle 15.30 dal lunedì al giovedì sia scrivendo una mail a: **a.gambino@sanluigi.piemonte.it**

È indispensabile la richiesta del medico curante che riporti l'indicazione "visita presso Scleroderma Unit".

La Scleroderma Unit torinese

In Piemonte tale realtà si è concretizzata presso il *Day Hospital Internistico Centralizzato* dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria San Luigi Gonzaga di Orbassano, ove i referenti sono il dottor Renato Carignola e la dottoressa Valeria Data.

«L'offerta assistenziale proposta ai pazienti sclerodermici – illustrano Carignola e Data – si caratterizza per attività di tipo ambulatoriale (visite ambulatoriali ultra-specialistiche e programmazione di accertamenti diagnostici) o di Day Hospital (programmazione e gestione di accessi con finalità terapeutiche).

Nel corso dei primi sei mesi di specifica attività (fino a febbraio 2015) sono state effettuate 125 visite ambulatoriali, programmate ed eseguite 51 valutazioni diagnostiche, organizzate 47 rivalutazioni strumentali di malattia. Al termine della visita clinica, gli esami di stadiazione necessari sono stati da noi direttamente programmati (con impegnativa "interna"), con tempistica personalizzata secondo le caratteristiche emerse, tutti in una stessa giornata. Per quanto concerne l'attività di day hospital, sono stati effettuati 820 passaggi».

«Il principale risultato del progetto – sottolineano i medici – è stato il netto abbattimento dei tempi di attesa (7-10 giorni anziché 4-6 mesi di attesa per una visita reumatologica prenotata attraverso

il Centro Unificato di Prenotazione, con impegnativa del Collega Curante, senza indicazione di urgenza), in ragione dell'attivazione di una prenotazione "dedicata". Di conseguenza è stato possibile per questi pazienti, velocizzare l'iter diagnostico, con conferma o esclusione della malattia e delle sue complicanze, e a cascata iniziare l'iter terapeutico, quando necessario, secondo il principio dell'"early treatment". La rapidità diagnostica e terapeutica è proseguita anche nel follow up dei pazienti già noti».

ATTIVITÀ SPECIFICHE PRESSO LA SCLERODERMA UNIT DEL SAN LUIGI

- Consulenze per complicanze d'organo richieste da specialisti del territorio o di altri Ospedali/Aziende Ospedaliere/Asl.
- Conferma formale della diagnosi di Sclerodermia/Sclerosi Sistemica ed esenzione per malattia (047 - codice nazionale piuttosto che RM0091 - codice malattia rara qualora soddisfatte le Linee Guida della Regione Piemonte/Valle d'Aosta).
- Valutazione biumorale e strumentale complessiva di malattia, con tempistica operativa breve, attraverso il meccanismo di Day Service.
- Organizzazione di valutazioni multidisciplinari per problemi specifici intercorrenti dei pazienti sclerodermici.
- Infusione di farmaci vasodilatanti, con necessità di tempistiche prolungate.
- Infusione di farmaci immunosoppressivi e di farmaci "biotecnologici" per le complicanze d'organo.
- Diagnosi e cura dell'ipertensione arteriosa polmonare associata a sclerodermia con gestione della terapia sistemica parenterale e assistenza telefonica 24 ore su 24 per le complicanze infusionali.
- Medicazioni delle ulcere cutanee comprendente visita medico-infermieristica, diagnostica batteriologica ed eventuale utilizzo di "medicazioni avanzate".
- Collaborazione con altre strutture specialistiche (nella fattispecie con il Centro di Malattie Interstiziali Polmonari e Malattie Rare) in ragione di valutazione multispecialistica e terapie innovative sperimentali.

ialumar

ACQUA DI MARE con ACIDO IALURONICO

SOLUZIONE IPERTONICA

Decongestionante e fluidificante

SOLUZIONE ISOTONICA

Lavaggio nasale quotidiano



DAL **NUMERO 1** NELL'ANTICADUTA^[1]

Bioscalin®

*Cresce la forza
dei tuoi capelli*



NUOVO, con TECNOLOGIA R-PLUS2 di RILASCIO MIRATO

+ ENERGIA^[3]
+ VOLUME^[2]

+ **82%**^[2]
DI FORZA

[1] Dati IMS a volume Maggio 2015 [2] AZIONE TESTATA CLINICAMENTE Testato in uno studio clinico in doppio cieco, randomizzato, versus placebo per 3 mesi su 60 soggetti (risultati medi) www.bioscalin.it [3] Contiene Vitamine C e B6

GIULIANI

LA PISCINA IN... ROSA

Quando l'acqua diventa elemento di integrazione e ripresa

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



L'integrazione è un tema di scottante attualità. Integrarsi, non significa annullare le differenze. Per fare tutto questo, occorre trovare uno spazio di espressione delle proprie tipicità, all'interno di un sistema di riferimento, che non cancella le diversità, ma le esalta e le ricomponde in un quadro multiforme e ricco. Lo sport è il migliore strumento, che da sempre la UISP (Unione Italiana Sport Per tutti

www.uisp.it/torino2) adotta per promuovere un corretto stile di vita e arricchire e formare la potenzialità del singolo individuo, dai piccolissimi agli anziani. Con queste premesse è stato ideato il progetto "Piscina al femminile", pensato e realizzato dalle donne per le donne. L'iniziativa è talmente piaciuta, che ha visto il coinvolgimento di moltissime donne musulmane. Ma come è nata questa idea? L'abbiamo chiesto a Patrizia Alfano, presidente del comitato torinese Uisp. "Il progetto è stato la naturale prosecuzione di un'iniziativa dal titolo "Lo sport quotidiano delle donne". Nell'ambito di questo progetto abbiamo realizzato una mostra didascalica, in cui donne sportive denunciavano i loro problemi di agibilità degli impianti, di tempi, di orari e dove sistemare i figli durante la pratica sportiva. L'allestimento fotografico è diventato itinerante e ha suscitato l'interesse di alcune donne musulmane, che non potevano frequentare una piscina con la presenza di uomini. Abbiamo deciso di parlarne all'assessora alle Politiche per l'integrazione, anche se il nostro timore iniziale era quello di creare una piscina isolata. Ma non è andata così, è diventa-

ta un luogo dedicato alle donne, senza diventare un ritorno al passato. Si è iniziato nel 2008 con la presenza di 20 musulmane e 10 italiane nella piscina del centro polisportivo Massari e tutto il personale operante nella struttura era femminile. I dubbi iniziali sono spariti e l'esperienza si è tradotta in un successo. Ed è diventato non solo un punto di riferimento per l'attività natatoria, ma per socializzare. Si è creato un gruppo che si rispetta, ci sono molte giovani ed è l'occasione per incontrare una cultura, che nel quotidiano difficilmente conosciamo. Un approccio che è servito a far sparire l'iniziale chiusura e diffidenza ed è diventato una vera sorpresa e un momento di libertà per loro."

I corsi al femminile si svolgono alla piscina Massari di via Massari 114 ogni domenica mattina e inizieranno a fine settembre con tre turni da dieci incontri. Sono 4 le corsie dedicate: per il nuoto libero, per le mamme, per i bimbi e per l'acquagym. Nella prima ora c'è la scuola nuoto per bimbe e perfezionamento adulte e il nuoto libero. Dalla seconda ora il corso è rivolto alle principianti adulte, nuoto libero e acquagym. Nella stagione sportiva appena conclusa hanno partecipato una cinquantina di donne, in maggioranza arabe, qualche somala, due rumene e 5 italiane. Le giovani sono tutte musulmane e appartengono all'associazione GMI (giovani musulmane in Italia). Un progetto pilota che si è trasformato in uno spazio culturale ed enogastronomico ed è stato copiato in altre città. Non manca mai occasione per fare festa e organizzare conferenze, attività, laboratori e portare piatti tipici di ogni paese.





DONNA TEA: NUOVI ORIZZONTI PER LE DONNE OPERATE AL SENO

La piscina in rosa è sinonimo di sport e benessere e come raggiungono lo stesso obiettivo, ad esempio, le donne operate al seno? Una domanda che fortunatamente da un po' di anni trova una risposta in molte azioni promosse da associazioni, che offrono un vero supporto. Anche perché il tumore al seno non è una semplice patologia. È una ferita profonda e complessa, che non colpisce solo quella parte anatomica, ma va a colpire l'ego della donna, che vive un grande periodo di destabilizzazione fisica, psicologica e sociale. E proprio a Torino è nata una nuova realtà, che punta allo sport, come medicina gratuita e senza controindicazioni, per dare la voglia di rimettersi in gioco, dopo l'operazione. Silvana Cabella è la promotrice e presidente di *Donna Tea*, pure lei operata nel 2007, che ci racconta il cammino della sua associazione. "Dopo la chemio, sono venuta a conoscenza del progetto Diana curato dal dottor Franco Berrino, direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano e dalla dottoressa Maria Piera Mano, ginecologa e chirurgo oncologo – spiega Silvana. Mi sono appassionata, perché alla base di tutto c'è il concetto che con la prevenzione alimentare e l'attività fisica, in sintesi con un corretto stile di vita, si possono evitare le recidive e prevenire l'insorgere di patologie tumorali, di malattie cardiovascolari, il diabete e molto altro. Sono stata a Cascina Rosa di Milano, dove questo piano viene portato avanti praticamente da *Salute donna* con il *Progetto terra acqua* (salutedonna.piemonte@gmail.com).

Abbiamo esportato e messo in pratica la stessa idea con *Donna Tea*, dove Tea, oltre ad essere il nome di una rosa, è l'acronimo di Terra e Acqua, un'associazione che non vuole lucrare e senza connotazioni politiche. Siamo partite con una programmazione con la presenza di una cinquantina di persone, ad ogni donna operata, abbiamo chiesto di portare un'amica o un familiare, che per due anni si impegnasse e condividesse l'esperienza. Abbiamo organizzato un corso di

cucina macrobiotica e 6 mesi di attività fisica in collaborazione delle palestre Torino. Da metà maggio abbiamo integrato con lezioni di canoa gratuite con il Cus Torino, utilizzando il drago, una lunga imbarcazione a più posti e lezioni di *nordic walking* con Enea, un ottimo istruttore. Il tutto condito dalle necessarie informazioni e con un focus di *counseling*, cioè utilizzare il post intervento come una seconda chance, cambiare stile di vita e recuperare l'autostima, senza troppe rigidità e restrizioni. Da progetto a termine, *Donna Tea* diventerà permanente, rivolto a tutti, per migliorare la qualità della vita. Statisticamente su 50 persone, 40 hanno proseguito, una decina si sono perse per strada, ma è fisiologico e normale. Posso affermare, che in almeno in 25 di loro si vedono ottimi risultati. C'è stato un cambiamento dell'umore e molte hanno temuto, che concluso il progetto, venissero abbandonate. Ma non sarà così. Sono diventate, soprattutto, un bel gruppo che si ritrova in molti momenti conviviali, anche al di fuori dei canonici incontri. E i risultati si vedono anche sul fisico. Molte hanno vinto l'iniziale pigrizia, anzi sono molto attive e una di loro sovrappeso, è riuscita a perdere 6 chili in 4 mesi, una vittoria. Con questa attività ognuna di loro ha portato una nuova persona e il gruppo sta crescendo, senza essere discriminate o discriminanti, senza differenze sociali e/o di ceto, l'importante è condividere l'esperienza positiva. Per concludere, il nostro vero ed unico scopo è quello di curare il benessere della persona, senza secondi fini".



NUOVO

Airborne ImmunoDefence

**Integratore alimentare
con Vitamina C, Zinco ed Echinacea**

A SUPPORTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE



**Disponibile
in farmacia**

**COMPRESSE
MASTICABILI***

**COMPRESSE
EFFERVESCENTI****



L'integratore alimentare che unisce il massimo della vitamina C (1000 mg per dose giornaliera) con i benefici di altre vitamine, minerali e piante officinali importanti per il sistema immunitario.

Scopri di più su www.airborne.it

Integratore Alimentare con zucchero ed edulcoranti. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.
*Non superare la dose giornaliera raccomandata. Contiene aspartame (una fonte di fenilalanina). **Non superare la dose giornaliera raccomandata. Un uso eccessivo può avere effetti lassativi.

VIVERE LA SIEROPOSITIVITÀ. OGGI

Grazie all'introduzione della terapia Haart, le prospettive di cura e vita delle persone con Hiv - Aids sono notevolmente mutate ma pongono sempre nuove sfide. Superata, infatti, la grande paura della morte, sono emerse le questioni poste dal fatto che l'infezione da Hiv ha assunto sempre più le caratteristiche di una patologia cronica.

Inoltre, restano tutti i problemi originati dallo stigma sociale che ancora fortemente accompagna la malattia e ferisce più di essa.

Il convegno **Vivere la sieropositività. Oggi**, organizzato dall'Associazione Arcobaleno Aids onlus (vedere articolo a pag. 43), si propone non solo di fornire un aggiornamento scientifico ma anche di tracciare un quadro, il più possibile completo, su che cosa significhi vivere la sieropositività nel quotidiano: quali le questioni, le difficoltà e le sfide che la persona - senza dimenticare i suoi familiari - si trova a dover affrontare dal punto di vista sanitario, psicologico e sociale.

Il fine è di lanciare un messaggio di solidarietà e offrire strumenti per meglio accogliere e sostenere chi si trova a fare i conti con il virus dell'Hiv.



16 - 17 ottobre 2015
Centro congressi Unione industriale
via Vela 17, Torino
Partecipazione gratuita

UN CICLAMINO CONTRO LA SCLERODERMIA



Per promuovere la conoscenza di questa malattia, favorirne la prevenzione e raccogliere fondi per la ricerca il GILS (Gruppo Italiano per la Lotta alla Sclerodermia) tutti gli anni, l'ultimo weekend di settembre, organizza la **Giornata Nazionale del Ciclamino**. In occasione di tale evento, che vede la presenza di volontari in alcune piazze torinesi e negli ospedali interessati, si può fare una donazione per un ciclamino e chi desidera può sottoporsi gratuitamente ad una visita e, se ritenuto necessario dallo specialista, effettuare la capillaroscopia. L'edizione 2015 si svolge da venerdì 25 a domenica 27 settembre e sarà presente anche a Torino, dove gli ospedali che aderiscono al progetto GILS con **visite gratuite venerdì 25 settembre dalle ore 9 alle 12** sono i seguenti:

Mauriziano

SSD di Reumatologia
dottor Raffaele Pellerito
 Via Magellano, 1

Città della Salute e della Scienza - Molinette

Struttura Complessa di Reumatologia
dottor Enrico Fusaro
 Corso Bramante, 88

San Luigi Gonzaga

DH Multidisciplinare, III Pad. - Stanza n° 9
 Scleroderma Unit
dottor Renato Carignola
 Regione Gonzole, 10 - Orbassano (TO)

Informazioni aggiornate saranno online al sito www.sclerodermia.net e potranno essere richieste mettendosi in contatto con la Segreteria Piemontese GILS c/o il Vo.lTo di Via Giolitti 21 a Torino, sia telefonando il giovedì pomeriggio dalle 15.00 alle 18.00 allo 011.8138711, sia scrivendo una mail a sclerodermia.to@tiscali.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

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.



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

LABORATORI KELEMATA

ASSOCIAZIONE ARCOBALENO AIDS ONLUS

20 anni di impegno, condivisione e solidarietà

Nasce da un gruppo di auto aiuto formatosi all'inizio degli anni '90, che riuniva persone sieropositive o malate di Aids, loro familiari, medici, infermieri, psicologi. È all'interno di quel primo gruppo che si sviluppò il bisogno, e poi il progetto, di un'associazione che stesse accanto alle persone sieropositive o in Aids conclamato (adulti e minori) e ai loro familiari, aiutandoli e supportandoli dal punto di vista psicologico e materiale nelle loro difficoltà quotidiane.

L'**Associazione Arcobaleno Aids** si costituisce formalmente nel 1995 e da allora - grazie a volontari, psicologi e medici - opera in ambito regionale. Dal 2011 fa parte della *Re-Te AIDS*, un network di servizi telefonici italiani - governativi e non - impegnati in attività di prevenzione primaria e secondaria dell'infezione da Hiv e dell'Aids, coordinata dall'Istituto Superiore di Sanità e promossa e finanziata del Ministero della Salute (www.uniticontrolaids.it). La scelta del nome Arcobaleno Aids rappresenta la speranza che insieme si possa lottare per abolire lo stigma che accompagna l'infezione da Hiv: un ponte multicolore capace di valicare le frontiere della discriminazione e di proporre alternative di confronto e di concreta condivisione del disagio personale. L'Associazione fornisce supporto psicologico, servizio di counselling (ad es. progetto *Parla di più*), sostegno materiale (ad es. progetto SOS bolletta), assistenza ospedaliera e domiciliare, organizza attività ludico ricreative e realizza e sostiene progetti di prevenzione, formazione e ricerca sulla patologia.

Il test va in piazza

Il 23 maggio scorso si è svolta una delle iniziative denominate "il test Hiv a risposta rapida in piazza", organizzata da Arcobaleno Aids, col patrocinio e il sostegno dell'Asl TO 2 e con il sostegno del Torino Castello Rotary Club. In piazza Castello, su un'autoemoteca messa a disposizione dall'Avis, è stato eseguito il **test Hiv a risposta rapida** su esudato gengivale a 144 persone che ne hanno fatto richiesta. Per la prima volta l'Associazione ha proposto anche il **test Hcv a risposta rapida**: 25 le persone testate. L'iniziativa, grazie al counselling

pre-test svolto da personale qualificato, è stata anche l'occasione per chiarire incertezze e dubbi riguardo le modalità di trasmissione dell'infezione da Hiv e di quella da Hcv. Entrambi i test vengono effettuati in maniera anonima e gratuitamente. Tra i prossimi appuntamenti in piazza, è ormai entrato nella tradizione quello in occasione della Giornata Mondiale dell'Aids che si celebra il primo dicembre. Anche quest'anno, quindi, **domenica 29 novembre** - dalle ore 10 alle 17.30 circa - i volontari dell'Associazione saranno in piazza.

«Così come in piazza si misurano la pressione arteriosa o la glicemia - per prevenire o diagnosticare in tempo, rispettivamente, l'ipertensione o il diabete - spiega Giancarlo Orofino, medico infettivologo dell'ospedale Amedeo di Savoia e vice presidente Arcobaleno - anche il test Hiv deve essere considerato uno strumento di prevenzione precoce, perché ancora troppe persone scoprono la malattia quando è già in fase avanzata. La paura e l'ignoranza sono le basi di questo ritardo».

20 anni: una tappa da festeggiare

Vent'anni per un'associazione di volontariato rappresentano una tappa importante e meritano di essere adeguatamente celebrati. Tanto più se la mission è fornire aiuto e sostegno a persone con infezione da Hiv - Aids. Occasione per tale celebrazione sarà il convegno **Vivere la sieropositività. Oggi** del 16 e 17 ottobre (vedere programma a pag. 41).



Associazione Arcobaleno Aids Onlus
via Onorato Vigliani, 2 - tel. 011.345757
10135 Torino

lunedì, mercoledì e venerdì
dalle 16.00 alle 19.30

e-mail: segreteria@arcobalenoaids.it
www.arcobalenoaids.it

Per urgenze: 328.5692656



Supradyn energy

*tutto il gusto
della ricarica*



70 caramelle
gommosse





CLEANANCE
GEL DETERGENTE
300 ml

DOPPIO SCONTO
+50% DI PRODOTTO
-10% SUL PREZZO

~~€ 15,00~~
€ 13,50



RILASTIL
OLIO
ELASTICIZZANTE
80 ml

-20%

~~€ 15,00~~
€ 12,00

SUPRADYN
ENERGY
70 caramelle



-10%

~~€ 9,90~~
€ 8,90



ENER ZONA
OMEGA 3 RX
120 capsule

-20%

~~€ 55,50~~
€ 44,40



EUCERIN
DETERGENTE
INTIMO
250 ml

-40%

~~€ 8,10~~
€ 4,90

ASPIRINA C
20 COMPRESSE EFFERVESCENTI
400+240 MG



-20%

~~€ 8,50~~
€ 6,80

CEBION MULTIACTION
EFFERVESCENTI
20 compresse



-22%

~~€ 8,90~~
€ 6,90

MAG 2
2,25 g polvere - 20 bustine



-15%

~~€ 13,80~~
€ 11,70

RIMEDI STAGIONALI

FLUIBRON

- GOLA**
0,25% spray
15 ml
- SCIROPPO**
15 mg/5ml
200 ml
- TOSSE SECCA**
30mg/5ml
200 ml



-20%

~~€ 7,90~~
€ 6,30

~~€ 9,00~~
€ 7,20

~~€ 8,60~~
€ 6,90

PAPPA REALE

BIO - 500 mg
10 unicate



-19%

~~€ 13,50~~
€ 11,00

+ PROBIOTICI
5 flaconi



-10%

~~€ 10,95~~
€ 9,90

BIO 1500 mg
10 unicate



-20%

~~€ 16,90~~
€ 13,50

ENERGING COMPLEX
10 unicate



-19%

~~€ 18,00~~
€ 14,50

TIICALMINA
SCIROPPO



-32%

~~€ 8,20~~
€ 5,60

FLORVIS OROSOLUBILE
INTEGRATORE ALIMENTARE
4x3 bustine



-50%

~~€ 11,90~~
€ 5,90

INFLORAN BIO
12 flaconcini - 10 ml



-52%

~~€ 14,30~~
€ 6,90

ENTEROGERMINA
2 MILIARDI/5 ml
20 flaconcini



-20%

~~€ 13,90~~
€ 11,10

LINEA IALUMAR

ZERINOL VOX
18 pastiglie

-20%



Limone
Eucalipto

Fragola
Menta

~~€ 7,50~~
€ 6,00

Sol Isotonica
100 ml

Sol BB Isotonica
100 ml

Sol BB Iperion
100 ml

Sol Iperion
100 ml

20 flaconcini monodose
5 ml



-27%

-46%

~~€ 14,90~~
€ 10,90

~~€ 11,00~~
€ 5,90

ENANTYUM

GRANULATO
10 bustine - 25 mg

COMPRESSE RIVESTITE
20 compresse - 25 mg

VOLTAREN
Emulgel 2% gel
60 g

FLUIMUCIL GOLA
SPRAY OS
15 ml



-20%

-17%

~~€ 6,50~~
€ 5,20

~~€ 9,50~~
€ 7,60

~~€ 11,90~~
€ 10,90

~~€ 7,80~~
€ 6,50

LINEA TRAV-LER

PAROEX GUM

COLLUTORIO
0.12 CHX
300 ml

0.06 CHX
500 ml

CLEAN
MAXIMUM
CLEAN
Spazzolino

LINEA DENTOSAN



-20%

-43%

-20%

~~€ 6,60~~
€ 5,28

~~€ 3,50~~
€ 1,99

EMOFORM
54 compresse
effervescenti

NEO EMOFORM
Antiplacca e protezione gengive

VIBOVIT

AQUA
50 caramelle gommose

ABC
50 caramelle gommose

-29%
Crema
adesiva
45 gr



-29%

-30%

-20%

~~€ 6,90~~
€ 4,90

~~€ 7,00~~
€ 4,90

~~€ 5,05~~
€ 4,00

~~€ 11,90~~
€ 10,90

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

Offerte valide dal 1° Settembre al 31 Ottobre 2015 o fino ad esaurimento scorte