

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno X - Numero 5 - SETTEMBRE/OTTOBRE 2016



SALUTE IN MOVIMENTO!

Entusiasmo per la prima edizione.
A settembre ricominciano le camminate

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

 Mylan
Seeing
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



SETTEMBRE-OTTOBRE 2016

<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 * 8.30/12.30 - 15.00/19.30 ● 8.30/12.30 - 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>▲ 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>per saperne di più visita il sito: www.fctorinospa.it</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 FC 20 (galleria Auchan in corso Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20
- La FC 25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno
- ▼ La FC 29 chiude il sabato mattina alle ore 13.00 e il lunedì apre alle ore 13.00
- La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie
- * La FC 46 chiude il sabato alle ore 13.30
- ▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del SABATO alle 8.30 della DOMENICA

* ORARIO INVERNALE dal 01/10 al 31/05

● ORARIO ESTIVO dal 01/06 al 30/09



CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

CONDIZIONI SOCIOECONOMICHE E SALUTE: QUALE LEGAME?

Diversi studi hanno già provato che le condizioni di salute nel corso della vita sono fortemente influenzate dal benessere economico e dallo status sociale. I meccanismi coinvolti sono però ancora poco conosciuti.

Ricercatori di dieci diversi paesi hanno dato inizio nel 2015 a un consorzio interdisciplinare per studiare tali meccanismi. Si tratta di Lifepath (www.lifepathproject.eu), un progetto nell'ambito del programma Horizon 2020 dell'Unione Europea e che include quindici istituzioni in Europa, Stati Uniti e Australia. Il progetto è coordinato da Paolo Vineis dell'Imperial College di Londra. Per l'Italia partecipano il gruppo di Giuseppe Costa dell'Università di Torino - direttore del Servizio Epidemiologico regionale con sede all'Asl T03 e responsabile del rapporto sulle disuguaglianze di salute nel nostro Paese - e il gruppo di Epidemiologia Molecolare della Fondazione HuGeF Torino, ove saranno effettuate le analisi molecolari dei campioni di sangue raccolti nel corso del progetto.

Longevità, vita sana, incidenza di malattie: tutto può essere ricondotto alle condizioni sociali in cui una persona nasce e cresce. A incidere sulla salute non è tanto (e solo) il declino di queste condizioni, ma anche la forbice che si allarga e crea divari sempre più profondi fra chi è soddisfatto del proprio status e chi no. Fra chi è in grado di darsi regole di vita sane e chi non se lo può permettere, finendo quindi con l'indulgere in alcol, fumo e cattiva alimentazione. Fra chi può scegliere dove vivere e chi invece viene sospinto dalla mancanza di risorse in quartieri malsani, trafficati, o addirittura nelle vicinanze a discariche e poli industriali.

Il consorzio Lifepath, che include scienziati, economisti ed esperti di politiche sanitarie, nel corso di quattro anni, studierà le connessioni fra fattori socioeconomici come educazione, guadagno e risultati realizzati, e problemi di salute caratteristici dell'età avanzata, come cancro, malattie cardiovascolari e disturbi cognitivi. Il tutto raccogliendo prove scientifiche atte a identificare i processi biologici che cambiano al variare delle condizioni socioeconomiche e capire se questi processi siano influenzati da elementi intermediari come il fumo o l'attività fisica oppure se ci sia anche un effetto diretto sulla salute. «Ci sono diverse posizioni su come andrebbero affrontati simili problemi» ha detto il professor Vineis. « Si tratta di domande aperte e il nostro progetto spera di poter dare un importante contributo nel trovare gli approcci migliori per affrontarle».



A. MENARINI

Qualità Italiana in Farmacia

Fastum

emazero

PICCOLI TRAUMI,
EMATOMI, CONTUSIONI?
C'È FASTUM EMAZERO.

3+
anni

Con la sua formulazione combinata a base di componenti di **origine vegetale**, **Fastum Emazero** ha una doppia **azione sinergica** antiedemigena e antinfiammatoria, ideale per coadiuvare il fisiologico processo di riparazione dei tessuti in caso di piccoli traumi, ematomi e contusioni.

Fastum Emazero contiene:



ESCINA

per il riassorbimento dei liquidi



BROMELINA

azione drenante, lenitiva e anti-rossore



BOSWELLIA

doppia azione lenitiva e antinfiammatoria



TROXERUTINA

proprietà capillari protettive



MENTOLO

dona un'immediata sensazione di sollievo





In copertina: pixabay.com

DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 L'innovazione come processo costante
- 5 Uno spazio dedicato alla promozione della salute
- 7 Si cammina anche in autunno
- 9 In farmacia si paga con lo smartphone
- 9 Corretto utilizzo dei farmaci

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 11 A lezione di salute in... farmacia

APPUNTAMENTI DAI FREE FOOD

- 13 Free Food della FC 29 e 45

CONSULENZA COSMESI

- 15 Il calendario di settembre e ottobre

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 17 Geriatria *(prima parte)*

APPROFONDIMENTO

- 21 Fondazione Promozione Sociale (da staccare e conservare)
- 24 Dermatologia integrata contro vitiligine e psoriasi
- 28 Fibrosi cistica: una diagnosi che toglie il respiro

COSTUME E SOCIETÀ

- 34 Parola d'ordine: camminare

AMBIENTE E SALUTE

- 38 Come sta l'ambiente in Piemonte?

APPUNTAMENTI

- 41 Non avere timori, chiedi aiuto

ASSOCIAZIONI

- 43 Fondazione per la Ricerca sulla Fibrosi Cistica



L'INNOVAZIONE COME PROCESSO COSTANTE

Dal fax all'e-mail,
dalla *business intelligence* allo *scontrino parlante*

Nadia Dassano – direttrice Amministrazione Farmacie Comunali Torino

Entrai a far parte dell'Azienda nel 1996, pochi mesi dopo la sua nascita, come direttore amministrativo per occuparmi della contabilità e i ricordi inerenti la mia ormai ventennale esperienza lavorativa presso Farmacie Comunali Torino S.p.A. sono sicuramente i più avvincenti della mia carriera professionale.

Sotto la guida attenta del presidente - il dottor Martinotti - il direttore generale - dottor Maccario - ed io ci impegnammo a inventare, costruire e far crescere passo dopo passo un'azienda in un'avventura magica e per certi aspetti esaltante, ma anche difficoltosa e irta di svariate problematiche. In primo luogo fu necessario realizzare alcune importanti innovazioni dal punto di vista informatico, senza il cui supporto il lavoro in farmacia e in amministrazione sarebbe risultato sicuramente più gravoso e oneroso. Dapprima, infatti, ogni punto vendita era dotato unicamente di un personal computer in grado di fornire un elenco di prezzi di vendita dei prodotti da proporre alla clientela. Ciascuna farmacia era intesa come un centro di profitto isolato, e non esisteva il concetto di aggregazione dei dati in un unico punto di raccordo: ciò ha prodotto come necessaria conseguenza la scelta di un software che fornisse delle informazioni in grado quindi di soddisfare in maniera più completa e totalizzante anche le esigenze di carattere amministrativo e gestionale. Negli uffici le registrazioni contabili venivano ef-

fettuate manualmente su registri cartacei, che sostituimmo adottando sistemi informatici che permisero di strutturare i processi contabili in modo tale da ottenere situazioni chiare e precise, utili in ultima analisi alla redazione del bilancio aziendale, che deve corrispondere alle risultanze delle scritture contabili regolarmente tenute.

Occorreva poi che le informazioni fossero recepite a livello centrale per consentire il controllo automatico delle fatture emesse dal grossista e la verifica delle giacenze di magazzino delle farmacie. E ancora, altro traguardo che non va trascurato è stato l'adozione di un programma di *business intelligence*, in grado di fornire informazioni chiare sull'andamento del singolo punto vendita, spingendosi anche fino all'analisi della redditività del prodotto e permettendo all'Azienda di praticare bimestralmente, per le vendite di farmaci da banco (Sop e Otc) e parafarmaco, condizioni economiche particolarmente vantaggiose per i propri clienti. Il passaggio alla *business intelligence* ha permesso di rendere più rapido e, se possibile, più puntuale il controllo di gestione.

Peraltro l'evoluzione delle disposizioni di legge ha imposto degli adeguamenti nei programmi informatici: ad iniziare dalla trasmissione dei dati relativi alle ricette, prevista dall'art. 50 della Legge 326/2003, inviati al MEF per consentire alle Asl di effettuare i controlli di competenza, sino alla fatturazione elettronica alla Pubblica

Il bilancio viene redatto conformemente agli articoli 2423, 2423 ter, 2424, 2424 bis, 2425, 2425 bis del Codice Civile, secondo principi di redazione conformi a quanto stabilito dall'art. 2423 bis, comma 1 c.c., e criteri di valutazione di cui all'art. 2426 c.c. Ove applicabili, sono altresì osservati i principi e le raccomandazioni pubblicati dagli organi professionali competenti in materia contabile, al fine di dare una rappresentazione veritiera e corretta della situazione patrimoniale, finanziaria ed economica dell'Azienda.

La trasmissione dei dati relativi agli "scontrini parlanti" riguarda le spese relative a:

- il ticket, sia fisso che differenziale rispetto ai prezzi di riferimento;
- i farmaci anche omeopatici;
- i farmaci per uso veterinario;
- i prodotti di protesica integrativa;
- i dispositivi medici con marcatura CE;
- le prestazioni di servizio (auto-analisi, ecc.).

Amministrazione, così come, in ambito regionale, all'avvio della Distribuzione per Conto (Dpc) di farmaci tramite le farmacie e del GopenCare (piattaforma per l'erogazione di presidi per diabetici) e, recentemente, alla trasmissione dei dati relativi agli "scontrini parlanti" al Sistema TS-Sistema Tessera Sanitaria da rendere disponibili all'Agenzia delle entrate per la dichiarazione dei redditi precompilata (art. 3, comma 3 del D. Lgs. 175/2014).

Pure l'ampliamento dei servizi alla clientela ha richiesto potenziamenti di postazioni informatiche affinché le farmacie potessero operare per la prenotazione esami e visite specialistiche tramite

Cup delle Asl. L'utilizzazione della posta elettronica in sostituzione del fax ha migliorato la comunicazione interna tra la sede amministrativa e le farmacie e ha permesso a queste ultime di aderire al sistema di autorizzazione delle richieste di presidi per incontinenza e di medicazione avviato dall'Asl TO1 per prima e poi anche dalla Asl TO2. È assai difficile affrontare una sfida senza una squadra che condivida un progetto; pertanto posso senza alcun dubbio affermare che uno dei principali punti di forza risiede nei miei più stretti collaboratori, grazie al cui lavoro quotidiano mi è stato possibile raggiungere risultati che oggi posso considerare soddisfacenti.

UNO SPAZIO DEDICATO ALLA PROMOZIONE DELLA SALUTE

La sala corsi e conferenze

Nell'arco degli anni l'innovazione è stata declinata e concretizzata agendo in diversi ambiti, non soltanto tecnologici e amministrativi. Uno di questi è la sala corsi collegata alla FC 45 di via Monginevro. Il sogno di organizzare eventi divulgativi della direttrice della farmacia comunale, Manuela Chiantore, ha trovato corrispondenza nel costante impegno dell'azienda Farmacie Comunali Torino per i progetti di informazione sanitaria e promozione della salute. Nata come sperimentazione nel 2011 in via Scalenghe 2 (quasi angolo via Monginevro), nel 2014 la sala viene trasferita al civico 4 della stessa via per un ampliamento dei locali con spazi più confortevoli e capaci di accogliere un maggior numero di persone: 30 posti a sedere, uno schermo da conferenza a parete con pc dedicato e una postazione per il relatore. L'iniziativa riscuote infatti grande successo con una risposta crescen-

te di presenze alle conferenze e iscrizioni ai corsi organizzati. Un programma ricco di argomenti interessanti e di relatori qualificati per conferenze che in varie occasioni si collegano a degustazioni, corsi di cucina e apericena... resi possibili grazie alla presenza di un piccolo "spazio cucina" progettato ad hoc. La successiva creazione nel dicembre 2013 di un Free Food accanto alla farmacia amplia e diversifica l'offerta di attività della saletta anche per i temi riguardanti la celiachia e le intolleranze. Ovviamente l'innovazione si realizza e progredisce grazie alla creatività e all'impegno delle persone. Così è stato anche per l'evoluzione della saletta. Negli anni il team di ideatori è cresciuto e ora vede, al fianco della direttrice della farmacia, il collega farmacista Andrea Morello - forte dell'essere anche cuoco e operatore ayurvedico - e la responsabile del Free Food Emanuela Albanesi.



Supradyn[®] ricarica

La ricarica di energia efficace e completa.

Integratore alimentare con 13 vitamine
e 9 minerali con **Coenzima Q10**.



SI CAMMINA ANCHE IN AUTUNNO

Riprende la seconda fase di Salute in movimento!

Il progetto *Salute in movimento!* è giunto alla seconda fase del 2016, quella autunnale. I gruppi di cammino hanno confermato le aspettative degli organizzatori, rivelandosi una forma di esperienza assai positiva sia dal punto di vista di stimolo al movimento, sia in qualità di riferimento aggregativo. Duplice, quindi, l'obiettivo raggiunto per un benessere a 360 gradi!

Il progetto offre l'opportunità di effettuare delle camminate di un'ora e mezza in gruppo con la guida di un preparatore sportivo (il walking leader) che conduce l'attività motoria illustrando le tecniche per rendere più efficaci le camminate. Le farmacie comunali aderenti sono state individuate affinché i gruppi avessero la possibilità di camminare in aree verdi cittadine. Il gruppo afferente alla FC 7 di corso Trapani 150 si allena al parco Ruffini, quello della FC 21 di corso Belgio 151/b ai Giardini Terenzio Magliano, della FC 22 di via Carlo Capelli 47 alla Tesoriera, della FC 36 di via Filadelfia 142 al parco Rignon.

Dopo avere pubblicato nel numero precedente della rivista alcune fotografie dei camminatori dei gruppi che afferiscono alle FC 21 e 22, questa volta abbiamo chiesto un commento alle direttrici delle altre tre farmacie comunali che aderiscono al progetto.

Ornella Sorrenti, direttrice FC 7

«Abbiamo proposto l'iniziativa a molti dei nostri clienti sottolineando l'importanza di fare attività fisica all'aperto, in compagnia e con un esperto. I partecipanti sono stati contenti e hanno chiesto se l'iniziativa sarà riproposta. Una nota particolare: alcune persone si sono iscritte ad attività iniziata, incuriositi dal ritrovo visto davanti alla farmacia.

Possiamo quindi affermare che è stata un'esperienza positiva che ha avvicinato all'attività "anziani" sportivi e meno sportivi, suscitando interesse e attenzione per la prevenzione di piccoli disturbi anche con l'attività fisica».

Giorgetta Azzarelli, direttrice FC 8

«Le risposte all'iniziativa sono state entusiastiche, anche se numericamente le adesioni non sono state molte. Purtroppo, infatti, alcuni potenziali camminatori non hanno potuto partecipare poiché, in qualità di nonni, erano già stati arruolati come baby sitter per i nipotini, in alcuni casi dovendoli accompagnare al mare o in montagna. Coloro che hanno partecipato hanno fatto richiesta di iscrizione anche all'edizione autunnale. Tra gli aspetti particolarmente graditi vi è l'adeguamento alle necessità dei camminatori che il walking leader coglie con attenzione. Desidero anche ringraziare numerosi commercianti delle zone limitrofe alla nostra farmacia poiché hanno sostenuto la divulgazione dell'iniziativa presso i loro punti vendita, condividendo il messaggio di salute del progetto».

Antonietta Di Miscio, direttrice FC 36

«L'iniziativa è stata particolarmente apprezzata per la piacevolezza delle passeggiate effettuate in compagnia che hanno consentito di fare nuove conoscenze. Inoltre, i riscontri sono stati positivi anche perché sono stati molto apprezzati i consigli che il walking leader Mauro, forte della sua decennale esperienza come preparatore sportivo, ha elargito con competenze specifiche.

Le camminate, sospese per la pausa estiva, riprendono nel mese di settembre. Presso la FC 36 secondo il seguente calendario: 8-15-22-29 settembre e 6-13 ottobre. C'è ancora posto per chi fosse interessato a partecipare a questa interessante iniziativa».



ANCORA APERTE LE ISCRIZIONI PER L'EDIZIONE AUTUNNALE

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

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

“Per me è come un nodo.”



Mal di pancia: puoi descriverlo
come vuoi, puoi calmarlo
con Buscopan.

Puoi provare



oppure puoi provare

**MAL DI
PANCIA
FORTE**



Buscopan è un medicinale
a base di N-butilbromuro di Joscina.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 01-06-2016

Buscopan Compositum è un medicinale
a base di N-butilbromuro di Joscina+Paracetamolo.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 01-06-2016

IN FARMACIA SI PAGA CON LO SMARTPHONE

Da luglio è arrivata Satispay

Si chiama Satispay e permette di effettuare pagamenti nei negozi convenzionati mediante lo smartphone con la stessa semplicità e immediatezza dell'invio di un messaggio con WhatsApp. Questa innovativa app - nata dalla creatività dell'omonima start-up fondata da tre ragazzi di Cuneo - è approdata anche nelle farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese.

Satispay permette di saltare il passaggio dell'inserimento della carta di pagamento nel Pos; è, infatti, sufficiente digitare l'importo da pagare sul proprio smartphone, grazie all'App scaricata, e in pochi secondi l'operazione è conclusa con la ricevuta di pagamento.

Satispay utilizza solo dati sicuri e non sensibili perché funziona senza carte di credito: il nume-



ro di telefono e l'IBAN del proprio conto corrente sono tutto ciò che serve.

Indipendente dalle carte di credito, da una banca specifica e da operatori telefonici: così Satispay riesce a essere gratuito per gli utenti privati ed estremamente vantaggioso per gli esercenti. La nuova App è adatta ad iPhone e smartphone Android.

Un incentivo al cambiamento culturale necessario in vista di un futuro in cui i pagamenti digitali saranno sempre più frequenti.

CORRETTO UTILIZZO DEI FARMACI

Ne parlano le Farmacie Comunali
a Mirafiori sud

"I farmaci: un bene prezioso da utilizzare correttamente". È questo il titolo della conferenza che la dottoressa Giuseppina Ciccopiedi, direttrice della FC 40, terrà **martedì 25 ottobre dalle ore 15.00 alle 18.00**. L'evento rientra nel ricco programma di incontri del progetto "Essere anziani a Mirafiori sud" che si svolgono in **via Morandi 10/A a Torino**.

L'obiettivo della conferenza del 25 ottobre è quello di promuovere un uso appropriato dei medicinali, relativamente alla loro prescrizione, al loro consumo e alla loro conservazione, senza tralasciare la delicata fase dell'acquisto.

Da anni Farmacie Comunali Torino si impegna nella divulgazione di queste tematiche con varie azioni. Tra queste anche un opuscolo, distribuito gratuitamente, pensato e realizzato come un vademecum di facile consultazione in cui trovare utili informazioni su vari argomenti legati alla conoscenza e al corretto uso dei farmaci: equivalenti; antibiotici; farmaci contraffatti; l'armadietto dei medicinali; corretto smaltimento dei farmaci scaduti.

L'opuscolo è scaricabile dal sito www.fctorinospa.it e sarà distribuito in occasione della conferenza.



Il progetto "Essere anziani a Mirafiori sud" è promosso dalla Fondazione di Comunità Mirafiori sud in collaborazione con la Circonscrizione 10 del Comune di Torino e gestito dall'Associazione di Promozione Sociale CentroX100. Tale progetto, rivolto alle persone di 65 anni o più, accompagnerà per due anni gli anziani residenti nel quadrilatero compreso tra strada Castello di Mirafiori, strada delle Cacce, via Barbera e corso Unione Sovietica, con l'obiettivo di contribuire al miglioramento del loro benessere e della loro salute e di rendere il quartiere più accogliente e solidale. La partecipazione alle conferenze è gratuita. Informazioni: cell. 331.3899523

PARANIX

Una linea completa per combattere la pediculosi in ogni sua fase.

Paranix è una gamma completa di prodotti antipediculosi, dalla prevenzione al trattamento, fino al post-trattamento. Grazie alla sua azione di tipo meccanico ed alla sua formula senza agenti chimici, i pidocchi non possono sviluppare resistenze ai componenti del prodotto.

SENZA AZIONE CHIMICA



PREVENZIONE



TRATTAMENTO



POST-TRATTAMENTO

Se vuoi sbarazzarti dei pidocchi in modo rapido, **Paranix Spray** è tutto ciò che ti serve: un trattamento di **15 minuti che agisce in 1 applicazione**. Inoltre Paranix Spray è inodore, non cola e ha incluso nella confezione il pettine metallico.

Se invece prediligi la praticità d'applicazione e vuoi eliminare i pidocchi senza stress, con **Paranix Shampoo** eliminare pidocchi e lendini è **facile come lavare i capelli**.

Il trattamento Paranix Shampoo ti permette infatti di trattare i pidocchi in 10 minuti e al tempo stesso di lavare i capelli.

Ricorda! Anche dopo che i pidocchi sono stati eliminati con successo, non c'è nessuna garanzia che la vostra famiglia non venga re-infestata prima o poi.

Controllare regolarmente la testa come precauzione, anche una volta al giorno se si è a conoscenza di un'infestazione, è la maniera migliore per tenere sotto controllo la situazione.

Per non rischiare re-infestazioni nella vostra famiglia, potete utilizzare il pratico **Paranix Prevent**, spray che fornisce una **prolungata ed attiva protezione quotidiana** contro i pidocchi.

Non dimenticate inoltre che per far sì che i vostri figli siano liberi dai pidocchi, dovete essere certi di aver rimosso tutti i pidocchi e le lendini dopo aver utilizzato i trattamenti Paranix.

Per questa ragione **Paranix ha sviluppato una linea di prodotti per coadiuvare il trattamento**.

Per individuare rapidamente pidocchi e lendini si può utilizzare la lente d'ingrandimento integrata nel **pettine 3 in 1** che consente di eliminarli senza danneggiare i capelli.

Per facilitare l'utilizzo del pettine, Paranix ha sviluppato **Paranix Shampoo post-trattamento** da utilizzare dopo aver effettuato il trattamento Paranix spray per risciacquare i capelli, donandogli un aspetto sano e lucente.



Paranix Trattamento Spray, Paranix Trattamento Shampoo e Paranix Pettine sono dispositivi medici CE
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 16.09.2015



A LEZIONE DI SALUTE IN... FARMACIA

Saletta conferenze della FC 45 in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

Incontri monotematici teorico pratici

Storia, curiosità, realizzazione di ricette da im-
parare e gustare insieme, grazie alle idee di An-
drea Morello, farmacista della FC 45, cuoco e
operatore ayurvedico.

- **Giovedì 29 settembre**
dalle ore 17.00 alle 18.30:
Ricette semplici con l'Amaranto
- **Giovedì 20 ottobre**
dalle ore 17.00 alle 18.30:
Tante idee per cucinare la Quinoa

Il costo è di 5 euro l'uno; caparra obbligatoria
all'iscrizione. Gli iscritti saranno avvisati in caso
di modifica delle date o annullamento.

Giovedì 13 ottobre Giornata "Focus diabete"

In collaborazione con *Harmonium*.

Apericena con prodotti a basso impatto glicemi-
co e conferenza tenuta da una consulente qua-
lificata su questa diffusa patologia e sui presidi
disponibili per alleviare e rendere più pratica la
gestione del piccole e grandi criticità correlate al
diabete e che il paziente deve affrontare.

Relatrice Ester Golia, biologa specializzata in
biotecnologie mediche.

FC 22 in via Capelli 47



Giovedì 6 ottobre - alle 17.30 Patologie invernali: come prevenirle e curarle con l'alimentazione e rimedi naturali

Maria Letizia Primo - medico legale, psichiatra,
omeopata ed esperta in nutrizione biologica e
medica - sarà nuovamente ospite alla FC 22 per
accompagnare nel mondo del naturale.

In inverno si spazia da malanni lievi, ma fasti-
diosi, a malattie serie e importanti. Grazie alla
sua competenza ed esperienza, la dottoressa
Primo darà consigli su come affrontare i disagi
collegati alla brutta stagione, non solo con rime-
di naturali, ma anche agendo sullo stile di vita e
alimentare.

Seguirà un apericena a tema!

È gradita la prenotazione.

CONSULTABILI ON-LINE TUTTI GLI APPUNTAMENTI DELLE FARMACIE E DELLA SALETTA CONFERENZE

Sul sito www.fctorinospa.it è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso le
Farmacie Comunali di Torino e la Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese. Il programma
è costantemente aggiornato con tutti gli appuntamenti dalle presentazioni alla consulenza co-
smesi, dalle conferenze alle giornate promozionali.



Kelémata

VIRGINIANA

I deodoranti con antitraspirante su misura

NOVITÀ ESCLUSIVA

**DEO
SOS**

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



SPRAY NO GAS



ROLL ON



DEO CREMA

FREE FOOD DELLA FC 45

via Monginevro 27/b
e presso la saletta adiacente
in via Scalenghe 4

Giovedì 22 settembre
ore 17.30

Apericena con le paste bio senza glutine

Un'occasione stuzzicante per scoprire, accompagnati dalla signora Emi – responsabile Free Food via Monginevro- la pasta di fagiolo nero, di lenticchie e di ceci.

Sabato 8 ottobre
dalle ore 15.00 alle ore 18.00

Corso panificazione senza glutine

Per scoprire il mondo della pasta madre senza glutine e il progetto in collaborazione con LieviTO. Il corso prevede anche un laboratorio sulle farine senza glutine curato da Mariangela di LieviTO. Il costo è di 12 euro. L'iscrizione è obbligatoria con caparra confirmatoria. Per informazioni: Free Food (tel. 011.3852515).

Venerdì 14 ottobre
ore 17.30

Apericena con il teff

Un incontro per conoscerne il gusto e le proprietà, degustando sfiziosi assaggi. L'apericena è curata dalla signora Emi, responsabile Free Food via Monginevro.

Venerdì 21 ottobre
ore 17.30

Merenda con la pizza senza glutine

Anche uno dei piatti più amati può essere "traddotto" nella versione senza glutine: perché non assaggiare e imparare trucchi e segreti svelati dalla signora Emi – responsabile Free Food via Monginevro.

TUTTI GLI APPUNTAMENTI DEI FREE FOOD CONSULTABILI ON-LINE

Sul sito www.freefood.it è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso i Free Food di Torino e di San Maurizio Canavese.

FREE FOOD DELLA FC 29

via Orvieto 10/a

Venerdì 30 settembre
dalle ore 09.00 alle ore 18.30

Cereali Break Free senza glutine

La colazione è il pasto più importante della giornata. Impareremo a prepararla all'insegna del gluten free e con la fragranza dei cereali. Un'occasione per degustarli insieme con fantasia!

Venerdì 7 ottobre
dalle ore 15.00 alle ore 18.30

In collaborazione con **Nove Alpi**.

In compagnia di una delle più antiche aziende produttrici di alimenti gluten free, un pomeriggio per la presentazione dei **nuovi prodotti**.

Sabato 15 ottobre
dalle ore 12.00

Corso di Cucina per ragazzi

Spazio ai giovani, che saranno liberi di creare golosi dolci e gustose pizze... Iscrizione obbligatoria. Per informazioni telefonare allo 011.19782044.



Domenica 30 ottobre
Mani in Pasta "I Panificati"

Una giornata con lo Chef gluten free Marcello Ferrarini.

dalle 10.00 alle 12.30 prima sessione
dalle 14.00 alle 16.30 seconda sezione

Per iscrizione telefonare allo 011.19782044

AUMENTARE
LE DIFESE?



IMMUNILFLOR®

PROTECTION FORMULA



a
NOVEMBRE
in TV



4 pratici formati:

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



Integratori completi

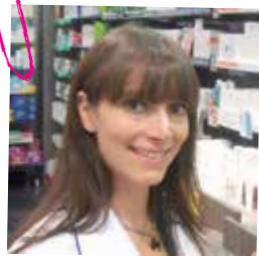
PER FAVORIRE "NATURALMENTE"
LE DIFESE IMMUNITARIE



esi.it

Annalisa Arpino

Tutti i giorni presso la
Farmacia Comunale 42
in Via XX Settembre 5



Monica Capitanio

Settembre 2016

Giovedì 1 - FC 5 - Via Rieti 55
Venerdì 2 - FC 10 - Via Asinari di Bernezzo 134
Sabato 3 - FC 36 - Via Filadelfia 142
Martedì 6 - FC 8 - C.so Traiano 22/e
Mercoledì 7 - FC 44 - Via Cibrario 72
Giovedì 8 - FC 38 - Via Vandalino 9
Venerdì 9 - FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
Martedì 13 - FC 24 - Via Bellardi 3
Mercoledì 14 - FC 42 - Via XX Settembre 5
Giovedì 15 pomeriggio - FC 11 - Piazza Stampalia 7/B
Venerdì 16 - FC 23 - Via G. Reni 155
Sabato 17 - FC 7 - C.so Trapani 150
Martedì 27 - FC 29 - Via Orvieto 10/a
Mercoledì 28 - FC 40 - Via Farinelli 36/9
Giovedì 29 - FC 19 - Via Vibò 17/b
Venerdì 30 - FC 37 - C.so Agnelli 56

Ottobre 2016

Sabato 1 - FC 8 - C.so Traiano 22/e
Martedì 4 - FC 44 - Via Cibrario 72
Mercoledì 5 - FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
Giovedì 6 - FC 5 - Via Rieti 55
Venerdì 7 - FC 15 - C.so Traiano 86
Martedì 11 - FC 42 - Via XX Settembre 5
Mercoledì 12 - FC 28 - C.so Corsica 9
Giovedì 13 - FC 37 - C.so Agnelli 56
Venerdì 14 - FC 24 - Via Bellardi 3
Sabato 15 - FC 7 - C.so Trapani 150
Martedì 18 - FC 35 - Via Cimabue 8
Mercoledì 19 - FC 36 - Via Filadelfia 142
Giovedì 20 - FC 38 - Via Vandalino 9
Venerdì 21 - FC 29 - Via Orvieto 10/a
Martedì 25 - FC 10 - Via Asinari di Bernezzo 134
Mercoledì 26 - FC 40 - Via Farinelli 36/9
Giovedì 27 - FC 37 - C.so Agnelli 56
Venerdì 28 - FC 44 - Via Cibrario 72
Sabato 29 - FC 8 - C.so Traiano 22/e

Francesca Lo Curto



Settembre 2016

Venerdì 2 - FC 46 - P.za Bozzolo 11
Sabato 3 - FC 22 - Via Capelli 47
Martedì 6 - FC 43 - P.za Statuto 4
Mercoledì 7 - FC 1 - C.so Orbassano 249
Venerdì 9 - FC 12 - C.so Vercelli 236
Sabato 10 - FC 21 - C.so Belgio 151/b
Martedì 13 - FC 9 - C.so Sebastopoli 272
Mercoledì 14 - FC 45 - Via Monginevro 27/b
Venerdì 16 - FC 45 - Via Monginevro 27/b
Sabato 17 - FC 20 - C.so Romania 460
Martedì 20 - FC 46 - P.za Bozzolo 11
Mercoledì 21 - FC 4 - Via Oropa 69
Venerdì 23 - FC 25 - Atrio Stazione Porta Nuova
Sabato 24 - FC SM - Via Torino 36 - S. Maurizio
Martedì 27 - FC 13 - Via Negarville 8/10
Mercoledì 28 - FC 43 - P.za Statuto 4

Ottobre 2016

Sabato 8 - FC 21 - C.so Belgio 151/b
Martedì 11 - FC 12 - C.so Vercelli 236
Mercoledì 12 - FC 46 - P.za Bozzolo 11
Venerdì 14 - FC 45 - Via Monginevro 27/b
Sabato 15 - FC 20 - C.so Romania 460
Martedì 18 - FC 1 - C.so Orbassano 249
Mercoledì 19 - FC 9 - C.so Sebastopoli 272
Venerdì 21 - FC 4 - Via Oropa 69
Sabato 22 - FC SM - Via Torino 36 - S. Maurizio
Martedì 25 - FC 43 - P.za Statuto 4
Mercoledì 26 - FC 25 - Atrio Stazione Porta Nuova
Venerdì 28 - FC 13 - Via Negarville 8/10
Sabato 29 - FC 22 - Via Capelli 47



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**.

DAL NUMERO 1 NELL'ANTICADUTA^[1]



Bioscalin[®]
con SincroBiogenina[®]

Cresce la forza
dei tuoi capelli
+81%^[2]



25 ANNI DI RICERCHE, TEST CLINICI, BREVETTI

È IL 1991 QUANDO APPARE NELLE FARMACIE IL PRIMO BIOSCALIN[®] IN COMPRESSE, IL PRODOTTO CHE "HA CAMBIATO I CAPELLI DEGLI ITALIANI". È FRUTTO DELLA RICERCA ANTICADUTA GIULIANI CHE OGGI, CON L'INNOVATIVO BIOSCALIN[®] CON SINCRIOBIOGENINA[®] RAGGIUNGE NUOVI TRAGUARDI PER UNICITÀ ED EFFICACIA.

Se i tuoi capelli sono più forti è perché c'è tutta la nostra forza.

Quando scegli Bioscalin[®] trovi la forza del numero 1 nell'anticaduta^[1]. La forza di una formula farmaceutica innovativa e unica grazie alla SincroBiogenina[®], con attivi brevettati di ultima generazione. La forza di un'efficacia testata in laboratorio e soprattutto provata da uno studio clinico sotto controllo dermatologico. Il risultato: capelli più forti^[2], voluminosi^[2] e visibilmente più belli.

Integratore alimentare utile nei casi di capelli deboli e fragili a causa di fattori quali stress, cambi di stagione, dieta sbilanciata.

[1] Fonte IMS mercato anticaduta volumi Maggio 2016

[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

GIULIANI

GERIATRIA

(Prima parte)

Grandi e piccole patologie nel paziente anziano

Elisabetta Mandarano – farmacista FC San Maurizio Canavese

In primavera ho scelto di partecipare al corso di Geriatria di base proposto da Farmacie Comunali s.p.a. perché in una società sempre più basata su modelli di efficienza e dinamicità è doveroso rivolgere l'attenzione e la sensibilità professionale verso una categoria di persone che a questi modelli non possono riferirsi: gli anziani. I temi trattati nelle due giornate di formazione tenute dal dottor Angelo Palmitessa, medico chirurgo specialista in geriatria e gerontologia, hanno permesso di approfondire le principali problematiche dei pazienti anziani e di accrescere le conoscenze di noi farmacisti per poter dare risposte adeguate alle loro esigenze e opportuni suggerimenti a coloro che si prendono cura della loro salute.

Dati statistici hanno rilevato come l'Europa sia il continente a più elevato indice di invecchiamento e questo a motivo del migliorato accesso alle cure, della riduzione della mortalità per patologie acute e di una miglior gestione delle malattie cronico-degenerative. In Italia, in particolare, dall'inizio del secolo si assiste ad un fenomeno di graduale innalzamento dell'aspettativa media di vita che ha portato la popolazione femminile a superare gli ottant'anni e quella maschile poco al di sotto (relazione Istat 2009-2010). Ma il fenomeno dell'invecchiamento è mondiale; proiezioni stati-

stiche prevedono entro il 2030 il raddoppiamento della popolazione anziana. Ecco allora che risulta sempre più rilevante il ruolo della geriatria, una disciplina medica specialistica in grado di occuparsi *dei complessi problemi fisici e psico-sociali che caratterizzano la condizione dei pazienti anziani*. Ma chi è il paziente "anziano"?

Dal punto di vista cronologico in geriatria esiste la seguente classificazione

- Giovani anziani (65-75 anni)
- Veri anziani (76-84 anni)
- Grandi anziani (85 anni e oltre)

Tuttavia il semplice dato anagrafico non è sufficiente per descrivere il paziente geriatrico. Perché se è vero che l'invecchiamento è un processo universale e irreversibile caratterizzato da perdita delle riserve funzionali e progressiva atrofia di organi e apparati, è vero anche che tale processo è influenzato dalla predisposizione genetica, dallo stile di vita e da fattori ambientali e psico-sociali che rendono unico ciascun soggetto. Perciò, tenendo conto della variabilità individuale, è possibile definire il **paziente geriatrico** come un **"soggetto ultraottantenne con polipatologia cronica, con frequenti problemi di salute mentale e di autonomia funzionale, in condizioni socio-ambientali difficili e ad alto rischio di invalidità"**.



[da sinistra] Il dottor Angelo Palmitessa, docente del corso, con Elisabetta Mandarano e alcuni colleghi farmacisti in occasione del corso Geriatria 1.

Nell'anziano la presenza contemporanea di più malattie (polipatologia) può portare ad un quadro clinico molto complesso. Secondo le statistiche fra le persone con età superiore ai 65 anni 1 su 3 è affetto da tre o più patologie croniche.

La polipatologia comporta la somministrazione contemporanea di più farmaci per lunghi periodi e rappresenta una delle difficoltà maggiori per il medico geriatra. In questa delicata situazione il farmacista ricopre un ruolo importante nel monitoraggio continuo delle eventuali reazioni avverse che il paziente riferisce e nell'incoraggiamento costante alla corretta assunzione dei farmaci prescritti. I disturbi più frequenti per i quali il paziente anziano si rivolge in farmacia sono:

IPERTENSIONE ARTERIOSA

Secondo l'Oms i valori ottimali di pressione arteriosa nell'adulto sono 120/80 mmHg. Sopra i 65 anni l'ipertensione è una condizione molto frequente perché con l'aumentare dell'età si incorre nella **fisiologica perdita di elasticità delle pareti dei grossi vasi**. Le cause principali sono:

- deposizione di fibre di collagene;
- fumo di sigaretta;
- diabete;
- deficit di estrogeni (menopausa).

Valori elevati pari a 140-150/90 mmHg rilevati durante la misurazione della pressione possono indicare **ipertensione sistolica isolata** tipica del soggetto anziano. Se il paziente non presenta patologie cardiovascolari o altri sintomi (ad es. cefalea, vertigini, dispnea, acufeni, edemi agli arti inferiori) questa condizione **non richiede un immediato approccio terapeutico ma è necessario che sia monitorata nel tempo**. È utile ricordare al paziente anziano che per una corretta misurazione della pressione domiciliare è fondamentale rimanere seduti per almeno 10 minuti e non aver fumato nella mezz'ora antecedente.

DISPNEA

La dispnea, o fame d'aria, è il sintomo di una respirazione difficoltosa che spesso l'anziano descrive con la frase "mi manca il fiato". Essa ha tre cause principali.

- **Patologie cardiovascolari** (ad es. scompenso cardiaco)
Il paziente anziano riferisce difficoltà respiratorie e dolore toracico sia a riposo che dopo sforzi lievi (ad esempio salire le scale) e presenta entrambi gli arti inferiori gonfi;

- **Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)**

È una malattia che si sviluppa lentamente negli anni ed è caratterizzata da ostruzione delle vie aeree (bronchi e bronchioli) e distruzione di aree polmonari con conseguente limitazione del flusso aereo. **La causa principale è la risposta infiammatoria polmonare a seguito di inalazione cronica di fumo di sigaretta (attiva e/o passiva).**

Il paziente anziano che si reca in farmacia lamentando dispnea riferisce anche di avere bronchiti ricorrenti e tosse produttiva continua. In questo caso è opportuno abolire il fumo e consultare il medico curante. Inoltre per questi soggetti anziani è caldamente consigliato il **vaccino antinfluenzale** e il **vaccino anti-pneumococcico**.

- **Disturbo di ansia generalizzato (GAD)**

è una condizione molto comune negli anziani e consiste in uno stato di eccessiva preoccupazione verso molteplici circostanze della vita associata a disturbi del sonno e depressione del tono dell'umore. I pazienti geriatrici spesso riferiscono senso di soffocamento accompagnato da sintomi psichici (paura, inquietudine, confusione, insonnia) e fisici (capogiri, crampi, dolori muscolari, tremori). Bisogna anche tener presente che nell'anziano la crisi d'ansia nasconde spesso un *problema sociale* e che alcuni antibiotici e farmaci per le patologie croniche del sistema nervoso possono mimare o indurre crisi d'ansia. Accanto alle terapie farmacologiche eventualmente prescritte dal medico curante è possibile consigliare un sostegno psicologico o altre soluzioni per riequilibrare l'emotività del paziente anziano.

DOLORI OSTEOARTICOLARI

In Italia **almeno il 56,6% degli over 75 è affetto da dolori articolari**. Oltre al **supporto farmacologico**, in alcune condizioni necessario ed insostituibile, è importante **l'esercizio fisico** (in particolare il nuoto) perché può ridurre il dolore articolare e la rigidità. Gli anziani affetti da patologie osteoarticolari, devono sviluppare un **equilibrio tra riposo e attività fisica** per evitare l'indebolimento di muscoli e articolazioni. Inoltre è consigliabile:

- evitare di stare per lungo tempo seduti;
- mantenere corretti atteggiamenti posturali;
- elettroterapia antalgica, ultrasuoni e magnetoterapia secondo il parere del medico.

Tra le cause frequenti di dolore osteoarticolare nell'anziano vi è la gotta, una patologia disme-

tabolica causata da un incremento del livello di uricemia nel sangue, con il successivo deposito di cristalli di acido urico nei tessuti periarticolari e conseguenti infiammazioni molto dolorose. In questo caso oltre alla terapia farmacologica è consigliabile seguire una dieta senza eccessi di proteine e zuccheri, bere molta acqua limitando al massimo il consumo di alcool.

DISTURBI GASTROENTERICI

Sono estremamente frequenti nella popolazione anziana e principalmente legati ad una scorretta alimentazione. Negli anziani, infatti, il regime alimentare è spesso inadeguato sia da un punto di vista quantitativo (inappetenza) che qualitativo. È importante puntare l'attenzione sull'**educazione alimentare** come punto di partenza per il riequilibrio dell'apparato digerente. L'anziano consuma prevalentemente carboidrati raffinati trascurando la carne, il pesce e le fibre. Le principali patologie gastrointestinali per le quali i pazienti anziani si rivolgono al medico o al farmacista sono le seguenti.

- **Pirosi e Gastrite**

Riferita come senso di *bruciore allo stomaco che si irradia anche all'esofago, alla gola, senso di sazietà precoce, gusto acre e tosse stizzosa*. In questo caso è consigliabile:

- non ingerire cibi fritti o acidi (pomodori, caffè, bevande gassate o alcoliche);
- non coricarsi subito dopo il pasto;
- evitare farmaci gastro-lesivi come gli antinfiammatori.

- **Malattia diverticolare**

Estremamente frequente dell'anziano, è caratterizzata da minuscoli ripiegamenti verso l'esterno della parete del colon, localizzati prevalentemente nel tratto del sigma e del colon discendente.

Di solito il paziente anziano riferisce:

- dolori addominali forti e violenti;
- febbre;
- nausea e vomito;
- alterazioni dell'alvo (dalla stipsi alla diarrea);
- presenza di sangue nelle feci (ematochezia).

Le cause sono da ricercare nella dieta povera di scorie, nella vita sedentaria e nella normale fisiologia della parete interna del colon. Accanto alla terapia farmacologica prescritta dal medico si consiglia una dieta equilibrata, ricca di fibre, idratazione adeguata, attività fisica e probiotici.

- **Stipsi**

Molti anziani, anche se privi di sintomi correlati alla stitichezza, ritengono "necessaria" almeno una evacuazione giornaliera procurata anche con l'uso di lassativi e purganti. Si tratta di un'opinione errata e infondata poiché **non è necessario evacuare quotidianamente in quanto la stipsi non determina l'accumulo di tossine né esiste alcuna correlazione tra stipsi e comparsa di neoplasie**.

Negli anziani la lassità dei tessuti, i farmaci assunti e lo stile di vita sedentario portano ad una evacuazione non più regolare ma questo disturbo si può attenuare modificando lo stile di vita con attività fisica quotidiana, introito di liquidi, dieta ricca di fibre e, solo se necessario, con l'ausilio di lassativi osmotici non aggressivi.



La dottoressa Elisabetta Mandarano (seconda da sinistra) con la collega farmacista Daniela Marinoni e (foto a fianco) i colleghi farmacisti Gabriele Lo Grasso (direttore della farmacia comunale di San Maurizio Canavese) e Giuseppe Cavallero e la responsabile magazzino Loredana Caveglia.



**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



DURANTE E DOPO DI NOI: I DIRITTI ESIGIBILI: SE HAI UN CONGIUNTO CON DISTURBO PERVASIVO DELLO SVILUPPO E/O AUTISMO CON LIMITATA O NULLA AUTONOMIA

In base al Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 29/11/2001 sui Lea (Livelli essenziali di assistenza), norme cogenti in base all'art. 54 della legge 289/2002, il Servizio sanitario nazionale è obbligato a garantire alle persone con disabilità intellettiva o autismo e limitata o nulla autonomia, fra l'altro:

- le prestazioni di "assistenza **domiciliare**" (anche da educatore, familiari medesimi, ecc., per provvedere a domicilio al soggetto non autosufficiente) con il 50% del costo a carico delle Asl (Cfr. Legge Regione Piemonte n. 10/2010);
- la frequenza dei **centri diurni** indicati come "prestazioni *diagnostiche terapeutiche e socio-riabilitative in regime di semiresidenziale per disabili gravi*". Costi a carico dell'Asl nella misura minima del 70%.

- il ricovero in **comunità alloggio**: "le *prestazioni terapeutiche e socio-riabilitative in regime residenziale per disabili gravi*", con rette a carico delle Asl dal 40 al 70 %.

I Comuni integrano obbligatoriamente la quota alberghiera dell'utente se quest'ultimo non dispone di risorse sufficienti

Come ottenere l'attuazione dei diritti sanciti dai Lea

Per ottenere le prestazioni alle quali si ha diritto esigibile (vedi elenco a fianco) occorre che la richiesta sia presentata in forma **scritta** con lettera **raccomandata A/R** al **Direttore generale dell'Asl** e al Sindaco di residenza dell'interessato, precisando le prestazioni richieste.

Su www.fondazionepromozionesociale.it sono reperibili facsimili da utilizzare (per es. per la richiesta della frequenza di un centro diurno o di un ricovero in comunità alloggio)

Per informazioni su come richiedere:

- cure sanitarie
- cure domiciliari
- centri diurni
- comunità alloggio

Rivolgersi a "Sportello autismo"

luceperlautismo@gmail.com
 cell. 349 5496518
 info@autismoesocieta.org
 cell. 349 7158035

La consulenza è gratuita



autismo e società
ONLUS

Associazione
LUCE PER L'AUTISMO
ONLUS

HAI UN FAMILIARE AFFETTO DA DISTURBO PERVASIVO DELLO SVILUPPO E/O AUTISMO CON LIMITATA O NULLA AUTONOMIA



tutti!
hanno diritto
alle cure
socio-sanitarie



*campagna informativa
in collaborazione con la
Fondazione Promozione Sociale
Onlus*



SE HAI UN FAMILIARE AUTISTICO CON LIMITATA O NULLA AUTONOMIA

Mi chiamo Franco ho 53 anni ho un figlio Marco di 14 anni affetto da autismo. La mia preoccupazione principale è per il presente e il suo futuro. Nonostante frequenti la scuola ha necessità di essere accompagnato quotidianamente a svolgere attività psicoeducative/abilitative specifiche. Finora abbiamo sempre provveduto io e mia moglie. Ora sono preoccupato per la situazione così difficile che stiamo vivendo nella mia famiglia vista la complessità e la grave disabilità che crea l'autismo alle persone che ne sono colpite.

Che cosa posso fare?

FRANCO PER SUO FIGLIO MARCO POTRÀ RICHIEDERE LE CURE DOMICILIARI INVIANDO LETTERE A/R ALL'ASL E AL COMUNE.
ESEMPIO: 10 ORE SETTIMANALI DI UN EDUCATORE PROFESSIONALE CHE POTRÀ ACCOMPAGNARE MARCO A SVOLGERE LE ATTIVITÀ PSICOEDUCATIVE ABILITATIVE.

LE PERSONE AFFETTE DA DISTURBO PERSASIVO DELLO SVILUPPO E/O AUTISMO CON LIMITATA O NULLA AUTONOMIA HANNO IL DIRITTO A CURE SOCIO-SANITARIE DOMICILIARI, CENTRI DIURNI E RICOVERI RESIDENZIALI

bastano circa 20 euro di spese postali per richiedere con tre lettere raccomandate A/R cure domiciliari, centri diurni e comunità alloggio



Sul sito internet

www.fondazionepromozionesociale.it

si trovano i fac-simili delle lettere, le istruzioni di compilazione e le indicazioni per ottenere le cure sanitarie e socio-sanitarie

NOTE IMPORTANTI

per poter agire in sostituzione della persona totalmente o parzialmente incapace è necessario che le persone adulte con disturbo pervasivo dello sviluppo e/o autismo con limitata o nulla autonomia abbiano un Tutore o Amministratore di Sostegno. Per informazioni al riguardo consultare il sito dell'associazione tutori **www.tutori.it**

Si ricorda che il Pai (Piano assistenziale individualizzato) che viene definito in sede di Commissione di valutazione dell'Asl/lente gestore (Umvd) dovrà essere adeguato di volta in volta al mutare delle esigenze della persona (Cfr. Delibera della Giunta della regione Piemonte n. 51/2003, allegato B).

EAU THERMALE

Avène

PhysioLift

Contrastare il tempo con fermezza



RITUALI DI BELLEZZA

1 Acquistando
PRODOTTO



IL CONTORNO OCCHI
AL **50%**

2 Acquistando
PRODOTTI
a scelta



IL **3°** **PRODOTTO**
È COMPRESO NEL PREZZO*

Laboratoires dermatologiques
Avène

*Offerta valida fino al 31/01/2016, sul prodotto meno caro tra i 3 scelti
sul pari ordine online effettuato fino al massimo scatto.

o
v. **20%**
IL CONTORNO OCCHI

È IL COMPLETO DEL PREZZO,
IL 2°

DERMATOLOGIA INTEGRATA CONTRO VITILIGINE E PSORIASI

Il “peso” del microbioma intestinale

Andrea Morello – farmacista alla FC 45 e cuoco diplomato e operatore Ayurvedico

Nel novembre scorso ho assistito a Pavia al convegno "Psoriasi e Vitiligine. I pazienti con i medici: la certezza della ricerca", tenutosi nella stupenda cornice dell'Aula del Quattrocento all'Università degli Studi di Pavia.

L'evento era promosso dall'Asnpv (Associazione Nazionale tutela del malato di psoriasi e vitiligine www.asnpv.it) e i temi trattati erano queste due patologie della pelle per le quali la ricerca è tuttora molto attiva.

LA VITILIGINE

La vitiligine è una patologia della pelle caratterizzata dalla progressiva comparsa di chiazze ipo e apigmentate, di grandezza variabile e localizzate in qualsiasi area del corpo, inclusi gli annessi.

Questa patologia occupa il primo posto tra le patologie della pigmentazione ed in Italia si stima che lo 0,7-1% della popolazione ne sia affetto (700.000 - 1 milione di persone).

Il percorso della malattia esita nella distruzione o inattivazione del melanocita a livello cutaneo e la sua patogenesi, non del tutto conosciuta, è oggetto di studio e di ricerca.

Certamente coinvolti sono diversi meccanismi come la predisposizione genetica, le anomalie della sintesi e del metabolismo della melanina, la maggior ossidazione melanocitaria ad opera dei famigerati radicali liberi ma soprattutto le *alterazioni delle risposte infiammatorie ed immunitarie*.

Punto, questo, comune anche alla psoriasi ed ad altre patologie cutanee come dermatiti ed eczemi.

Gli interventi si sono susseguiti tra lo studio del melanocita ed il suo ruolo nella patogenesi della malattia, le comorbidità e le nuove terapie, il ruolo dell'endocrinologo e del gastroenterologo, specialisti indispensabili all'approccio di questa patologia a fianco del dermatologo.

Il gastroenterologo ha sottolineato l'associazione della vitiligine con la gastrite atrofica autoimmune, malattia dello stomaco che nel tempo porta a malassorbimento di vitamina B12 e ferro e predispone a patologie tumorali dello stomaco.

L'insieme di questa patologia, la tireopatia autoimmune e la vitiligine costituiscono una delle sindromi polighiandolari autoimmuni con una esenzione specifica riconosciuta dallo Stato.

Altre associazioni descritte riguardano la malattia celiaca/dermatite erpetiforme e le malattie infiammatorie croniche intestinali.

La suscettibilità genetica alla malattia rappresenta un importante ambito di ricerca anche per le patologie autoimmuni.

Dagli studi più recenti sul genoma si evince come il 90% dei geni coinvolti nella vitiligine codifichi per proteine immunoregolatriche mentre solo il 10% coinvolge direttamente la sintesi della melanina.

Entrambi i bracci dell'immunità umorale e cellulare del sistema immunitario sono coinvolti come evento primario o come conseguenza ad uno stimolo antigenico melanocitario con conseguente distruzione del melanocita stesso. Questo apre sicuramente nuove strade terapeutiche.

La vitiligine è definita pertanto una malattia poligenica multifattoriale.

Il 30% dei pazienti con vitiligine presenta almeno un'associazione con una patologia autoimmune (tiroidite cronica autoimmune), o di Hashimoto, nel 20-30% dei casi, alopecia areata, malattie infiammatorie croniche intestinali, celiachia, anemia e, in misura minore, gastrite atrofica autoimmune, diabete mellito, malattia di Addison (caratterizzata da iposurrenalismo), miastenia, dermatite atopica e psoriasi. La ricerca degli anticorpi anti-tiroide ed il monitoraggio della funzione tiroidea è indicato nei pazienti con vitiligine. La terapia chirurgica (trapianto autologo di epidermide) è indicata nelle forme di vitiligine stabile, dove cioè le lesioni sono rimaste immutate per un periodo tra 6 mesi e tre anni. Spesso al trapianto si associa la fototerapia per migliorare i risultati.

È stato trattato anche l'approccio dermocosmetologico alla paziente affetta da vitiligine, dove la sofferenza psicologica può trovare giovamento dalla "terapia cosmetologica", la cosiddetta make up therapy della quale l'azienda Farmacie Comu-

nali Torino è paladina da molti anni sostenendo il progetto Ben-Essere. Infatti, nascondendo le macchie con correttori e pigmenti si può migliorare molto la qualità della vita.

LA PSORIASI

La psoriasi è una malattia infiammatoria cronica di cute e articolazioni che colpisce l'1-3% della popolazione mondiale.

I pazienti affetti da psoriasi grave costituiscono approssimativamente il 20-30% di tutti i pazienti. Una migliore comprensione della immunologia della psoriasi ha portato allo sviluppo di nuove terapie biologiche immunotarget come gli antiTNF alfa, gli anti IL 12/23 e adesso l'asse IL 23 / IL 17 è riconosciuto come il maggior percorso immunitario della psoriasi.

Riguardo la psoriasi negli anni 2000 il Dermatologo ha visto arricchire enormemente il suo arsenale terapeutico soprattutto per le psoriasi di tipo grave e severo, che nelle varianti cutanea, artropatica, annessiale e associativa riguarda circa il 30% del totale dei pazienti. Il restante 70% dei casi riguarda le psoriasi poco sintomatiche, limitate e moderate per le quali non bisogna dimenticare i risvolti su aspetti come quelli psicologico e lavorativo.

Per queste psoriasi non gravi:

- la terapia è da eseguirsi a medio e lungo termine;
- è ribadita l'utilità della terapia sequenziale;
- sono utilizzate le terapie associate
 - topica + fototerapia;
 - topica + elioterapia, fotobalneoterapia;
 - topica e sistemica con retinoidi, ciclosporina o metotrexate;
- tollerabilità e compliance del paziente.

PSORIASI E NUTRIZIONE

Grande interesse ha destato l'intervento della dottoressa F. Cavallini, dermatologa a Padova. "Io curo i malati di psoriasi con la nutrizione". Prima di questa frase, impressionante nella sua semplicità, un documentario di circa dieci minuti costituito da foto di pazienti del suo ambulatorio



prima e dopo tre, sei, dodici mesi di alimentazione controllata e uso di integratori mirati, come il glutathione, le proantocianidine oligomeriche (OPC), il resveratrolo, le catechine, la vitamina C, il coenzima Q10, la vitamina E, l'acido lipoico.

Il quadro che emergeva dalle immagini era impressionante: la pelle prima martoriata, in ogni parte del corpo, tornava ad essere dapprima fortemente arrossata, poi con sempre meno desquamazioni, fino a tornare liscia, rosea e sana.

Gli squilibri metabolici a cui spesso la psoriasi si associa rappresentano la fonte dell'infiammazione cronica che la caratterizza ed esistono diverse vitamine e micronutrienti da utilizzare per gestire le manifestazioni che questa malattia comporta.

Da un'approfondita analisi dei diversi fattori scatenanti su cui è possibile intervenire nasce un protocollo di nutrizione e di integrazione che fornisce un valido aiuto e, per alcuni, l'unica terapia con cui affrontare la psoriasi.

L'APPROCCIO DELLA DERMATOLOGIA INTEGRATA

Sono molti i casi in cui la terapia farmacologica non sortisce i risultati sperati, in altri casi gli effetti collaterali sono di difficile gestione.

Seguire una persona affetta da psoriasi non può non fondarsi sulla collaborazione di diversi specialisti poichè al centro vi sono le esigenze del malato. L'aspetto psicologico della cura non dovrà essere tralasciato nemmeno in parte.

Al centro di questo approccio vi è un modo estremamente moderno di intendere le basi biologiche della malattia.

Due concetti alla base delle malattie autoimmuni sono: errori nella comunicazione tra gli elementi del sistema immunitario (e rapporti Th1/Th2) e fenomeni di mimetismo molecolare tra proteine self (del "sé biologico"), proteine di derivazione infettiva e proteine degli alimenti.

Nello sviluppo della psoriasi fattori importanti sono una disbiosi (alterata flora microbica intestinale), alimentazione ricca di potenti immunogeni, come glutine, caseine e lectine, carenza di vitamina D (cui si attribuisce un fondamentale ruolo di immunomodulatore e regolatore endocrino e per cui la terapia ad alti dosaggi sta generando sempre maggior interesse), eccesso di radicali liberi e scarsità nella dieta di omega 3 ad azione antinfiammatoria, disturbi endocrini come eccesso di cortisolo, iper o ipoadrenia, squilibri tiroidei.

La *sindrome dell'intestino permeabile* (Leaky Gut Syndrome) è la perdita di uno dei meccanismi di difesa più importanti del corpo umano; proteine e allergeni si diffondono così in tutto il corpo causando una infiammazione generalizzata.

L'alimentazione ha un ruolo centrale e - oltre alle indicazioni sempre valide circa l'esclusione dei carboidrati raffinati a favore di quelli integrali o dei grassi saturi per quelli insaturi - massima importanza viene accordata a quello che sta acquistando sempre più peso in medicina: il *microbioma intestinale*; peso, sì poichè l'insieme dei batteri che vivono stabilmente nel tratto digestivo di un uomo del peso di 70 kg ammonta a circa 1,6 kg!

Il 99% del nostro microbioma si trova nell'intestino, e la quantità totale di geni di questi batteri è 150 volte superiore a quello dell'essere umano stesso.

In piedi ormai da anni, il *Progetto Microbioma Umano* è una iniziativa del NIH che si propone di identificare e caratterizzare questi microrganismi ed il loro rapporto in termini di salute e malattia con l'uomo. Il numero totale di cellule microbiche presenti in un organismo umano può superare di dieci volte il numero di cellule dell'organismo stesso. Se si presuppone che i prodotti genici di tali cellule microbiche possano interagi-

re con le cellule umane, si può dire che i geni di origine microbica possono superare di cento volte il numero di geni presenti nel genoma umano (composto da circa 20.000 geni). Un esempio: è ormai dimostrato che la soia protegge dal cancro alla prostata, dall'angiopatia e dai problemi alle ossa. Più del 50% degli asiatici ne trae giovamento ma solo il 25/30 % della popolazione occidentale. La spiegazione non è da ricercarsi nelle differenze genetiche, ma a livello di flora intestinale. Per questo l'alimentazione riveste un ruolo importantissimo per "allevare" un microbioma ottimale.


Gli alimenti fermentati acquistano un'importanza vitale poichè apportano essi stessi microbi "buoni", oltre a micronutrienti molto importanti. Un esempio è il *kefir*, bevanda fermentata originaria del Caucaso che, bevuta regolarmente, ripopola il microbioma intestinale apportando benefici a tutto l'organismo.

Gli studi e gli esperimenti sul microbioma sono forieri di importantissime novità in campo medico nel prossimo futuro; un esempio per tutti: se si trapiantano dei batteri intestinali da un individuo magro ad un individuo grasso, quest'ultimo inizierà a dimagrire poichè il microbioma, con l'enorme bagaglio genetico codificante suo proprio, interviene potentemente sull'assorbimento dei nutrienti.

I campi investigati vanno dalle patologie cutanee (poichè ogni zona del corpo ha un suo microbioma cutaneo) a quello della depressione, alla epilessia, alle malattie infiammatorie intestinali, dalla sclerosi multipla al diabete.

Il *trapianto di microbioma* (cosiddetto "trapianto di feci") da donatore sano è in attuazione al Policlinico Gemelli di Roma (Cammarota, Gasbarrini) dove gravi infezioni intestinali si combattono senza uso di antibiotici di sintesi ma per competizione con batteri "buoni".

I prossimi anni si prospettano quindi carichi di eccitanti novità nel campo della salute, importantissime per i malati di psoriasi e vitiligine e per molti altri, e certo di grande interesse anche per tutti noi.



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

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

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

Una salute migliore
per un mondo migliore
7MLD:1

 **Mylan**
Seeing
is believing

FIBROSI CISTICA: UNA DIAGNOSI CHE TOGLIE IL RESPIRO

Soltanto la ricerca può aiutare l'aspettativa di vita

Fondazione per la Ricerca sulla Fibrosi Cistica

È la più comune tra le malattie genetiche gravi ma sono in pochi a sapere che cosa comporta. La **fibrosi cistica** nel nostro Paese colpisce 7.000 persone e consiste in un'alterazione del gene CFTR responsabile della produzione di una proteina che tutti possediamo e la cui funzione, normalmente, consiste nel trasportare il cloro e regolare gli scambi d'acqua e sali, tra l'interno e l'esterno delle cellule.

Se questa proteina è mutata, come accade nei malati di fibrosi cistica, il sistema di trasporto è alterato e il risultato è la produzione di secrezioni "disidratate": il sudore è povero di acqua e molto ricco di sodio e cloro, il muco è denso e vischioso e tende a ostruire i dotti in cui viene a trovarsi, soprattutto tra polmoni e pancreas.

La fibrosi cistica si manifesta quando un bambino eredita due geni CFTR difettosi, uno dal padre e l'altro dalla madre.

I genitori non hanno sintomi della malattia e sono portatori sani. In Italia sono **due milioni e mezzo, una persona su 25**. Circa una coppia su 600 è composta da due portatori sani.

Quella coppia ad ogni gravidanza ha il 25% di probabilità di avere un bambino malato di fibrosi cistica ed è la ragione per cui nasce un malato ogni 2500-3000 nuovi nati.

LE CONSEGUENZE

La presenza di un muco molto denso a livello dei bronchi ne favorisce l'ostruzione che a sua volta favorisce l'impianto di microbi e le infezioni delle vie respiratorie. Nel pancreas invece, si possono ostruire i condotti che riversano nell'intestino gli enzimi che servono per digerire i cibi.

Ne consegue, ad esempio, la difficoltà ad assimilare gli alimenti e quindi di crescita. Sostanzialmente, però, è il danno al polmone che mette a rischio la vita di chi soffre di fibrosi cistica. **L'aspettativa di vita media oggi si attesta in media intorno ai quarant'anni.**

I DISTURBI PIÙ FREQUENTI

Il muco tende a ristagnare nei bronchi e nei polmoni, favorendo una serie di disturbi fino all'in-

sufficienza respiratoria: tosse ricorrente con muco denso, respiro sibilante e mancanza di fiato, ripetute infezioni delle vie respiratorie (sinusiti, bronchiti, polmoniti).

COME SI PUÒ CURARE

Ad oggi non esistono cure risolutive per la fibrosi cistica, ma la ricerca scientifica è in una fase di estremo interesse.

Infatti, si stanno sperimentando farmaci che mirano a correggere o potenziare la proteina CFTR difettosa e quindi possono modificare radicalmente il decorso della malattia. Per una piccola quota di malati questi farmaci sono già a disposizione, mentre per tutti gli altri si stanno cercando.

La Fondazione per la Ricerca sulla Fibrosi Cistica (FFC vedere articolo a pagina 43) è molto impegnata su questo versante, che interessa in particolare i malati con la mutazione genetica più diffusa, con il **progetto Task Force for Cystic Fibrosis**.

Lo studio è finanziato da FFC Onlus e condotto in sinergia con gli istituti di eccellenza italiana, Giannina Gaslini e Istituto Italiano di Tecnologia (I.I.T.), e rappresenta la via italiana nella lotta alla malattia su scala mondiale. L'obiettivo è individuare una o più molecole in grado di correggere il difetto della proteina CFTR indotto dalla mutazione DF508, la più frequente tra i malati di fibrosi cistica (circa il 70% dei malati).

LE TERAPIE

È importante che la fibrosi cistica venga curata presso centri specialistici in grado di offrire un'assistenza multidisciplinare. **Ogni regione italiana dispone di un centro specializzato per la cura della malattia.**

Il principale obiettivo delle terapie dirette al sintomo è quello di contrastare l'evoluzione della malattia polmonare, per la quale servono la fisioterapia respiratoria e il trattamento mirato con antibiotici nei confronti dei germi isolati dalle secrezioni bronchiali.

Occorre poi correggere l'insufficienza pancreatici-



La quotidianità di chi combatte giorno per giorno, un respiro per volta.

ca e mantenere un buon stato nutrizionale attraverso la somministrazione di enzimi pancreatici, una dieta equilibrata, ipercalorica, ricca di sali; infine la terapia medica e/o chirurgica delle complicanze.

LA DIAGNOSI

In Italia oggi la diagnosi si compie sulla scorta di procedure di screening neonatale che permettono di riconoscere precocemente la malattia, avviando così cure e controlli tempestivi a beneficio dei malati.

Nella maggior parte delle regioni italiane tutti i neonati vengono sottoposti nei primi giorni di vita a un test di screening su una goccia di sangue. Se

il risultato è positivo e c'è il sospetto di malattia, il passo successivo è fare, sullo stesso campione, l'indagine genetica per la ricerca delle mutazioni del gene CFTR.

Se è presente anche una sola mutazione del gene, il bambino viene richiamato per essere sottoposto al test del sudore per confermare o escludere in modo definitivo la malattia.

Il **test del sudore** serve per misurare la concentrazione di sale nel sudore: una concentrazione oltre una determinata soglia diagnostica la malattia. Quando permane un dubbio dopo l'esecuzione del test del sudore, si eseguono esami genetici più approfonditi per giungere a una diagnosi di certezza.

I CENTRI DI RIFERIMENTO PER LA FIBROSI CISTICA IN PIEMONTE

Centro regionale di riferimento per la fibrosi cistica di Piemonte e Valle D'Aosta

Ospedale Infantile Regina Margherita - Sant' Anna - S.C. Pneumologia

Responsabile: dott.ssa Elisabetta Bignamini

Tel. segreteria 011.3135266

Centro Riferimento regionale per gli adulti

Azienda Ospedaliero-Universitaria San Luigi Gonzaga

Direttore f.f.: prof. Albera Carlo

Tel. segreteria 011.9026652

Riferimento Pneumologia: dott.ssa Barbara Messoro



Aftir Duo, doppia azione contro i pidocchi!

- 1. ELIMINA** pidocchi e lendini in 15 minuti
- 2. PROTEGGE** dal rischio di reinfestazioni grazie a  Lice Protection Factor



Disponibile
in shampoo
e lozione

SENZA agenti chimici e siliconi

Chiedi al tuo farmacista

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione Ministeriale n. 574 del 02/05/2016.

aftir duo

MEDA

IMMUNILFLOR: PER LE NOSTRE DIFESE IMMUNITARIE

La linea IMMUNILFLOR è una linea completa di integratori ESI per favorire le funzioni del sistema immunitario e contrastare gli attacchi degli agenti esterni. Le formulazioni sono a base di echinacea, zinco e fermenti lattici tinalizzati.



Sono 4 le versioni della linea **IMMUNILFLOR**:

POCKET DRINK, che contiene echinacea, sambuco (ben 300 mg), miele di Manuka, fermenti tinalizzati e zinco; **MINI DRINK**, con echinacea, miele di Manuka, fermenti tinalizzati, uncaria, vitamina C e zinco; **NATURCAPS**, che contiene anche uncaria e vitamina C; **SCIROPPO JUNIOR**, con echinacea, propolis, fermenti tinalizzati, acerola, vitamina C e miele di Manuka; grazie ai componenti e all'aroma amarena, è utile e gradevole per i bambini.

www.esi.it - info@esi.it

DEODORANTI KELÉMATA CON ANTITRASPIRANTE SU MISURA

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

- "zero" senza sali di alluminio;
- "dieci" ad azione antitraspirante media;
- "venti" ad azione antitraspirante forte.

I Deodoranti Kelémata sono senza alcool, senza parabeni e con profumo privo di allergeni. Per l'azione idratante e decongestionante dell'Hamamelis virginiana sono indicati anche per pelli sensibili e dopo la depilazione.

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



BIOSCALIN® SINCRIOBIOGENINA® COMPRESSE: CRESCE LA FORZA DEI TUOI CAPELLI



Bioscalin® SincroBiogenina® compresse è un integratore alimentare consigliato nei casi di capelli deboli e fragili. La sua **formulazione unica** fornisce al capello un supplemento di attivi protettivi e nutrienti specifici, assimilati in modo mirato ed omogeneo. **L'innovativo complesso SincroBiogenina®** associa esclusivi attivi, frutto della Ricerca Anticaduta Giuliani, ad un **complesso brevettato** di anti-ossidanti: *Olea europaea*, *Vitis vinifera* e selenio. La formula è completata da un mix di minerali e vitamine: zinco, biotina, vitamine B6, C, E.

La **tecnologia brevettata** di rilascio R-Plus2 potenzia la disponibilità degli attivi sul bulbo, centro vitale del capello.

La sua efficacia è stata provata da uno studio clinico sotto controllo dermatologico: capelli 81% più forti. www.bioscalin.it

PSYLLIOX ACTIV FIBRA PER LA REGOLARITÀ INTESTINALE



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

GAMBE PESANTI E STANCHE? ANTISTAX TI PUÒ AIUTARE



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

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

*Fonte: Lorient Tracking 2015 cumulated year.

FRUVIS

GELLY gommose



MULTIVITAMINE



Più vitamine per tutti.



FRUVIS MULTIVITAMINE, un mix di 9 Vitamine più 2 Minerali essenziali, in Gelly gommose al buon sapore di frutta che piacciono ad adulti, bambini e anziani.

In particolare, le Vitamine del gruppo B aiutano a ridurre stanchezza e affaticamento, la C contribuisce alla funzione del sistema immunitario, la E a proteggere dallo stress ossidativo,

La formulazione, priva di Glutine, Lattosio e OGM-Free, è completata da Zinco che favorisce la funzione cognitiva e Iodio, utile per il sistema nervoso.

**FRUVIS MULTIVITAMINE Gelly gommose...
una vitamina tira l'altra!**

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

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

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

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



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

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

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

Da **ALCKAMED** In Farmacia

+ SALUTE + ENERGIA + PROTEZIONE

Da **POOL PHARMA**
IN FARMACIA



OGNI GIORNO, IL TUO GIORNO MIGLIORE



La scelta di Claudio Marchisio



La scelta di Nicole Kidman



SCOPRI LA LINEA COMPLETA DI INTEGRATORI PER IL TUO BENESSERE.



swisse.it

PAROLA D'ORDINE: CAMMINARE

Dal *leaf peeping* al Codice della strada

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

L'estate sta lasciando lentamente lo spazio all'autunno e l'abbronzatura è un ricordo ormai sbiadito. Ma chi lo ha detto che l'autunno è grigio e noioso? I colori pian piano passano dal verde intenso al giallo, al marrone, al rosso. È arrivato il momento di cogliere le innumerevoli sfumature che l'autunno ci regala con una bella camminata. Non c'è nulla di più rigenerante di una camminata, per stare almeno un'ora in silenzio e in mezzo alla natura, per smaltire l'inquinamento mentale della settimana lavorativa. L'importante è stare lontano dal cellulare, da Facebook e da tutto il resto; bisogna resistere e spegnere il telefonino. E poi l'autunno è una stagione in cui il sole non scalda troppo, non ci sono picchi di calore ed è bello restare da soli con la miglior compagnia che ci possa essere: noi stessi. È l'occasione per provare il *leaf peeping*, un termine che significa letteralmente "spiare le foglie", per apprezzarne i colori e le sfumature. Si tratta di uno stile di viaggio nato negli States, che accomuna gli appassionati che camminano, seguendo le variazioni di tonalità della stagione. Un motivo in più per passeggiare tra gli alberi con una fotocamera e immortalare gli splendidi colori di una stagione, che spesso viene sottovalutata, e per meditare su ciò che di bello ci offre la vita, che spesso passa inosservato. Riappropriamoci di questa stagione, per fare attività fisica camminando, perché è salutare per il nostro fisico, dona energia e favorisce la socializzazione; è semplice, non richiede competenze, si fa in qualsiasi momento e luogo e richiede solo un buon paio di scarpe adeguate e un minimo equipaggiamento; è ecologica, se fossero in tanti a camminare, si ridurrebbero il traffico, il rumore e l'inquinamento atmosferico.

Abbigliamento: non fashion ma funzionale

La domanda più frequente che pone un camminatore alle prime armi è: «come mi devo vestire e quali sono le scarpe più adatte?» Per quanto riguarda l'abbigliamento, occorre adattarlo alla stagione. Se fa caldo, è meglio indossare capi chiari, possibilmente in materiale tecnico o in fibre naturali, un paio di occhiali da sole, un cappellino con visiera e crema solare. Quando il clima si avvia al freddo, vale la regola della nonna, vestirsi a strati utilizzando indumenti traspiranti, che trattengano il calore. L'autunno in tal senso, ci viene incontro. Ne-

gli ultimi anni si assiste a giornate gradevoli anche a novembre inoltrato, tranne in caso di pioggia. In quel frangente, è opportuno dotarsi sempre di un giacchino impermeabile ed un eventuale copricapo e, al rientro, indossare subito indumenti asciutti. Le scarpe sono fondamentali per avere un corretto appoggio del piede durante la camminata e vanno paragonate ai pneumatici delle auto, che per circolare devono avere la massima efficienza, non presentare usura, gonfi al punto giusto, massima aderenza e adeguati al periodo in cui si viaggia. La scelta deve prevalere sulla comodità e non sull'estetica, quindi avere una buona suola in gomma, capace di ammortizzare l'appoggio a terra. Le dita devono essere in grado di distendersi liberamente all'interno della scarpa e non ci devono essere punti di costrizioni e, infine, i calzini devono essere in cotone e permettere la circolazione dell'aria e aiutare a prevenire la formazione di vesciche, in commercio ce ne sono per tutti i gusti e le tasche. Bene, a questo punto non resta che incominciare!

Buonsenso e art. 190

A meno che non si cammini in aperta campagna o da soli in montagna, in mezzo ai camosci e alle marmotte, è probabile che lo si faccia in città, tra pedoni, auto, runner, biciclette, cani.

La città non è la giungla, ma esistono delle semplici regole da seguire, dettate dal Codice della strada, che servono a evitare situazioni di potenziale pericolo e che troppo spesso ci dimentichiamo siano a tutela della nostra sicurezza. Il comportamento dei pedoni è regolamentato dall'articolo 190 del Codice della strada - e c'è da aggiungere anche dal buonsenso - che tante volte viene disatteso. Il primo comma recita che "i pedoni devono circolare sui marciapiedi o comunque negli spazi predisposti e qualora manchino, siano ingombri, interrotti o insufficienti, devono circolare sul margine della carreggiata opposto al senso di marcia dei veicoli in modo da causare il minimo intralcio possibile alla circolazione", questa regola vale soprattutto per le strade di campagna e se si pensa bene, camminare contro il senso di marcia, permette anche di vedere chi ci viene incontro. Alzi la mano chi percorre regolarmente la carreggiata utilizzando gli attraversamenti pedonali, sottopassi e sovrappassi? Non siamo immortali e neppure degli highlander, le strisce



vanno usate e, nel caso non esistano o distino di più di 100 metri dal punto di attraversamento, secondo il comma 2, i pedoni possono attraversare la carreggiata solo in senso perpendicolare. E quante volte si è tentati, per fare in fretta o per pigrizia, di passare diagonalmente le intersezioni, o le piazze e le roatorie al di fuori degli attraversamenti pedonali e non rispettare i semafori pedonali? Le strisce pedonali non sono decorative, ma vanno utilizzate e questa è un'altra violazione frequente. C'è da sfatare anche un altro mito, che il pedone abbia sempre la precedenza. Infatti, il comma 5 sottolinea che nel caso in cui il pedone percorra una zona sprovvista di attraversamenti, si deve dare la precedenza ai conducenti. Infine, e non ultimo, ai pedoni è fatto divieto di attraversare la strada passando anteriormente agli autobus e ai tram in sosta alle fermate.

Il bon ton del camminare

Fin qui le regole secondo il codice della strada, ma esistono altre norme non scritte e che si dovrebbero considerare per farsi "accettare" dalla società umana. L'autunno è la stagione in cui le ore di luce si riducono notevolmente, quindi di sera e con il

buio è necessario rendersi visibili. Indossare colori contrastanti come il bianco, giallo e con inserti 3M riflettenti e brillanti, assicura di essere individuati e ormai, molti capi di abbigliamento e le stesse scarpe ne sono dotati o in alternativa, comprare del velcro da applicare sugli indumenti. Un'altra abitudine diventata consolidata è di camminare/correre con la musica, distrae e rende meno monotona l'attività, ma non bisogna utilizzare un volume alto da isolarci dall'ambiente circostante, potrebbe esserci qualcuno che sta male e chiede aiuto oppure una bici che chiede strada o peggio ancora qualche malintenzionato. E poi ci sono dei vezzi che hanno preso piede e sono sinonimo di scarso senso civico. Tra questi si è persa completamente l'abitudine di salutare chi si incontra. Gli sguardi si incrociano oppure si abbassano, eppure è così bello ricevere un saluto ed un sorriso, non costa nulla! Farà sorridere, ma c'è anche chi sputa...se proprio non se ne può fare a meno, va fatto con cautela! E, infine non urliamo quando si cammina, sarà interessante tra chi dialoga, e poi ancora, ma il fatto che non si digerisca l'aglio o la cipolla o i nostri problemi personali non sventoliamolo ai quattro venti!

L'ESPERIENZA DEL WALKING LEADER DI SALUTE IN MOVIMENTO!

Prosegue con l'edizione autunnale **Salute in movimento!**, il progetto promosso da Farmacie Comunali, FederFarma e Uisp che ha visto l'attivazione di Gruppi di cammino e l'offerta gratuita di un mese di attività in palestra e in piscina. Gli incontri presso ciascuna farmacia hanno cadenza settimanale, prestabilita in giorni e orari, con arrivo e partenza dalla stessa farmacia. La partecipazione è gratuita sino a esaurimento posti. Salute in movimento! si è dimostrato un successo e lo racconta Marco Andreoli, walking leader, che segue tre gruppi di cammino presso tre farmacie comunali: la 7 di corso Trapani 150 che si allena al parco Ruffini; la 22 di via Carlo Capelli 47 alla Tesoriera; la 36 di via Filadelfia 142 il parco Rignon. "Devo dire che dopo una partenza in sordina, i gruppi sono cresciuti e si sono amalgamati bene. Sono composti al 95% da donne over65, che grazie alla disponibilità e alla voglia di fare imparano con entusiasmo. L'ora e mezza di cammino vola e l'attività fisica offre delle frecce in più nella faretra di queste persone, che devo dire essere molto attente all'alimentazione e preparate. La lezione inizia con 5 minuti di riscaldamento e si prosegue camminando e una volta arrivati nel parco, dove disponibili, si utilizzano gli attrezzi praticando della ginnastica dolce. Poi, negli ultimi 10 minuti, si effettua il defaticamento".

NASO CHIUSO E SINTOMI INFLUENZALI?



PUOI PROVARE



Grazie alla sua azione combinata, agisce rapidamente contro la febbre, il dolore e decongiona le vie nasali.

NUROFEN[®]
Influenza e Raffreddore



SOLLIEVO MIRATO DAI SINTOMI INFLUENZALI

E' un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non somministrare nei bambini al di sotto di 12 anni. Autorizzazione del 28/12/2015



Prenotare
viaggio

Riunione

BABY
SITTER

Chiamare
LUCA

Rinnovo
telepass

mag

Soluzioni specifiche
per fronteggiare
STRESS
e disturbi correlati

**Stanchezza
e affaticamento**

**Stress
psico-fisico**

**Sonno
disturbato**

**Difficoltà
di concentrazione
e memoria**

Ricerca di mercato PDA© su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2016. www.prodotto dell'anno.it cat. INTEGRATORI MEMORIA E CONCENTRAZIONE



www.ilmagnesio.it

integratori alimentari

SANOFI

COME STA L'AMBIENTE IN PIEMONTE?

L'analisi ambientale per fronteggiare gli impatti futuri

Elisa Bianchi, Loredana Lattuca – Arpa Piemonte

Aria, Acqua, Territorio, Clima. Sono questi i quattro grandi argomenti in cui è suddiviso il portale dedicato alla Relazione sullo stato dell'Ambiente del Piemonte.

All'indirizzo <http://relazione.ambiente.piemonte.gov.it> - grazie a numerosi strumenti e differenti percorsi di lettura - sia il cittadino inesperto sia il professionista navigano attraverso la complessità e la ricchezza delle informazioni ambientali. Un percorso attraverso lo **stato**, i **fattori** che influenzano la risorsa, gli **impatti** che ne conseguono sull'ambiente e sulla salute delle persone e infine le **risposte** che gli enti propongono. Vediamoli nel dettaglio.

- **Lo stato** è la misura, nel momento considerato, della qualità di aria, acqua, suolo e agenti fisici che insieme delineano le condizioni di salute del nostro ambiente e delle risorse ambientali.
- **I fattori** sono le pressioni che modificano lo stato delle risorse ambientali, un esempio per tutti, negativo, il traffico veicolare sulla qualità dell'aria e un altro esempio, stavolta positivo, le foreste con la loro azione benefica sui gas serra.
- **Gli impatti** misurano l'alterazione o la variazione delle componenti abiotiche, di quelle biotiche e della salute dell'uomo; rivelano le relazioni di causa ed effetto tra lo stato e le pressioni.
- **Le risposte** sono tutte le azioni adottate per fronteggiare gli impatti. In base al livello su cui

agiscono, assumono diverse forme che vanno dagli interventi strutturali, alle prescrizioni specifiche fino alle politiche strategiche e alla pianificazione territoriale coinvolgendo tutti gli attori istituzionali interessati.

Quattro rappresentazioni grafiche, poi, offrono un **quadro d'insieme**. Navigando nei vari livelli si accede a informazioni sempre più puntuali, con **dati aggiornati**. Infine **oltre 150 indicatori** rappresentano in forma sintetica ed efficace.

La presentazione di questo portale, con i dati aggiornati e in aggiornamento continuo, è un appuntamento annuale di grande importanza sia per Regione Piemonte che per Arpa.

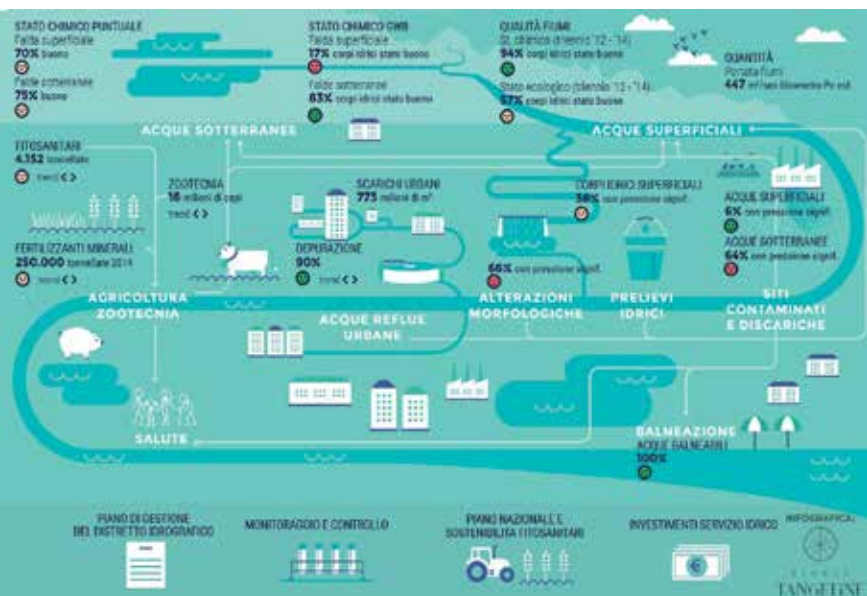
Argomento protagonista dell'ultimo appuntamento, svoltosi alla fine di giugno, è stato il clima. Il tema del cambiamento climatico è diventato di grande importanza negli ultimi anni a causa della sempre più frequente ricorrenza di fenomeni come siccità, ondate di calore, alluvioni, inverni con scarsità di neve e temperature elevate, marcata variabilità e aumento della frequenza dei fenomeni "fuori stagione".

Tutti eventi che hanno determinato significativi effetti sia sul territorio e sull'ambiente, influenzando interi settori dell'economia regionale, sia sulla percezione collettiva del clima e del cambiamento climatico, che assume sempre di più un ruolo di nuovo elemento di pressione ambientale, economica e sociale.

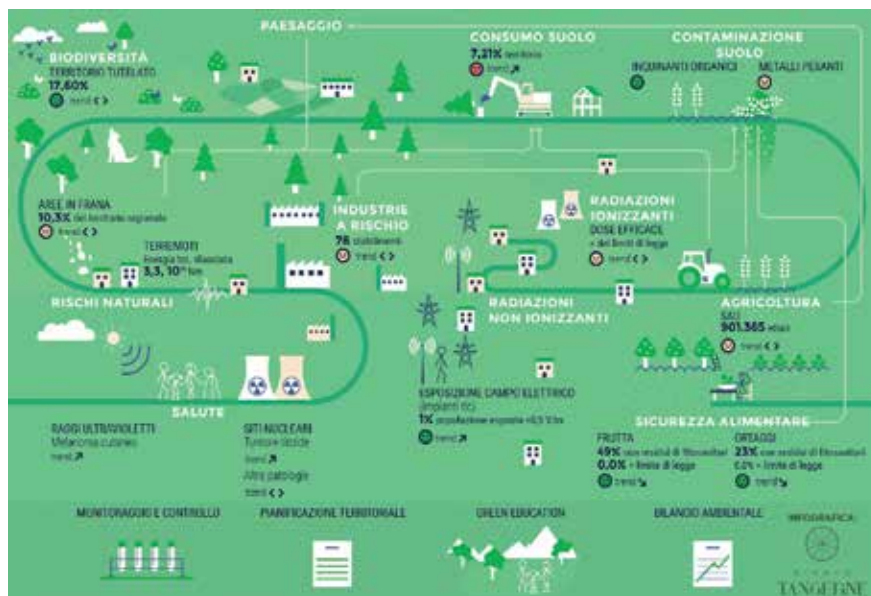
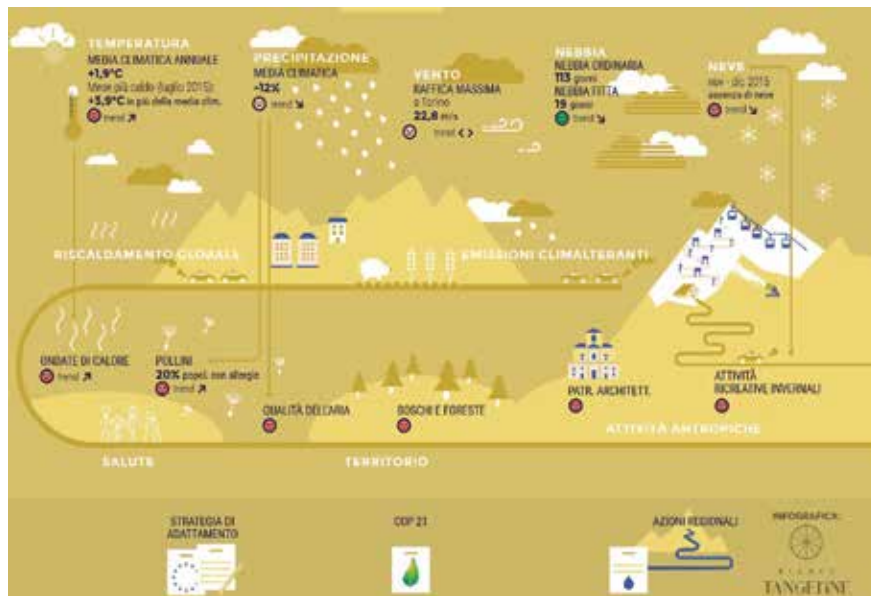
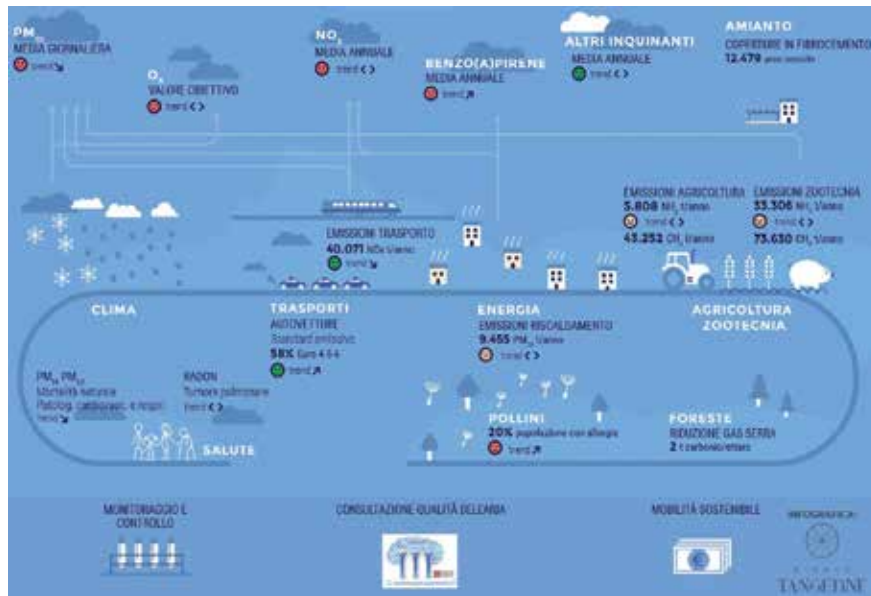
Il 95% della comunità scientifica evidenzia come il fattore umano sia ritenuto la causa dominante del riscaldamento globale e le azioni più necessarie e urgenti sono la mitigazione e l'adattamento, due azioni tra loro complementari.

Le politiche di mitigazione sono basate sulla riduzione delle emissioni sufficientemente rapida da evitare cambiamenti pericolosi per le persone, l'ambiente e l'economia aumentando nel frattempo la resilienza del proprio territorio e dei sistemi sociali e produttivi, con lo sviluppo della capacità di adattamento agli impatti delle mutate condizioni climatiche.

Il direttore generale di Arpa Piemon-



te **Angelo Robotto** ha sottolineato: «Aria, acqua e territorio risentono del cambiamento climatico in modo sempre più percettibile. I dati presenti sul portale ne sono in qualche modo uno specchio. Il caldo estivo, con temperature ben al di sopra della media, e la scarsità di precipitazioni registrata negli ultimi mesi del 2015 hanno aumentato i valori di inquinanti come Ozono e PM10 rispetto agli anni precedenti. È doveroso evidenziare però, che i trend dei valori per questi e altri inquinanti, quale ad esempio il biossido di azoto, sono in diminuzione, anche se non ancora sufficienti a rispettare i valori limite indicati dalla normativa europea vigente. Il 2015, oltre ad essere stato l'anno più caldo a livello globale, da quando sono effettuate misure, è stato il più caldo degli ultimi 60 anni in Piemonte e ha visto il verificarsi di eventi la cui frequenza è destinata ad aumentare con il cambiamento climatico: l'alternanza di periodi di siccità anche prolungati, che nell'estate del 2015 e nell'autunno-inverno 2015/2016 ha visto una progressiva riduzione dei deflussi dei corsi d'acqua, a eventi pluviometrici eccezionali per intensità, con piogge cumulate totali fino a 250 mm in pochi giorni che hanno provocato effetti al suolo significativi, con danni anche ad abitazioni e tratti stradali. Il monitoraggio del clima e dei suoi impatti, la definizione degli scenari futuri, attraverso l'analisi multidisciplinare che l'Agenzia è in grado di mettere in campo, integrando gli aspetti ambientali, rappresentano una robusta e indispensabile base di conoscenza per implementare le azioni di mitigazione e adattamento e per sostenere le politiche sul clima oggi oggetto di numerosi accordi e trattati internazionali».



MULTIBETIX®

Il primo **integratore alimentare** studiato
per il **diabetico** per un equilibrio a 360 gradi

*Studiato
per il
diabetico*



Cosa contiene ? MULTIBETIX® ?

22 nutrienti per **contrastare lo stress ossidativo** e **supportare l'equilibrio** delle funzioni fisiologiche.

Cosa non contiene MULTIBETIX® ?

Elementi che, se in eccesso, favoriscono lo sviluppo di **complicanze**.

Dove puoi trovare il MULTIBETIX® ?

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

www.harmonium-pharma.it/farmacie



Harmonium
Pharma
human values in business world

NON AVERE TIMORE, CHIEDI AIUTO

A ottobre open day sulla salute mentale femminile

a cura di **Elisabetta Farina**

Ansia, depressione, disturbi dell'umore e del sonno, psicosi, disturbi del comportamento alimentare.

Onda l'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna, in occasione della *Giornata Mondiale della Salute Mentale (10 ottobre 2016)* coinvolge gli ospedali con i Bollini Rosa, per offrire servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alla popolazione femminile (visite psichiatriche, counselling psicologico, test di valutazione del rischio di depressione, info point e distribuzione di materiale informativo).

I disturbi mentali rappresentano, per gravità e frequenza, un importante problema di sanità pubblica e le persone che ne soffrono sono spesso soggette ad isolamento sociale, qualità della vita insoddisfacente ed elevata mortalità. L'Organizzazione Mondiale della Sanità calcola che nel mondo ci siano 450 milioni di persone che soffrono di disturbi mentali, neurologici o del comportamento e che la maggior parte di questi non

siano correttamente diagnosticati e trattati. La depressione in particolare riguarda in Italia oltre 4 milioni di persone, in un rapporto 2:1 per il genere femminile.

Gli obiettivi di questa iniziativa, patrocinata dalla SIP (Società Italiana di Psichiatria) e dalla SIN-PF (Società Italiana di Neuropsicofarmacologia), sono sensibilizzare la popolazione sulle patologie mentali e sull'importanza della loro diagnosi precoce, favorire l'accesso alle cure e contribuire a superare pregiudizi, stigma e paure legati alle malattie psichiche.

I servizi offerti sono consultabili **a partire dal 20 settembre sul sito www.bollinirosa.it** con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione: entra nel sito e clicca sul banner in home page "consulta i servizi offerti". A Torino gli ospedali con il Bollino rosa sono: Ostetrico Ginecologico Sant'Anna; Maria Vittoria; Mauriziano.

LA TERAPIA PSICHIATRICA FRA STIGMA E INNOVAZIONE

«Lo stigma si riflette sui trattamenti perché riveste un ruolo importante sia nel limitare l'accesso alle cure, sia l'adesione al trattamento. Inoltre, influisce negativamente sulla rete sociale, scoraggiandone il coinvolgimento nell'assistenza e ostacolando le relazioni del soggetto con il suo ambiente.

Negli ultimi decenni, abbiamo assistito a due novità di rilievo nell'ambito dei trattamenti in psichiatria.

- L'introduzione di nuovi farmaci con pari efficacia e minori collateralità, in particolare gli antidepressivi serotoninergici e gli antipsicotici atipici che, a causa delle minori collateralità motorie, cognitive e sulla sfera emotiva, danno una migliore aderenza al trattamento e incidono meno sulla genesi di stigma rispetto a farmaci meno recenti.
- La progressiva disponibilità di studi di efficacia degli interventi non biologici (psicoterapie e riabilitazione) li hanno resi più facilmente accettati e compresi nella loro natura terapeutica dal paziente e dalla società, nonché finanziabili dal Servizio Sanitario Nazionale

Infine appare importante ricordare come il pregiudizio si collochi nella società, compresi i pazienti, e non nel disturbo. Pertanto l'emergere di nuovi interventi terapeutici in grado di migliorare i sintomi, il funzionamento sociale e dare minori collateralità, non deve far dimenticare che la riduzione dello stigma necessita di un progressivo cambiamento culturale della società».

Dall'intervento del professor Vincenzo Villari – direttore S.C. Psichiatria – servizio psichiatrico diagnosi e cura dell'ospedale Molinette - all'Accademia di Medicina di Torino il 21 giugno 2016.

Cambia prospettiva



chiedi
Melilax
che libera
e protegge
l'intestino

ADULTI
Anche in gravidanza e allattamento

DISPONIBILE ANCHE PER LATTANTI E BAMBINI

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 06/04/2016

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



INNOVAZIONE PER LA SALUTE

FONDAZIONE PER LA RICERCA SULLA FIBROSI CISTICA

Far crescere la speranza grazie alla ricerca

Fondata nel 1997 dagli imprenditori Matteo Marzotto, Vittoriano Faganelli e dal professor Gianni Mastella, la **Fondazione per la Ricerca sulla Fibrosi Cistica – Onlus (FFC)** promuove, seleziona e finanzia progetti avanzati di ricerca per migliorare la durata e la qualità di vita dei malati e sconfiggere definitivamente la fibrosi cistica. Si avvale di una rete di oltre 550 ricercatori e del lavoro di 137 Delegazioni e Gruppi di sostegno distribuiti in tutte le regioni italiane. Si prefigge tre obiettivi: **promuovere e finanziare la ricerca scientifica sulla fibrosi cistica; formare giovani ricercatori e personale sanitario; diffondere la conoscenza della malattia tra la popolazione.** In particolare, la promozione della ricerca scientifica avviene principalmente attraverso il finanziamento di progetti di ricerca selezionati fra quelli pervenuti a seguito di un bando annuale. La selezione si basa sulla valutazione rigorosa, obiettiva e indipendente operata dal Comitato scientifico della Fondazione con il contributo di esperti internazionali. È riconosciuta dalla comunità scientifica internazionale e contribuisce al progresso delle conoscenze che rendono la fibrosi cistica sempre più curabile.

A OTTOBRE LA XIV CAMPAGNA NAZIONALE

La Fondazione lancia l'appuntamento con la Campagna Nazionale raccolta fondi rappresentata quest'anno da un inedito manifesto che racchiude in sé un messaggio di fiducia e forte aspettativa: **"Cresce la Speranza"**, la speranza di un futuro senza fibrosi cistica a cui tutti possiamo contribuire sostenendo la ricerca scientifica FFC, oggi in un momento tanto promettente, per giungere, in tempi brevi, a risposte di cura avanzate e risolutive per la malattia genetica grave più diffusa. E assieme alla speranza, a crescere saranno anche le migliaia di ciclamini che nel mese di ottobre spunteranno in oltre 2mila piazze italiane, offerti dai volontari in cambio di una donazione simbolica a sostegno dei progetti promossi dalla Onlus, riconosciuta dal Miur come Ente Promotore dell'attività di ricerca scientifica.

A rafforzare il messaggio di campagna, **il nuovo spot FFC** presto on air sui principali network televisivi e radiofonici nazionali: un video che scava nell'intimo della malattia e che rappresenta un unicum nel panorama delle comunicazioni sociali, perché realizzato e interpretato da artisti che

condividono, dalla nascita, lo stesso destino scritto nei geni, la fibrosi cistica: alla regia **Maxwell McGuire**

talento della cine-

matografia canadese, già autore dell'acclamato **"Foreverland"**; in scena Edoardo Gensemberger volto di campagna, alla sua prima prova d'attore; alle musiche il noto compositore, violoncellista e pianista **Piero Salvatori.**

Sarà il vicepresidente della Onlus Matteo Marzotto con il suo team di bikers ad inaugurare la campagna con la **quinta edizione del Bike Tour FFC. Dall'8 al 12 ottobre**, da Verona a Lecce, una nuova pedalata solidale lungo la costa Adriatica per mantenere alta l'attenzione sulla malattia. L'iniziativa è abbinata all'ambizioso progetto **Task Force for Cystic Fibrosis** promosso e finanziato da FFC in sinergia con le eccellenze italiane: Istituto Giannina Gaslini e Istituto Italiano di Tecnologia (I.I.T.) di Genova.

I numeri della FFC Onlus dal 2002 ad oggi:

- Finanziati

- 291 progetti e 4 servizi utili alla rete di ricerca sulla fc
- 170 gruppi e istituti di ricerca
- 550 ricercatori
- 250 contratti e borse di ricerca

- Coinvolti

- 300 revisori
- 10.000 volontari nella raccolta fondi

- Realizzate

- 370 pubblicazioni internazionali
- 450 presentazioni congressuali

- Investiti in ricerca

- 20 milioni di euro



Fondazione per la Ricerca sulla Fibrosi Cistica Onlus

www.fibrosicisticaricerca.it

Gruppo di Sostegno FFC di Torino

Responsabile: Gabriella Lister Pansini

Telefono: 328.8352087 - 011.9927261

Email: ffcdelegazionetorino@mail.com

YSTHÉAL
Crema 30 ml

AVÈNE
SERENAGE
Crema giorno 40 ml



-29%
~~€ 34,00~~
€ 24,00



-25%
~~€ 39,90~~
€ 29,90

RILASTIL
OLIO
ELASTICIZZANTE 80 ml



-20%
~~€ 8,90~~
€ 7,10

SUPRADYN
RICARICA
35 compresse rivestite



-20%
~~€ 13,70~~
€ 10,90

VICHY DEODORANTI



-40%
~~€ 11,50~~
€ 6,90

ENERZONA
OMEGA 3 RX
120 capsule



-20%
~~€ 56,70~~
€ 45,36

SWISSE
Multivitaminico Uomo-Donna
30 compresse



NOVITÀ
€ 14,90

MAG 2
Polvere per soluzione orale
20 bustine



-20%
~~€ 14,50~~
€ 11,60

ANTISTAMINICO
COLLIRO ALFA
gocce 10 ml



-20%
~~€ 7,20~~
€ 5,76



-20%
~~€ 7,00~~
€ 5,60



-20%
~~€ 7,20~~
€ 5,76

RIMEDI STAGIONALI

NEO BIANACID

45 compresse masticabili

20 bustine



€ 9,80

€ 13,00

ACEROLA 1000

30 compresse



-28%
~~€ 10,90~~
€ 7,90

VOLTADVANCE

Polvere per soluzione orale
20 bustine



-20%
~~€ 9,50~~
€ 7,90

VOLTADOL

10 cerotti medicati



-20%
~~€ 21,90~~
€ 14,90

FASTUM ANTIDOLORIFICO
1% GEL
50 g



-20%

~~€ 8,60~~
€ 6,88

TIOCALMINA
SCIROPPO

200 gr



-32%

~~€ 8,20~~
€ 5,60

GOLA
0,25% spray



~~€ 7,90~~
€ 6,30

FLUIBRON

SCIROPPO
15 mg/5 ml
200 ml



-20%

~~€ 9,90~~
€ 7,92

TOSSE SECCA
30 mg/5 ml
200 ml



~~€ 8,60~~
€ 6,88

NARHINEL

soluzione fisiologica
20 flaconcini da 5 ml



€ 9,90

aspiratore nasale

LINEA IALUMAR

Sol Isotonica 100 ml
Sol BB Isotonica 100 ml
Sol BB Iper-ton 100 ml
Sol Iper-ton 100 ml
20 flaconcini monodose 5 ml

-20%

~~€ 14,90~~
€ 11,90

~~€ 11,00~~
€ 8,80

ENTEROLACTIS BEVIBILE
8 miliardi di cellule vive
12 flaconi da 10 ml

ENTEROGERMINA
2 miliardi/5 ml
20 Flaconi

-37%

~~€ 15,90~~
€ 9,90

-20%

~~€ 14,50~~
€ 11,60

INFLORAN BIO

BIMBI
10 flaconi da 10 ml

12 flaconi da 10 ml

-20%

~~€ 14,50~~
€ 11,60

~~€ 13,50~~
€ 10,80

BEPANTHENOL

Pasta lenitiva
protettiva
100 g

-20%

~~€ 12,90~~
€ 10,32

AFTIR DUO

Lozione 100 ml
Shampoo 100 ml

-20%

~~€ 18,50~~
€ 14,80

LINEA MEDIKER

SPRAY 100 ml
SCHIUMA 150 ml
SHAMPOO 100 ml

-20%

~~€ 13,90~~
€ 11,12

POLIDENT

Tripla freschezza
66 compresse

-20%

~~€ 8,20~~
€ 6,90

EMOFORM DENT

Crema
adesiva
45 g

-20%

~~€ 6,20~~
€ 4,90

EMOFORM DENT

Compresse effervescenti
54 compresse

-20%

~~€ 7,00~~
€ 4,90

NEO EMOFORM

Antiplacca e protezione gengive

-20%

~~€ 5,05~~
€ 4,00

LINEA DENTOSAN

-20%

~~€ 5,30~~
€ 4,24

GUM

Linea Soft-Picks

-20%

~~€ 7,00~~
€ 5,60

GUM

Linea Trav-Ler

-20%

~~€ 6,60~~
€ 5,28

PAROEX-GUM

0,12% Collutorio 500 ml
0,20% Collutorio 300 ml

-20%

~~€ 6,60~~
€ 5,28

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

Offerte valide dal 1° Settembre al 31 Ottobre 2016 o fino ad esaurimento scorte

Le promozioni pensate per te da FARMA_{COM}

LINEA OPTREX ACTIVIST



CONTRO PRURITO E LACRIMAZIONE ECCESSIVA

PER OCCHI SECCHI ED IRRITATI

PER OCCHI STANCHI E ARROSSATI

€ 13,99

BENAGOL
GUSTI ASSORTITI
16 pastiglie



€ 5,28

NUROFEN



INFLUENZA
E RAFFREDDORE
12 Compresse

NUROFENTEEN
12 Compresse orodispersibili



€ 6,32

FROBEN GOLA

0,25% SPRAY
Flacone da 15 ml



€ 7,40



0,25% COLLUTORIO
Flacone da 160 ml

€ 7,70

VOLTADOL



140 mg
5 cerotti medicati

€ 9,90



VOLTADVANCE
25 mg
20 compresse

€ 6,90

RESPIRA BENE



BRETELLINE NASALI
10 bretelline

€ 7,90



POLIDENT FREE
ADESIVO PER
PROTESI DENTALI
70 gr

€ 7,90