

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XIII - Numero 3 - MAGGIO/GIUGNO 2019



Una salute migliore
per un mondo migliore

Mylan
Better Health
for a Better World

SANOVI
Consumer Health Care

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



FC 1 - TORINO
C.so Orbassano 249
011.390045
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 2 - TORINO
Via Slataper 25/bis/B
011.735814
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 4 - TORINO
Via Oropa 69
011.8995608
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 5 - TORINO
Via Rieti 55
011.4114855
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 7 - TORINO
C.so Trapani 150
011.3352700
* 8.30/19.30
● 8.30/19.30

FC 8 - TORINO
C.so Traiano 22E
011.614284
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

FC 9 - TORINO
C.so Sebastopoli 272
011.351483
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00-19.30

FC 10 - TORINO
Via A. di Bernezzo 134
011.725767
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 11 - TORINO
P.zza Stampalia 7B
011.2262953
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

FC 12 - TORINO
C.so Vercelli 236
011.2465215
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 13 - TORINO
Via Negarville 8/10
011.3470309
* 8.30/19.00
● 8.30/19.30

FC 15 - TORINO
C.so Traiano 86
011.616044
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 17 - TORINO
C.so V. Emanuele II 182
011.4333311
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 19 - TORINO
Via Vibò 17B
011.218216
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

◆ **FC 20 - TORINO**
C.so Romania 460
011.2621325
* 9.00/21.00
● 9.00/21.00

FC 21 - TORINO
C.so Belgio 151B
011.8980177
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 22 - TORINO
Via Capelli 47
011.725742
* 8.30/12.45 - 15.15/19.30
● 8.30/12.45 - 15.15/19.30

FC 23 - TORINO
Via G. Reni 155/157
011.307573
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 24 - TORINO
Via Bellardi 3
011.720605
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.00/19.30

● **FC 25 - TORINO**
Atrio Stazione P. Nuova
011.542825
* 7.00/20.00
● 7.00/20.00

FC 28 - TORINO
C.so Corsica 9
011.3170152
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

FC 29 - TORINO
Via Orvieto 10A
011.2215328
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

FC 33 - TORINO
Via Isernia 13B
011.7399887
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 35 - TORINO
Via Cimabue 8
011.3114027
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 36 - TORINO
Via Filadelfia 142
011.321619
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 37 - TORINO
C.so Agnelli 56
011.3247458
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 38 - TORINO
Via Vandalino 9/11
011.725846
* 9.00/13.00 - 15.00/19.30
● 9.00/13.00 - 15.30/19.30

FC 40 - TORINO
Via Farinelli 36/9
011.3488296
* 8.30/19.00
● 8.30/19.30

FC 41 - TORINO
Via degli Abeti 10
011.2624080
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

■ **FC 42 - TORINO**
Via XX Settembre 5
011.543287
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

FC 43 - TORINO
Piazza Statuto 4
011.5214581
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

FC 44 - TORINO
Via Cibrario 72
011.4371380
* 8.30/19.30
● 8.30/19.30

FC 45 - TORINO
Via Monginevro 27B
011.3852515
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

FC 46 - TORINO
P.zza Bozzolo 11
011.6633859
* 8.30/19.30
● 8.30/19.30

▲ **FC San Maurizio C.se**
Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
011.5369540
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FREEFOOD

FreeFood
Via Monginevro 27B
011.3852515
9.00/19.30

FreeFood
Via Orvieto 10A
011.1978.2044
9.00/19.30

FreeFood
Via XX Settembre 5
011.543287
9.00/19.30

FreeFood
San Maurizio Canavese
Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
011.5369540
8.30/12.30 - 15.30/19.30

FARMACIE COMUNALI DI CHIERI E VILLASTELLONE

FARMACIA n. 1
Via Amendola 6 - Chieri
011.9422444
8.30/12.30 - 15.30/19.30
Sabato chiusa

FARMACIA n. 2
Piazza Duomo 2 - Chieri
011.9472406
8.00/19.30

FARMACIA n. 3
Str. Cambiano 123 - Chieri
011.9421143
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30
Lunedì mattina e sabato pomeriggio chiusa

FARMACIA n. 4
P.zza Martiri 8 - Villastellone
011.9619770
8.30/12.30 - 15.30/19.30
Sabato pomeriggio chiusa

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

◆ La FC20 (galleria Auchan in C.so Romania) è aperta tutto l'anno. La domenica fino alle ore 21.

● La FC25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno.

▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30-12.30 / 15.30-19.30 - Orario continuato e notturno dalle 8.30 del sabato alle 8.30 della domenica.



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

PROMOZIONE CON OBIETTIVO IL BENESSERE

Dal latino promotio/onis – che deriva dal verbo promovēre – la promozione è l'atto di far avanzare, portare avanti o anche caldeggiare qualcosa. Si concretizza con l'insieme di iniziative, dirette e indirette, volte a fare crescere una persona, un gruppo o una popolazione.

Sono vari gli ambiti nei quali si utilizza la parola promozione. Sempre, affinché sia un avanzamento, una crescita, la promozione vera richiede investimenti di risorse, sia economiche sia umane e organizzative, e non è mai frutto di facili promesse e banali proposte. Si basa, infatti, su costanza, ricerca, forti motivazioni.

Spesso è anche scomoda, soprattutto nell'ambito del benessere quando diviene promozione della salute. Stimolare alla riflessione e alle scelte consapevoli sui corretti stili di vita evitando frasi perentorie e proibizioni è la chiave vincente per avvicinare, proporre e promuovere.

Siamo soddisfatti di quanto costruito in questi anni soprattutto del legame che si è creato con gli utenti, che si rivolgono a noi per porre domande come per esplicitare necessità, domande che insieme al confronto con le realtà del territorio (associazioni, istituzioni) diventano poi spunti per nuove iniziative. Abbiamo provato a ideare un modello 'nostro' di comunicazione della salute, che va oltre il debunking e che si propone di combattere le fake news attraverso il "vaccino" della buona informazione. Una *comunicazione gentile*, che accoglie e risponde a ogni dubbio senza giudicare, con un linguaggio comprensibile ma rigoroso.

Una informazione che racconta l'impegno di Farmacie Comunalì Torino e le attività delle farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese.

Un racconto che si concretizza ogni giorno per promuovere e proteggere la salute e crescere insieme.

Per il futuro, abbiamo intenzione di proseguire nell'evoluzione dell'utilizzo di strumenti diversificati – come già intrapreso con la pagina facebook, il sito, la rivista – ma anche di sostenere iniziative di comunicazione proposte da altre realtà del territorio, come già stiamo promuovendo da alcuni mesi il film *La stanza del sorriso*. Perché promuovere una differente visione della malattia e del percorso di cura significa promuovere benessere.

Seguiteci!

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

**A maggio, scegli 3 prodotti
1 te lo regaliamo noi!***

LibraMed KIT



LIBRAMED KIT È COMPOSTO DA:
sistema di monitoraggio della glicemia e LibraMed

**SISTEMA DI MONITORAGGIO DELLA GLICEMIA
È UN DISPOSITIVO MEDICO DIAGNOSTICO IN VITRO C € 0344**

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico

Aut. Min. del 08/03/2019

Per favorire il controllo
del picco glicemico



LIBRAMED

È UN DISPOSITIVO MEDICO C € 0373
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

Per il controllo del peso
e il metabolismo
dei grassi
con Tè verde e Matè



INTEGRATORI ALIMENTARI

Per il drenaggio dei liquidi
corporei con Tarassaco,
Verga d'Oro e Orthosiphon



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

*** IN CASO DI 3 PRODOTTI DIVERSI IN OMAGGIO QUELLO CON IL PREZZO PIÙ BASSO**

Aboca
Innovazione per la salute

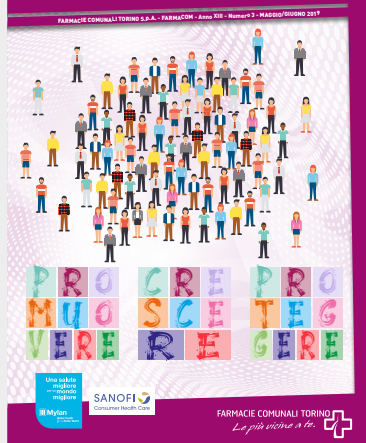


Foto di copertina:
elaborazione grafica di Futografica

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina

Hanno collaborato
a questo numero
Gigliola Braga,
Alma Brunetto,
Franca Ciccopiedi,
Paola Difino,
Francesca Manzieri,
Gabriella Regis,
Anna Smeacetto,
Erminia Venturino,
Ilaria Vitulano.

Progetto grafico
e impaginazione
Futografica S.r.l.

Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.
Tiratura 12.250 copie
Registrazione al Trib. di Torino
N° 114 dell'8 gennaio 2008



DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Problemi di udito? Vieni in farmacia
- 5 Gli Alberonautici arrivano alla FC 5 di Torino
- 5 I gruppi riprendono il cammino...

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 7 Progetto "Alluce valgo day"
- 7 La consulente nutrizionista vi aspetta

SALUTE IN PRIMA FILA

- 9 Le fibre

SPAZIO SENZA GLUTINE

- 12 Il miglio
- 15 Insalata di miglio e lenticchie
- 15 Torta con miglio e mele

EVENTI GLUTEN FREE

- 17 Free Food in via Orvieto 10A
- 17 Free Food in via Monginevro 27B
- 17 Free Food a San Maurizio Canavese

CONSULENZA COSMESI

- 19 Bellezza in farmacia

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 21 Conoscere l'Hiv
- 24 Asma: quando il respiro è difficoltoso

PARLIAMO DI ...

- 28 La malattia da reflusso gastroesofageo

NEW SANITÀ

- 30 Circoncisione in ambulatorio al Maria Vittoria e non "casalinga"
- 30 Nuove sedi per la protesica dell'Asl Città di Torino
- 31 Alle Molinette ti accompagna Ugo
- 31 Il Fascicolo sanitario elettronico (Fse) arriva all'Asl To5
- 31 All'Asl To5 nuovo numero prenotazioni da rete mobile

I NOSTRI BAMBINI

- 34 Stili di vita dei bimbi da 3 a 6 anni

SPORT PER TUTTI

- 38 Boccia e... Disboccia

PROBLEMI DI UDITO? VIENI IN FARMACIA

Nasce il servizio di sensibilizzazione alla prevenzione uditiva

Erminia Venturino – direttore Organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

Un problema
di **udito**
è un problema
di **vita**

**CONTROLLO GRATUITO
DELL'UDITO**

La diminuzione dell'udito, ipoacusia, è una delle patologie più diffuse nella nostra società; oltre il 40% degli individui sopra i 75 anni ne è afflitto. Una diminuzione dell'udito può dipendere da svariate cause. Tra queste rientrano ad esempio l'ereditarietà o una malattia dell'apparato uditivo e naturalmente l'esposizione al rumore e l'età. Ma anche il consumo di farmaci, l'alcol e il fumo possono essere alla base del problema. Nel 90% circa dei casi l'ipoacusia deriva da un danno riportato dalle cellule sensoriali dell'orecchio interno. Coloro che ne soffrono hanno più difficoltà a udire i suoni alti di lieve intensità e la trasmissione del segnale dall'orecchio al cervello è disturbata. In questo modo non è più possibile distinguere bene le consonanti e quindi comprendere correttamente il parlato.

Poiché nell'ipoacusia determinata dall'età tali danni progrediscono per lo più in modo lento e graduale, è raro che gli interessati si rendano immediatamente conto di avere difficoltà a sentire. Curare la diminuzione di udito appena essa si manifesta è fondamentale per scongiurare un

ulteriore peggioramento delle proprie capacità di sentire, ma molto spesso le persone lasciano passare anche degli anni prima di correre ai ripari, e alcune, addirittura, non lo fanno. Questo perché ancora tantissime persone sottovalutano il problema o si vergognano di indossare apparecchi acustici e questo nonostante diverse ricerche abbiano dimostrato l'impatto dell'ipoacusia non trattata sulla salute, sul benessere fisico e psicologico, sulle relazioni sociali e sul lavoro. Le sensazioni più comuni che avverte una persona che soffre di ipoacusia sono i cambiamenti dell'umore, agitazione, stress, isolamento e talvolta anche depressione; senza contare gli effetti concreti che una perdita uditiva può avere sulla capacità cognitiva e sulla memoria.

IL SERVIZIO PROPOSTO DA FARMACIE COMUNALI TORINO

Dunque evidenziare l'importanza di curare la perdita di udito è fondamentale e per questo motivo Farmacie Comunali Torino ha deciso di avviare una collaborazione con la società **Centro per l'udito Srl**, azienda specializzata nella soluzione di problemi di ipoacusia che concentra la propria attività sulla soddisfazione del paziente e si impegna ad assisterlo durante l'intero processo riabilitativo.

Nelle **Giornate dell'udito**, le farmacie mettono a disposizione delle risorse umane della società **Centro per l'udito Srl** la saletta autoanalisi, che viene utilizzata come punto per fornire informazioni sulla prevenzione uditiva e per effettuare uno specifico test dell'udito.

Le **Giornate dell'udito** sono un servizio **gratuito** offerto da Farmacie Comunali Torino.

Le prossime giornate dell'udito

MAGGIO

2	FC 10 Via A. di Berzezzo 134	16	FC 28 C.so Corsica 9
3	FC 9 C.so Sebastopoli 272	17	FC 38 Via Vandalino 9/11
6	FC 1 C.so Orbassano 249	20	Chieri 1 Via Amendola 6 - Chieri
7	FC 12 C.so Vercelli 236	21	FC 13 Via Negarville 8/10
8	FC 33 Via Isernia 13/b	22	FC 5M Via Torino 36/b - S. Maurizio
9	FC 40 Via Farinelli 36/9	23	FC 45 Via Monginevro 27/b
10	FC 21 C.so Belgio 151/b	24	FC 11 P.zza Stampalia 7B
13	FC 19 Via Vibò 17B	27	FC 35 Via Cimabue 8
14	FC 36 Via Filadelfa 142	28	Chieri 3 Str. Cambiano 123 - Chieri
15	FC 15 C.so Traiano 86	29	FC 2 Via Slataper 25/bis/B

GIUGNO

3	FC 4 Via Oropa 69	19	FC 41 Via degli Abeti 10
4	FC 7 C.so Trapani 150	20	FC 42 Via XX Settembre 5
5	FC 5 Via Rieti 55	21	FC 43 P.zza Statuto 4
6	FC 8 C.so Traiano 22/E	25	FC 44 Via Cibrario 72
7	FC 17 C.so V. Emanuele II 182	26	FC 46 P.zza Bozzolo 11
11	FC 20 C.so Romania 460	27	Chieri 2 P.zza Duomo 2 - Chieri
12	FC 24 Via Berardi 3	28	FC 29 Via Orvieto 10A
13	FC 22 Via Capelli 47		
14	FC 23 Via G. Reni 155/157		
18	FC 37 C.so Agnelli 56		

GLI ALBERONAUTICI ARRIVANO ALLA FC 5 DI TORINO

Sono giovani e giovanissimi e si aggirano nel quartiere Parella regalando i loro alberi realizzati con materiali vari, di riciclo o naturali. Pare un'invasione! Infatti, si tratta dell'**invasione degli Alberonautici!**

Gli Alberonautici sono un'invasione festosa nelle vie del quartiere. Una allegra ma anche riflessiva invasione che parla di primavera, di rinascita, di cultura, di pace, del rispetto della natura, dell'ambiente, delle buone maniere e del vivere, delle caratteristiche e delle peculiarità del quartiere. Dal 6 aprile al 6 maggio le loro opere artistiche sono state disseminate nelle vetrine di 23 negozi che hanno fornito la loro disponibilità ad aderire all'iniziativa.

Tra queste vetrine, anche quella della farmacia comunale 5 in via Rieti 55 che ha ospitato l'opera **L'albero della rinascita**, realizzata dagli allievi della seconda D dell'istituto comprensivo King Mila.

L'iniziativa prosegue con l'esposizione collettiva delle opere sino al 14 maggio presso gli spazi della Circoscrizione 3 in corso Racconigi. Al termine "dell'invasione" saranno premiate le tre migliori opere con un approccio interclasse: un premio per le classi materne, uno per la classi elementari e uno per le classi medie.

Quali opere saranno premiate?

Che cosa accadrà dopo l'**invasione degli Alberonautici?**

Per scoprire le risposte dovrete leggere il prossimo numero del FarmaCom...



L'albero della rinascita è stato realizzato con materiale di riciclo. Così come l'albero da vita anche noi riciclando diamo nuova vita a ciò che ci circonda. Il tronco realizzato con carta di giornale è lasciato appositamente così per sottolineare l'importanza della cultura, perché attraverso di essa l'uomo rinasce.

Gli Alberonautici sono anche su FB www.facebook.com/parellasudovest/



È stato rinnovato anche per l'anno 2019 l'accordo "Pillole di Sport", tra Farmacie Comunali Torino, Federfarma Torino e UISP per la realizzazione del progetto ormai consolidato **Salute in movimento!**, apprezzato dai cittadini in quanto offre loro la possibilità di praticare sport in condivisione con altri, favorendo così la costruzione di rapporti sociali.

Analogamente allo scorso anno, le farmacie comunali **4, 7, 8, 22 e 36** rappresenteranno le farmacie leader del progetto, in quanto costituiranno il punto di partenza e di riferimento di ciascun gruppo di cammino e si occuperanno di racco-

I GRUPPI RIPRENDONO IL CAMMINO...

gliere le iscrizioni.

Le farmacie comunali **1, 9, 10, 13, 15, 21, 23, 24, 28, 37, 40 e 45** si confermano farmacie **satellite** in relazione alla loro vicinanza alle farmacie leader, con le quali collaboreranno al reclutamento dei partecipanti.

Le attività prevedono due sessioni: una sessione si svolge nel periodo aprile-giugno, l'altra nel periodo settembre-ottobre. Ciascuna sessione sarà organizzata in 12 incontri della durata di 1 ora e mezza e avrà cadenza settimanale, salvo eventuali recuperi e in relazione alle condizioni del tempo.



Consulenza nutrizionale *in Farmacia*

Una dietista è a tua disposizione
per darti informazioni su una corretta
alimentazione e uno stile di vita sano

potrai trovare

- misurazione parametri antropometrici
- stima della composizione corporea
- valutazione dello stato nutrizionale
- indagine sulle abitudini alimentari
- elaborazione piani dietetici personalizzati
- controllo mensile peso



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

PROGETTO "ALLUCE VALGO DAY"

L'alluce valgo è una deformazione della parte anteriore del piede che si manifesta con la deviazione del primo dito (alluce) verso le altre dita del piede causando il tipico rigonfiamento laterale all'altezza del primo metatarso. Circa il 40% delle donne italiane soffre di questo doloroso disturbo che, se trascurato, tende ad aggravarsi progressivamente con conseguenti danni estetici e funzionali.

Il progetto **Alluce Valgo Day**, organizzato da ASSOFARM in collaborazione con l'equipe medica di Pbs *Percutaneous Bianchi System* specializzata nell'arto inferiore e patrocinato dal Ministero della Salute, nasce con l'obiettivo di valorizzare l'importanza della salute del piede offrendo ai pazienti **consulti gratuiti sulle patologie dell'avampiede da parte di podologi qualificati**.



Prenota un appuntamento secondo il calendario del progetto Alluce Valgo Day.

FC 7 C.so Trapani 150	lunedì 29 aprile	15,30 - 19,00
FC 22 Via Capelli 47	sabato 4 maggio	15,30 - 19,00
FC 37 C.so Agnelli 56	giovedì 9 maggio	15,30 - 19,00
FC 40 Via Farinelli 36/9	sabato 18 maggio	15,30 - 19,00
FC 45 Via Monginevro 27/b	giovedì 30 maggio	15,30 - 19,00

*La consulente nutrizionista
vi aspetta*

Maggio

7	mar	Mattino	FC 7 - C.so Trapani 150
8	mer	Pomeriggio	FC 46 - P.zza Bozzolo 11
14	mar	Pomeriggio	FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
16	mer	Mattino	FC 9 - C.so Sebastopoli 272
		Pomeriggio	FC 5 - Via Rieti 55
21	mar	Pomeriggio	FC 20 - C.so Romania 460
22	mer	Pomeriggio	FC 22 - Via Capelli 47
23	gio	Pomeriggio	FC 45 - Via Monginevro 27/b
28	mar	Pomeriggio	FC 5M - Via Torino 36/b - S. Maurizio
29	mer	Pomeriggio	FC 36 - Via Filadelfia 142

Giugno

3	- lun	Mattino	FC 37 - C.so Agnelli 56
		Pomeriggio	
4	mar	Pomeriggio	FC 8 - C.so Traiano 22/E
5	mer	Pomeriggio	FC 42 - Via XX Settembre 5
6	gio	Pomeriggio	Villastellone 4 - P.zza Martiri 8
12	mer	Mattino	FC 7 - C.so Trapani 150
		Pomeriggio	FC 46 - P.zza Bozzolo 11
18	mar	Pomeriggio	FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
20	gio	Mattino	FC 5 - Via Rieti 55
		Pomeriggio	FC 9 - C.so Sebastopoli 272
26	mer	Pomeriggio	FC 20 - C.so Romania 460
27	gio	Pomeriggio	FC 22 - Via Capelli 47

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione con il consiglio del farmacista



- Impedenziometria per l'analisi della composizione del peso corporeo
- Misurazione della pressione intraoculare mediante tonometro
- Mineralometria ossea computerizzata (MOC)
- Screening insufficienza venosa (Venoscreen)
- Holter cardiaco e pressorio
- Elettrocardiogramma (ECG)

PRENOTATEVI IN FARMACIA



Le farmacie comunali Experta di Torino

1 corso Orbassano, 249	011.390045
5 via Rieti, 55	011.4114855
8 C.so Traiano 22E	011.614284
15 corso Traiano 86	011.616044
17 corso Vittorio Emanuele II, 182	011.4333311
20 corso Romania, 460	011.2621325
25 atrio Stazione Porta Nuova	011.542825
33 via Isernia 13B	011.7399887
36 via Filadelfia, 142	011.321619
37 corso Agnelli, 56	011.3247458
42 via XX Settembre 5	011.543287
44 via Cibrario, 72	011.4371380
45 via Monginevro, 45	011.3852515
46 piazza Bozzolo, 11	011.6633859

Le farmacie comunali Experta di Chieri

1 via Amendola 6	011.9422444
------------------	-------------



EXPERTA *La farmacia che ti ascolta*

SOLUZIONI PER TE

- ASSISTENZA INFERMIERISTICA A DOMICILIO
- CUORE:
 - Test di rilevazione del rischio cardiovascolare
 - Holter pressorio
 - Elettrocardiogramma
 - Defibrillatore
- DIABETE:
 - Test di rilevazione del rischio
 - Gestione quotidiana e prevenzione delle complicanze
- TERZA ETÀ:
 - Ascolto, assistenza e cura per le persone anziane
- PUNTO DONNA
 - Soluzioni specifiche per tutte le fasi della vita: infanzia, adolescenza, fertilità e menopausa
 - MOC (Esame Osteoporosi)
 - Screening insufficienza venosa
- STOMACO E INTESTINO
 - Analisi di intolleranze alimentari
 - Analisi idratazione e ritenzione idrica
- APPARATO RESPIRATORIO
 - Test di saturazione dell'ossigeno
- DERMATOLOGIA
 - Test Pelle
 - Test Capello
- BENESSERE VISIVO
 - Test pressione oculare
- SORRISO
 - Sbiancamento dentale
- SICUREZZA NEL CONSUMO DI FARMACI
 - App per la gestione dei piani terapeutici e delle medicine a casa.

Programma

mercoledì 12 giugno – dalle ore 18.00 alle 19.30

LE FIBRE

Importanti alleate della salute

Relatrice

Gigliola Braga - nutrizionista

ANTICIPAZIONE

Le fibre che si trovano in molti alimenti come cereali integrali, legumi, verdure e frutta sono componenti alimentari estremamente utili al nostro organismo che non è in grado di assimilarle perché sono resistenti all'azione degli enzimi dell'intestino tenue e pertanto arrivano praticamente non digerite al colon dove in parte vengono idrolizzate dalla flora batterica in metaboliti estremamente benefici e protettivi (acidi grassi a catena corta come l'acido acetico, il propionico e il butirrico). Pertanto non alimentano il nostro organismo, ma sono essenziali perché svolgono importantissime funzioni biologiche che riguardano la regolazione del transito gastrico ed enterico, il livello dei lipidi ematici e della glicemia, la salute dell'intestino e in particolare della flora batterica intestinale o microbiota che negli ultimi tempi ha destato grande interesse per l'influenza che esercita sull'intero organismo.

Per la loro caratteristica al contatto con l'acqua vengono distinte in **solubili** e **insolubili**. Quasi sempre negli alimenti sono presenti entrambe le fibre, tuttavia alcuni hanno quantitativi prevalenti di un tipo rispetto all'altro. Entrambi i tipi di fibre servono per le loro diverse proprietà funzionali tra cui quelle che incidono sul microbiota formato da circa 500 specie batteriche diverse, alcune utilissime, altre nocive. In condizioni normali, è garantito l'equilibrio adatto a mantenere la salute, ma se i batteri intestinali dannosi prevalgono sugli altri, si creano alterazioni che si ripercuotono negativamente sull'intero organismo.

Inoltre si è visto che nutrendo bene la flora batterica intestinale, si evita una condizione nota come endotossiemia metabolica caratterizzata da un aumento della concentrazione plasmatica di frammenti batterici (Lps) provenienti dall'intestino e fortemente pro-infiammatori, quindi potenzialmente dannosi per la salute. In pratica, il naturale turnover della flora batterica implica la morte di un certo tipo di batteri che liberano nell'intestino alcune molecole strutturali della loro parete: se questi Lps passano nel circolo ematico, attivano una risposta infiammatoria a basso livello associata a malattie metaboliche tipo l'obesità e il diabete di tipo 2, come dimostrato da numerosi studi sui topi e sull'uomo. Serve quindi una barriera intestinale di muco integra che possa bloccare la fuoriuscita di queste molecole. E qui entra in gioco un particolare batterio della flora, l'*Akkermansia Muciniphila*, fondamentale per il mantenimento dell'integrità della mucosa intestinale e quindi protagonista nel controllo dell'infiammazione e dell'endotossiemia metabolica. Come nutrimento questo batterio utilizza la fibra solubile che, se assente o scarsamente presente nella dieta, viene rimpiazzata da altre fonti rappresentate dai polimeri di carboidrati presenti nel muco intestinale. In questo modo però si riduce la dimensione della preziosa barriera del muco e di conseguenza aumenta la probabilità di passaggio di Lps e di endotossiemia metabolica che potrebbe avere connessioni con le malattie autoimmuni non trasmissibili.

- **Solubili:** si trovano soprattutto nella frutta (mele, agrumi ecc.), nelle verdure e ortaggi (carciofi, melanzane, broccoli ecc.), nei legumi (fave, fagioli ecc.) e in alcuni cereali (orzo, avena, segale). Nell'intestino formano un composto gelatinoso che rallenta sensibilmente la velocità di assimilazione degli zuccheri e limita il picco glicemico dopo un pasto con benefiche ripercussioni sul diabete. Riducono inoltre l'assorbimento dei grassi e del colesterolo, a tutto vantaggio del sistema cardiovascolare, e creano anche una piacevole sensazione di sazietà. Sono fermentabili dalla flora intestinale.

- **Insolubili:** nei cereali integrali, nei legumi, nella frutta essiccata come fichi e prugne, nella frutta secca come le noci, ecc. Trattengono grandi quantitativi di acqua che aumenta il volume fecale rendendo le feci più morbide a favore di un migliorato transito intestinale che facilita l'evacuazione prevenendo la stipsi. Diminuiscono anche i tempi di contatto con sostanze potenzialmente dannose per la mucosa intestinale che potrebbero portare a patologie come quelle tumorali. Non sono fermentabili dalla flora intestinale.

LABORATOIRES
LIERAC

PARIS

Dermocosmesi d'avanguardia



**FAI DEL SOLE
LA TUA FORZA**

Élodie Clouvel

Vice campionessa Olimpica⁽¹⁾

SUNISSIME



Protezione solare anti-età⁽²⁾
che trasforma i radicali
liberi in energia

CLINICAMENTE TESTATO



1. Vice campionessa olimpica e del mondo 2016 in Pentathlon moderno
2. Tecnologia Protezione Globale&Energia: sistema filtrante ad ampio spettro e pro-taurina

Il potere della tua bellezza



**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





FOCUS INGREDIENTI

IL MIGLIO

Facilmente digeribile e alleato dell'intestino

Ilaria Vitulano – farmacista, farmacia comunale 42 Experta e Free Food



Il miglio (*Panicum miliaceum*) è una pianta erbacea annuale che rientra nel gruppo dei cereali minori e fa parte della famiglia delle *Poaceae* (o Graminacee), la stessa del mais. I fiori sono riuniti in infiorescenze a pannocchia, dalle dimensioni di 15-20 cm. Alla fine dell'estate vengono prodotte le spighe, al cui interno vi sono migliaia di piccoli frutti che vengono poi decorticati per raccogliere i semi duri all'interno: quelli che finiscono poi sulle nostre tavole.

È una pianta coltivata fin dalla preistoria, che si è poi diffusa in tutto il vecchio continente. Ad oggi il miglio risulta coltivato in diverse regioni dell'Asia e dell'Africa, mentre nei paesi occidentali è coltivato in modo sporadico. È una pianta esigente dal punto di vista delle temperature, per crescere bene richiede infatti un clima temperato; allo stesso tempo è una pianta robusta, che sopporta bene la siccità, che cresce bene anche su terreni poveri e secchi e soprattutto è una pianta che regala sempre raccolti abbondanti. La sua storia pare abbia origine nel Medio Oriente o in Asia centrale, o forse in India. In Italia è stato rinvenuto in tombe del Neolitico. La storia ci

tramanda un suo largo utilizzo in epoca Romana, raggiungendo poi la sua massima diffusione nel primo Medioevo; veniva molto usato come sostituto della carne nei periodi in cui la Chiesa ne ordinava l'astinenza o nei periodi di carestia. Subì successivamente un lento declino, poiché venne sostituito da cereali maggiormente produttivi. Rimase comunque famoso a livello storico per aver salvato gli abitanti di Venezia dalla fame durante l'assedio da parte dei Genovesi nel 1378 (i Veneziani ne avevano stoccate grandi quantità) e per molti piatti della tradizione tramandati per secoli, tra cui la polenta di miglio, piatto tipico dell'Italia settentrionale, in particolare preparato in Veneto, Lombardia e Trentino.

Ad oggi nei paesi industrializzati viene utilizzato principalmente come componente di mangimi e becchime per piccoli uccelli, anche se lentamente negli ultimi anni sta tornando a essere utilizzato come alimento in diete particolari. In Asia e Africa viene tutt'ora utilizzato come alimento, anche se in quantità inferiori rispetto a sorgo e riso.

È presente in moltissime varietà, ma quello bianco è la tipologia più comune in Italia e in Europa.

BENEFICI E PROPRIETÀ

Il miglio ha un valore dietetico elevato ed è un cereale nutriente e facilmente digeribile, adatto perciò in caso di acidità di stomaco e gastrite, adatto ai bambini, agli anziani, alle donne in gravidanza e in tutte quelle situazioni in cui la digestione risulta più difficoltosa. Ha potere ri-

La formica trovò uno grano di miglio, il grano sentendosi preso da quella gridò:

«Se mi fai tanto piacere di lasciarmi fruire il mio desiderio del nascere, io ti renderò cento me medesimi.» E così fu fatto.

Leonardo da Vinci- Favole- XV secolo



www.pixabay.com - image free

costituente ed energizzante. Dal punto di vista nutrizionale presenta carboidrati di ottima qualità, un contenuto di proteine del tutto paragonabile a quello del grano (11%), nonché alti contenuti di sali minerali e fibra grezza. Il ricco contenuto di fibre fa del miglio un lassativo naturale, ottimo alleato dell'intestino in caso di stipsi e costipazione. È inoltre ricco di vitamina A e vitamine del gruppo B, specialmente niacina (B3), B5, B6 e acido folico. 100 grammi di prodotto forniscono all'organismo circa 360 kcal.

Altri minerali importanti contenuti sono il calcio, il ferro, il potassio, il fosforo, il magnesio e lo zinco. Il miglio ha un alto contenuto di acido silicico e per questo viene considerato un toccasana per pelle, capelli, unghie e smalto dei denti, poiché stimola la produzione di cheratina. Lo troviamo, infatti, in molti integratori formulati per il benessere della pelle, delle unghie e dei capelli.

All'interno del suo contenuto proteico sono inoltre assicurati tutti gli amminoacidi, compresi quelli essenziali, ovvero quelli che l'organismo umano non riesce a produrre e deve perciò necessariamente assumere con gli alimenti. La componente lipidica è costituita quasi completamente da grassi insaturi, tra cui omega-3 e omega-6, che prevengono l'accumulo di colesterolo e trigliceridi nel sangue, aiutando a mantenere il benessere del sistema cardiovascolare.

Inserire questo cereale nella dieta può inoltre aiutare soggetti anemici, per l'apporto di ferro, i soggetti con osteoporosi, perché conferisce un apporto importante di calcio e vitamina D, e può aiutare molto nelle diete dimagranti, essendo povero di grassi e privo di colesterolo.

È un cereale naturalmente senza glutine e si rende perciò adatto a un'alimentazione *gluten-free*, fondamentale per persone celiache e per chi presenta intolleranze o allergie al glutine o al grano. Per il contenuto proteico di buona qualità è indicato anche per chi segue diete vegetariane o vegane.

È particolarmente indicato nello svezzamento dei neonati, quella fase in cui non si inseriscono ancora cereali contenenti glutine.

Una attenzione da avere se si hanno problemi alla tiroide è quella di non consumare miglio in dosi eccessive, poiché è stata dimostrata una blanda azione inibitrice della perossidasi tiroidea, l'enzima coinvolto nella sintesi degli ormoni tiroidei. Alcuni recenti studi hanno rivelato una correlazione tra celiachia e tiroidite autoimmune, quindi a maggior ragione è importante sapere che in questi casi è bene non eccedere nelle dosi, tanto come abbiamo visto dall'inizio dell'anno e vedremo più avanti in questa rubrica del FarmaCom le alternative senza glutine sono tante e molto valide.

Una importante controindicazione riguarda le persone allergiche alle graminacee, famiglia di cui il miglio fa parte.

IL MIGLIO IN CUCINA

In commercio troviamo il miglio sotto diverse forme tra cui il miglio decorticato, soffiato, sotto forma di snack, farina, fiocchi, gallette e bevande. Ma anche semplicemente un poco lavorato in cucina dà ottimi risultati!

Per mantenere intatte le sue proprietà il modo migliore di cucinarlo è quello di evitare di lessarlo e scolarlo, ma cuocerlo in una casseruola in una quantità d'acqua doppia rispetto alla sua (per esempio una tazza di miglio e due tazze di acqua), con un pizzico di sale. Lasciare che l'acqua si assorba completamente, senza scolare. Non necessita di ammollo precedente e la sua cottura è ottimale in circa 20 minuti.

Una volta pronto si può condire a piacere, con verdure e olio extravergine di oliva, oppure si può utilizzare come base per polpette o sformati, arancini o crocchette, zuppe, primi piatti, ripieni e addirittura dolci. Insomma lasciate andare la fantasia e la bontà è assicurata!

Buon appetito!

DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI? RISVEGLI NOTTURNI?



Microtavolette
Gocce

Melatonina con
Valeriana (500 mg)

Per favorire l'addormentamento



esi.it



TORTA CON MIGLIO E MELE

Ricetta di Michele Costa

ingredienti

- 150 g di miglio decorticato
- 2 mele medie
- 50 g di farina di riso
- 8 g di lievito per dolci
- 20 g di zucchero di canna
- 500 ml di latte scremato
- 40 g di burro
- 3 uova
- 1 cucchiaino di miele millefiori
- mezza bacca di vaniglia
- la scorza grattugiata di un limone non trattato

preparazione

Dopo avere sciacquato il miglio sotto l'acqua corrente, ponetelo in un pentolino con la vaniglia, la scorza del limone e il latte.

Cuocete il tutto per 20 minuti circa, finché il miglio avrà assorbito quasi completamente il latte. Fate poi raffreddare il composto.

Grattugiate una mela e conservate quanto ottenuto.

Montate le uova con lo zucchero e il miele fino a ottenere un composto spumoso.

Aggiungete, quindi, il miglio precedentemente cotto, la mela grattugiata, la farina di riso e amalgamate.

Infine, unite il lievito setacciato e proseguite ad amalgamare il composto.

Rivestite di carta da forno uno stampo (ad esempio rotondo di circa 24 cm di diametro) e versatevi il composto.

Completate guarnendo la superficie con le fettine di mela, ottenute dalla seconda mela.

Cuocete la torta per circa 40-50 minuti nel forno preriscaldato a 180°C.

Fate raffreddare la torta prima di tagliarla.

INSALATA DI MIGLIO E LENTICCHIE

Ricetta di Raffaella Scolamiero

ingredienti

- 70 g di miglio decorticato
- 100 g di lenticchie secche
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale

preparazione

Cuocete separatamente lenticchie e miglio (*). Una volta cotto il miglio in acqua leggermente salata per circa mezz'ora, aggiungete le lenticchie (che avrete precedentemente insaporito con un soffritto di sedano e cipolla) e fate riscaldare il tutto per pochi minuti.

Condite poi con un cucchiaino d'olio per persona. A questo punto potete gustare un piatto leggero, dall'ottimo sapore.

(* se acquistati confezionati, potete seguire quanto indicato sulle rispettive confezioni.

Nel prossimo numero, parleremo di **amaranto**. Se avete una ricetta gluten-free con l'amaranto e desiderate condividerla, inviatela a redazione@factorinospa.it

Indicate anche il vostro nome e cognome e, se gradite, allegare una vostra fotografia, magari ai fornelli.

FORZA E VITALITÀ OGNI GIORNO

19
VITAMINE E
MINERALI

PROTEINE
PER I
MUSCOLI

MERITENE® FORZA E VITALITÀ

Per vivere ogni giornata in modo attivo,
una combinazione specifica di **19 Vitamine**
e **Minerali**, con in più le **Proteine**,
che aiutano a rafforzare la massa muscolare.

Scopri di più su www.meritene.it



Nestlé Health
Science

Meritene®
NUTRIRSI BENE, VIVERE MEGLIO

Numero Verde
800-434434

Nestlé Italiana S.p.A., Div. Nestlé Health Science
Via del Mulino, 6 Assago (MI)

Free Food in via Monginevro 27B a Torino

Sabato 11 maggio

dalle ore 9.00 alle 12.30

Iniziamo la giornata con un dolce momento: la colazione!

Con la collaborazione di A di Asti

Dai migliori ingredienti gluten-free e dalle sapienti mani dei Maestri pasticceri, nasce il *Croissant Sfoigliato Green Flute* lavorato a mano. Nei vari gusti e con il suo fantastico aroma diventa l'ideale per tutta la famiglia. Una coccola mattutina per il palato a cui è difficile resistere...

Free Food in via Orvieto 10A a Torino

Martedì 21 maggio

dalle ore 9.30 alle 12.30

e dalle ore 15.00 alle 18.00

Crostate che passione!

Con la collaborazione di A di Asti

Degustazione delle crostate di Aurora Naturale, realtà artigianale che nasce nel cuore del territorio piemontese, a Mondovì, dove vengono prodotti con passione i loro prodotti.

Venerdì 24 maggio

dalle ore 15.00 alle 19.00

Facciamo merenda insieme con le novità Nutrifree

Una linea di prodotti attenta alle esigenze degli intolleranti al glutine, e non solo, senza rinunciare al gusto. Vi aspettiamo per provare le dolci novità: brioche, plum cake e molto altro!

Sabato 25 maggio

dalle ore 9.00 alle 11.00

Ti aspettiamo per una colazione "reale"

Con la collaborazione di A di Asti

Golose proposte per una colazione super!

Free Food in via Torino 36/B, frazione Ceretta a San Maurizio Canavese

Da lunedì 29 aprile a sabato 11 maggio

In collaborazione con Bi Aglut

Vieni a conoscere i prodotti dolci e salati che ti accompagnano durante l'arco della giornata, dai pasti principali agli spuntini.

Sabato 1 giugno e per tutto il mese

Vieni a scoprire la novità nell'integrazione

In collaborazione con Named

Se sei sensibile al glutine, o semplicemente segui una dieta priva di glutine, e hai il timore di una contaminazione negli alimenti che assumi, questa è l'occasione giusta per te. Ti invitiamo a scoprire il nuovo integratore *Glutenam* che contrasta i disturbi gastrointestinali in soggetti con sensibilità al glutine.

Venerdì 7 e sabato 8 giugno

dalle ore 9.00 alle 12.30

e dalle ore 16.00 alle 18.00

Colazione e merenda per una giornata happy

In collaborazione con HappyFarm

Iniziare la mattina nel modo giusto e avere un pomeriggio da leoni: il segreto è tenersi in forma con una dieta equilibrata.

Venite a scoprire i prodotti della colazione e le merendine HappyFarm.

Martedì 28 maggio

dalle ore 9.00 alle 18.00

Vieni a scoprire i prodotti Happy Farm, golosi e stuzzicanti. Happy Farm produce alimenti senza glutine, offrendo la più prestigiosa delle garanzie: l'alta qualità accompagnata dal gusto inconfondibile di un prodotto genuino. Le loro proposte a tua disposizione!

Venerdì 31 maggio

dalle ore 15.00 alle 18.00

Come resistere ai cannoli siciliani?...

Chiudiamo in bellezza il nostro calendario di eventi con la degustazione dei famosi cannoli siciliani ripieni di ricotta, e non solo, di *Siciliatavola!* Prodotti nel cuore della provincia di Agrigento, assicurano alta qualità e tradizione, arrivando sulle nostre tavole per soddisfare anche i palati più esigenti.

Oltre 2000 prodotti in un paniere composto non solo da grandi marche, ma soprattutto da etichette a produzione locale. Per essere vicini alle tue esigenze quotidiane dalla prima colazione allo snack, dalla pausa pranzo per l'ufficio alla tavola per i giorni di festa.

Scopri la nostra vasta selezione per riassaporare il gusto della tavola nel rispetto del senza glutine.

Rivolgiti ai farmacisti e al personale specializzato per un consiglio.

Partecipa agli eventi dei Free Food ed entra nella **Community gluten free.**

Il mondo Free Food è molto di più: ti aspettiamo!

- Via Orvieto 10/A
- Via Monginevro 27/B
- Via XX Settembre 5
- Via Torino 36/B, Fraz. Ceretta
- Tel. 011.19782044 • Torino
- Tel. 011.3852515 • Torino
- Tel. 011.543287 • Torino
- Tel. 011.5369540 • San Maurizio Canavese

www.farmaciecomunalitorino.it

**FARMACIE
COMUNALI
TORINO**
Le più vicine a te.

Fotografa la **salute** di **pelle** e **capelli**

Il servizio di consulenza cosmesi si avvale dell'utilizzo della **MicroCAMERA® Dermotricos**.
Un ausilio diagnostico per eseguire in farmacia un check-up di pelle e capelli.

In pochi secondi è possibile rilevare

la pelle

- idratazione
- fototipo
- grado di elasticità
- andamento e profondità delle rughe
- discromie e couperose
- quantità di sebo

i capelli

- densità dei follicoli
- presenza di sebo o forfora
- diametro del capello
- stato del bulbo pilifero

Il servizio è gratuito.

Prenota un check-up con **MicroCAMERA® Dermotricos** presso le farmacie comunali.
Consulta il calendario sfogliando la rivista **FarmaCom**
o sul sito www.farmaciecomunalitorino.it

 **FARMACIE
COMUNALI
TORINO**
Le più vicine a te.

Bellezza in farmacia



Francesca
Lo Curto
vi aspetta

Li usiamo ogni giorno, più volte al giorno. Già al mattino ne utilizziamo almeno cinque o sei e durante la giornata arriviamo a impiegarne più di dieci. Basta fare il conto: dentifricio, sapone, deodorante, crema viso, prodotti per il trucco, schiuma da barba, crema corpo...

Stiamo parlando dei cosmetici, prodotti ormai diventati indispensabili per il nostro benessere e la cura del nostro corpo. Aiutano, infatti, a sentirsi bene e a nostro agio con noi stessi e con gli altri, basti pensare allo shampoo, al bagnoschiuma, al deodorante. Ma sono anche preziosi alleati della nostra salute come, ad esempio, nel caso dei dentifrici e dei prodotti solari.

I cosmetici oltre a essere utilizzati per conservare la salute di pelle, capelli ecc. sono anche la base per il **make-up**, cioè il trucco, grazie al quale è possibile migliorare il proprio aspetto. Le operazioni del trucco sono molto diverse in ragione del canone di bellezza vigente, seguono la moda e si collegano alle diverse culture e tradizioni. Grazie al trucco, non soltanto si evidenziano i tratti più gradevoli del volto, ma è anche possibile coprire difetti e inestetismi in qualsiasi parte del corpo rivolgendosi al *camouflage*.

Il servizio di consulenza **make-up** e consigli personalizzati di cosmesi – attivo presso le farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese – è gratuito ed è svolto dalla consulente cosmesi Francesca Lo Curto.

Consulta il calendario
e prenota il tuo appuntamento
con la bellezza in farmacia.

Maggio		Giugno	
1	mer	1	sab FC 37 C.so Agnelli 56
2	gio	2	dom
3	ven	3	lun
4	sab	4	mar FC 46 P.zza Bozzolo 11
5	dom	5	mer
6	lun	6	gio FC 9 C.so Sebastopoli 272
7	mar	7	ven FC 1 C.so Orbassano 249
8	mer	8	sab FC 20 C.so Romania 460
9	gio	9	dom
10	ven	10	lun
11	sab	11	mar FC 13 Via Negarville 8/10
12	dom	12	mer
13	lun	13	gio FC 44 Via Cibrario 72
14	mar	14	ven FC 40 Via Farinelli 36/9
15	mer	15	sab FC 43 P.zza Statuto 4
16	gio	16	dom
17	ven	17	lun
18	sab	18	mar FC 12 C.so Vercelli 236
19	dom	19	mer
20	lun	20	gio FC 15 C.so Traiano 86
21	mar	21	ven FC 10 Via A. di Bernezzo 134
22	mer	22	sab FC SM Via Torino 36B - S. Maurizio
23	gio	23	dom
24	ven	24	lun
25	sab	25	mar FC 42 Via XX Settembre 5
26	dom	26	mer FC 8 C.so Traiano 22/E
27	lun	27	gio FC 45 Via Monginevro 27/b
28	mar	28	ven FC 7 C.so Trapani 150
29	mer	29	sab
30	gio	30	dom
31	ven		

PROBLEMI ALLE UNGHIE?

Le unghie di mani e piedi a volte sono affette da varie piccole problematiche, che possono comprometterne la compattezza e lo spessore, ma anche la brillantezza e la naturale colorazione rosea.

Se le tue unghie sono fragili, tendono a rompersi o a sfaldarsi, se hanno discromie, puoi provare una delle soluzioni Dermovitamina Micoblock 3 in1: una linea di prodotti specifici per trattare micosi, discromie e alterazioni ungueali.

Dermovitamina MICOBLOCK® 3 in 1

Dermovitamina MICOBLOCK® 3 in 1 SOLUZIONE UNGUEALE

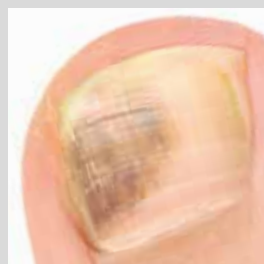


OLTRE 400 APPLICAZIONI
Flacone 7 ml
€ 14,90*

Micoblock 3in1 SOLUZIONE UNGUEALE è un prodotto per il trattamento e la prevenzione delle micosi ungueali. Evita ingiallimento, caduta e sfaldamento, si applica facilmente e agisce in profondità. Favorisce la ricrescita dell'unghia sana.

TRATTA - SBIANCA - RINFORZA
CONTRO FUNGHI DELLE UNGHIE, INGIALLIMENTO, SFALDAMENTO, CADUTA

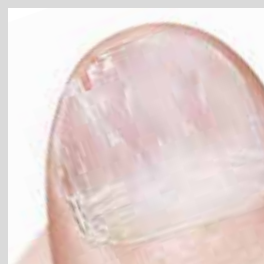
Dispositivo medico € € 0476.



ONICOMICOSI

Molti fattori possono provocare l'indebolimento dello strato cheratinoso delle unghie, aumentando il rischio di aggressioni da parte di batteri e funghi, con le spiacevoli ed antiestetiche manifestazioni conseguenti. L'onicomicosi

è favorita da varie situazioni quali ad esempio l'uso calzature strette e non traspiranti, la frequentazione di piscine, palestre, spogliatoi di ambienti sportivi a rischio di infezione fungina, urti subiti dall'unghia, ecc. L'onicomicosi può colpire una più unghie delle mani o dei piedi.



ONICODISTROFIA

L'Onicodistrofia è un'alterazione del trofismo dell'unghia, che può essere dovuta a cause diverse e si manifesta generalmente con un cambiamento morfologico dell'unghia interessata. La distrofia ungueale presenta cause

diverse, sia endogene (quali carenze vitaminiche e di minerali, alterazioni immunitarie o patologiche quali psoriasi e diabete), sia esogene, (quali traumi o conseguenze di infezioni micotiche). L'Onicodistrofia può una o più unghie delle mani e dei piedi.

Dermovitamina MICOBLOCK® 3 in 1 SOLUZIONE UNGUEALE

TRATTA e COLORA



Flacone 7 ml
Dispositivo medico
€ € 0476.

FORMULATO SENZA
FORMALDEIDE,
TOLUENE, DBP**

€ 17,90*

Flacone 5 ml
Prodotto cosmetico

IN UN UNICA CONFEZIONE 2 PRODOTTI SPECIFICI

DERMOVITAMINA MICOBLOCK 3 IN 1 SOLUZIONE UNGUEALE

È un prodotto contro funghi delle unghie, ingiallimento, sfaldamento, caduta.

DERMOVITAMINA MICOBLOCK 3 IN 1 SMALTO IDRATANTE E TRASPIRANTE

È uno smalto cosmetico per unghie con particolare formulazione idratante e traspirante, maschera le discromie, protegge la lamina, la lascia respirare e la aiuta a mantenere un giusto grado di idratazione ed elasticità.

**tracce possono essere presenti

Dermovitamina MICOBLOCK® 3 in 1 ONICODISTROFIE SOLUZIONE UNGUEALE



Flacone 7 ml
€ 14,90*

Micoblock 3in1 ONICODISTROFIE è un prodotto per il trattamento rinforzante della lamina ungueale affetta da onicodistrofia di vario genere.

MIGLIORA LA STRUTTURA DELL'UNGHIA

Rendendola più elastica, prevenendo sfaldatura e rottura e riducendo il rischio di infezione.

RINFORZA LO STRATO CHERATINOSO

EFFETTO SCHIARENTE

PROMUOVE LA GUARIGIONE DELLA LAMINA, PREVIENE LE RECIDIVE

Dispositivo medico € €.

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 15/03/2019

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

dermovitamina.it

PHC
PASQUALI HEALTHCARE

MSU-HSUTC-MOSU-19ROO-INT

*Prezzo suggerito, può subire variazioni

CONOSCERE L'HIV

Grazie al test e alle terapie è possibile continuare a costruire progetti di vita

Paola Difino – farmacista, farmacia comunale 25 Expert

La Sindrome da Immunodeficienza Acquisita, conosciuta come **Aids** (Acquired Immune Deficiency Syndrome) rappresenta lo stadio clinico terminale dell'infezione da parte del virus dell'immunodeficienza umana, **Hiv**. Questo virus, appartenente alla famiglia dei retrovirus, ha la capacità di trasformare il proprio patrimonio genetico in un filamento di Dna che si inserisce nella cellula infettata e determina la produzione di nuove cellule virali da parte della stessa cellula ospite. Bersaglio principale del virus sono i linfociti T CD4, cellule del sistema immunitario, che va incontro a progressivo indebolimento aumentando il rischio sia di infezioni che di tumori.

Dopo essere entrata in contatto con l'Hiv una persona può diventare sieropositiva, ossia cominciare a produrre anticorpi diretti specificamente contro il virus e rilevabili nel sangue con un semplice prelievo ematico. La sieropositività indica che l'infezione è in atto e che è dunque possibile trasmettere il virus ad altre persone. La comparsa degli anticorpi, però, non è immediata. Il tempo che intercorre tra il momento del contagio e la positività al test Hiv che rileva gli anticorpi specifici è detto "periodo finestra" e può estendersi anche fino a 3 mesi. Durante questo periodo, anche se la persona risulta ancora sieronegativa è comunque già in grado di trasmettere l'infezione. È possibile vivere per anni senza alcun sintomo, in uno stato di sieropositività asintomatica e accorgersi dell'infezione solo al manifestarsi di una delle malattie indicative dell'Aids, infezioni opportunistiche provocate da agenti patogeni che normalmente non infettano le persone sane, ma che possono infettare persone con un sistema immunitario fortemente compromesso. Sottoporsi al test Hiv è quindi l'unico modo per scoprire l'infezione.

VIE DI TRASMISSIONE

La trasmissione del virus può avvenire per via ematica, via materno-fetale e via sessuale.

La trasmissione per via ematica avviene attraverso trasfusioni di sangue infetto o attraverso lo scambio di siringhe infette. A partire dal 1990 sono stati introdotti scrupolosi controlli delle unità di sangue raccolte per cui questo tipo di trasmissione è stata praticamente eliminata, anche grazie ad un maggiore utilizzo dell'autotrasfusio-



ne. Rimane però ancora la principale modalità di trasmissione nelle persone dedite all'uso di sostanze per via iniettiva attraverso lo scambio di siringhe infette.

Possono essere veicolo di trasmissione dell'Hiv anche gli aghi usati e per questo motivo è indispensabile l'utilizzo di aghi sterili monouso per le pratiche di agopuntura, mesoterapia, tatuaggi e piercing.

La trasmissione da madre a figlio, detta trasmissione verticale, può avvenire durante la gravidanza, durante il parto o con l'allattamento. Il rischio per una donna sieropositiva di trasmettere l'infezione al feto è circa del 20%. Tuttavia è possibile ridurre tale rischio al di sotto del 2% somministrando la zidovudina (il primo farmaco contro l'Hiv) alla madre durante la gravidanza e al neonato nelle prime sei settimane di vita.

La trasmissione per via sessuale è la più diffusa nel mondo sia tra le persone eterosessuali che omosessuali e avviene attraverso il contatto tra



liquidi biologici infetti (secrezioni vaginali, liquido pre-eiaculatorio, sperma, sangue) e le mucose: il preservativo, se usato correttamente, è il mezzo più sicuro per prevenire l'infezione.

IL TEST DELL'HIV

Per sapere se si è stati contagiati dall'Hiv è sufficiente sottoporsi al test specifico che si effettua attraverso un normale prelievo di sangue. Se si sono avuti comportamenti a rischio è bene effettuare il test dopo uno-tre mesi, tempo che l'organismo impiega a sviluppare gli anticorpi ("periodo finestra"). In questo periodo una persona potrebbe risultare negativa al test, ma aver contratto il virus e trasmetterlo ad altri. L'esito del test si considera definitivo se sono trascorsi 3 mesi dall'ultimo comportamento a rischio. Tuttavia, eseguire il test fin da subito può comunque essere d'aiuto per stabilire se non vi sia stata già una precedente infezione. Quindi i tempi consigliati per l'esecuzione del test sono:

- subito dopo il rapporto a rischio, solo al fine di rilevare un'eventuale infezione già precedente ad esso;
- dopo 3 mesi, che è la durata massima che potrebbe servire agli anticorpi per svilupparsi.

Per eseguire il test nella maggior parte dei servizi sanitari non serve prescrizione medica, è gratuito e anonimo. La legge 135 del giugno 1990 prevede che il test Hiv venga effettuato con il consenso dell'interessato e che il risultato venga comunicato esclusivamente alla persona che lo ha effettuato. Le persone straniere, anche se prive del permesso di soggiorno, possono effettuare il test alle stesse condizioni del cittadino italiano.

TIPOLOGIE DI TEST

• Il test ELISA

Il test comunemente utilizzato è il "test ELISA" (Enzyme Linked Immuno Sorbent Assay) che non indica la presenza del virus ma degli anticorpi specifici che il nostro sistema immuni-

tario sviluppa dopo il contatto con il virus Hiv. Garantisce il più elevato grado di attendibilità e affidabilità, e ha un periodo finestra di circa 8/10 settimane dal momento del contagio. Una persona che risulta positiva al test ELISA, viene sottoposta a un successivo test di conferma, il Western Blot.

• Il test PCR

Il test Pcr (Polymerase Chain Reaction) è in grado di rilevare precocemente la presenza dell'Hiv nel sangue, ricercando direttamente pezzi genetici del virus anziché i relativi anticorpi, attraverso una tecnica complessa e costosa che ha un livello di attendibilità inferiore a quello dei test comunemente usati per diagnosticare l'infezione, ma può essere eseguito già dopo 2 settimane dal contagio.

• Combo Test

È un test definito di quarta generazione, che combina la ricerca dell'anticorpo e dell'antigene p24, una proteina presente nel core del virus Hiv-1, nella sua parte interna. Questa proteina è presente prima dello sviluppo degli anticorpi, è indice di un'elevata moltiplicazione del virus ed è rilevabile nel periodo immediatamente successivo al contagio, tra le 2 e le 6 settimane. In realtà il risultato negativo non ha un valore definitivo ed occorre comunque effettuare il test ELISA dopo 3 mesi per conferma.

• Autotest

Dal dicembre del 2016 è possibile acquistare in farmacia l'autotest per l'Hiv, un test rapido che prevede l'auto prelievo di una goccia di sangue dal dito e che fornisce un risultato in 15 minuti, sempre considerando il periodo finestra di 3 mesi in quanto è un ELISA test. I vantaggi sono la possibilità di effettuare il test in autonomia, la riservatezza e la rapidità dei risultati. Nel caso in cui il test risultasse positivo è necessario contattare un operatore sanitario per confermare il risultato il prima possibile e ricevere le cure necessarie: su questo aspetto il farma-

L'IMPORTANZA DELL'EFFETTUARE IL TEST

Sapere di essere infetti consente di usufruire di un'assistenza medica precoce e di poter effettuare tempestivamente la terapia farmacologica che permette oggi di vivere meglio e più a lungo. Con le terapie attualmente disponibili una persona Hiv positiva ha un'aspettativa di vita analoga a quella di una persona Hiv negativa.

Secondo le Linee guida dello European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), dovrebbero sottoporsi al test Hiv alcuni gruppi di popolazione a maggior rischio, come coloro che hanno rapporti sessuali non protetti, consumatori di sostanze d'abuso per via iniettiva, immigrati che provengono da zone ad alta endemia, partner sessuali di persone appartenenti ai gruppi sopraelencati e i figli di madri sieropositive.

Infine, per la sicurezza del neonato, tutte le coppie che intendono avere un bambino dovrebbero valutare l'opportunità di sottoporsi al test per l'Hiv.

La disponibilità in farmacia dell'autotest per l'Hiv, acquistabile liberamente, rappresenta una grande possibilità per aiutare a controllare la diffusione dell'infezione.



www.pixabay.com - Image free

cista può essere una figura professionale a cui chiedere primo supporto su come comportarsi nell'immediato.

- **OraQuik Advance**

È un test a risposta rapida su fluido salivare equiparabile per sensibilità e accuratezza al test ELISA, comporta lo stesso periodo finestra di 3 mesi e fornisce il risultato in 20 minuti. Attualmente in Italia è utilizzato in campo sperimentale e non è possibile acquistarlo in farmacia.

Per i test salivari ci sono alcune accortezze da rispettare, in particolare non mangiare, bere e fumare nella mezz'ora precedente.

TERAPIA

L'avvento delle terapie antiretrovirali nel 1996 ha determinato l'immediato crollo delle diagnosi di Aids e della mortalità, dando alle persone con Hiv un'aspettativa di vita paragonabile a quella della popolazione generale. L'infezione da Hiv, opportunamente trattata, è oggi considerata un'infezione cronica che lascia spazio a progetti di vita personali, lavorativi e familiari.

Le terapie hanno inoltre un'importante funzione preventiva perché riducendo la quantità di virus nell'organismo riducono significativamente anche il rischio di trasmissione ad altri. È ormai accertato che, se la terapia è efficace, la quantità di virus è talmente ridotta da eliminare completamente il rischio di trasmissione.

Questo aspetto della terapia, purtroppo ancora poco conosciuto, offre quindi **nuove opportunità alle persone con Hiv che desiderano diventare genitori**.

L'Hiv può essere trasmesso al bambino per via verticale, ossia nel caso in cui sia la madre ad avere l'infezione, ma è un rischio che può essere notevolmente ridotto se la mamma assume la terapia antiretrovirale e se questa viene somministrata al neonato. Il padre, se Hiv positivo, non può mai trasmettere il virus direttamente al nascituro, ma è necessario che non lo trasmetta alla futura madre al momento del concepimento. Se il partner con Hiv è in terapia e ha la carica virale irrilevabile, il rischio di trasmissione è nullo ed è possibile concepire in modo naturale, altrimenti è possibile ricorrere a tecniche mediche per evitare la trasmissione del virus durante il concepimento.

PrEP

La profilassi pre-esposizione (PrEP) è l'assunzione di farmaci anti-Hiv da parte di persone Hiv-negative a rischio di contrarre l'infezione. Esistono due tipi di utilizzo, quotidiano o al bisogno.

Il primo consiste nell'assumere una pillola una volta al giorno, in modo da avere protezione 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Il secondo modo di utilizzo prevede l'assunzione on demand, ossia quando serve. È un'opzione terapeutica meno dispendiosa perché, se i comportamenti a rischio sono poco frequenti, si riduce la quantità di farmaco necessaria riducendo anche i possibili effetti collaterali della terapia: si assumono due pillole prima di avere il rapporto e si ripete l'assunzione di una pillola dopo 24 ore e successivamente dopo 48 ore, per un totale di 4 pillole nell'arco delle 48 ore.

ASMA: QUANDO IL RESPIRO È DIFFICOLTOSO

Una patologia molto diffusa anche in Piemonte

Anna Smeacetto – farmacista, direttrice farmacia comunale 1 Esperta

L'asma bronchiale è una malattia infiammatoria cronica delle vie aeree, caratterizzata dalla presenza di sintomi variabili quali respiro sibilante, dispnea (difficoltà di respiro), tosse ed espettorato, associati ad una sensazione di costrizione toracica. L'infiammazione provoca inoltre un aumento della risposta delle vie aeree a numerosi stimoli esterni più o meno specifici (allergeni).

Gli attacchi (crisi), durante i quali si assiste ad un peggioramento dei sintomi e della funzionalità respiratoria, possono essere improvvisi o gradualmente. Se non trattati nel modo adeguato gli attacchi possono essere anche molto gravi e addirittura fatali. Si possono evidenziare diversi fattori di rischio distinguibili in **individuali** (predisposizione genetica, atopia, iperattività bronchiale) e **ambientali** (allergeni, fumo, inquinamento atmosferico, infezioni). La diagnosi di asma avviene mediante la valutazione di un insieme di sintomi ed esecuzione di prove ed esami della funzionalità respiratoria quali:

- spirometria;
- test di reversibilità;
- test di provocazione bronchiale aspecifico.

Esistono diversi meccanismi patogenetici nell'asma che ne identificano diverse tipologie:

- **asma allergico**: esordisce principalmente durante l'infanzia e si associa a malattie allergiche quali eczema, rinite allergica o allergie ad alimenti e farmaci;
- **asma non allergico**;
- **asma a insorgenza tardiva**;
- **asma associato a obesità**.

Secondo l'Oms (Organizzazione mondiale della sanità) in tutto il mondo ci sono tra 100 e 150 milioni di persone che soffrono di questa condizione.

Solo in Piemonte l'asma colpisce circa 200 mila persone soprattutto di giovane età.

L'asma è una malattia cronica per la quale oggi non esiste nessun trattamento risolutivo.

Tuttavia, oltre ai trattamenti farmacologici che consentono di tenere sotto controllo i sintomi e limitare le crisi, possono essere considerate alcune strategie per contribuire a migliorare il controllo dei sintomi e ridurre i rischi:

- cessazione del fumo passivo e attivo;
- allontanamento degli allergeni;
- riduzione del peso corporeo;
- vaccinazioni;
- sospensione di farmaci che possono peggiorare l'asma;
- evitare cibi contenenti additivi chimici.

TERAPIE E ADERENZA TERAPEUTICA

Esistono due tipologie di approccio farmacologico.

Farmaci di fondo: consentono di ottenere e mantenere il controllo della malattia persistente; devono essere assunti quotidianamente e per un lungo periodo di tempo. In questa categoria troviamo i glucocorticoidi, gli agonisti dei recettori beta2 adrenergici i cromoni e le xantine (teofillina).

Farmaci sintomatici: consentono di controllare la broncostrizione e i sintomi acuti durante le crisi appartengono a questa categoria gli agonisti beta2 ad azione rapida, i beta2 orali a breve durata, gli anticolinergici per via inalatoria e i gluco-

IMPORTANZA DELLA CORRETTA TECNICA INALATORIA

Il successo della terapia inalatoria non dipende solamente dall'efficacia del farmaco, ma anche dalla disponibilità di device che siano di facile comprensione e semplici da usare. L'asma nella grande maggioranza dei pazienti viene trattata con gli spray o con gli inalatori in polvere, ma il loro utilizzo scorretto conduce a uno scarso controllo della patologia, all'aumento del rischio di riacutizzazione e degli effetti collaterali.

Gli **spray** non richiedono flussi inspiratori elevati, ma per un corretto utilizzo necessitano di coordinazione tra inspirazione ed erogazione del farmaco. Il limite maggiore rimane proprio la necessità di coordinare l'attuazione dello spray con l'inspirazione da parte del paziente.

Gli **inalatori in polvere** sono stati successivamente sviluppati proprio con l'intenzione di prevenire gli errori dovuti alla mancanza di coordinazione. Il paziente deve tuttavia essere in grado di produrre un flusso inspiratorio sufficiente a mobilizzare il farmaco e, per quanto il flusso minimo necessario sia molto modesto, può accadere che alcuni pazienti in fase di ostruzione respiratoria grave possano incontrare qualche difficoltà.



Lo staff della comunale 1 a Torino: (da destra) la direttrice Anna Smeacetto, la farmacista Gabriella Ruffo, la magazziniera Lara Fersino e la farmacista Rossella Franco.

corticoidi sistemici.

La somministrazione del farmaco per via inalatoria consente di raggiungere un'alta concentrazione nelle vie aeree con un'azione più rapida e con minor effetti collaterali sistemici. Tuttavia la maggior parte dei pazienti (70-80%) non usa correttamente l'inalatore e questo rappresenta uno dei fattori che contribuiscono alla scarsa aderenza terapeutica.

Altri fattori che riducono l'aderenza alla terapia

sono:

- regime terapeutico complesso e gravoso (assunzioni multiple nella giornata);
- diversi tipi di inalatori;
- dimenticanza/assenza di routine giornaliera;
- percezione del trattamento non necessario ed aspettative inappropriate;
- rifiuto della malattia;
- preoccupazione sugli effetti collaterali;
- aspetti culturali.

IL PROGETTO ASMA

Il progetto piemontese *Aderenza alla terapia farmacologica nei pazienti affetti da asma* ha l'obiettivo di migliorare le cure contro l'asma, di limitare l'incidenza di asma grave non controllata, gli accessi di emergenza nei pronto soccorso e i ricoveri, ridurre i fenomeni di degenerazione della malattia e riduzione dei costi legati alla gestione dell'asma, attraverso la corretta conoscenza delle terapie ed il corretto uso dei dispositivi.

Il progetto nasce dalla collaborazione tra l'Università degli studi di Torino, dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Torino e di Federfarma Piemonte.

In 200 farmacie piemontesi, selezionate e formate attraverso un corso di formazione specifico, il paziente asmatico viene coinvolto nel progetto attraverso un percorso che inizia con la compilazione di un questionario elaborato da un comitato scientifico, mirato alla conoscenza dell'aderenza terapeutica e alla misurazione del livello di controllo dell'asma.

Inoltre, al paziente viene offerto supporto e gli vengono date indicazioni riguardo l'uso corretto dei medicinali e dei dispositivi inalatori.

Nel caso in cui emergano condizioni di asma non controllata o di bassa aderenza terapeutica, sarà necessario che il paziente venga indirizzato verso il proprio medico curante.

Il protocollo dello studio prevede, inoltre, la necessità di ricontrollare l'assistito mediante altre due fasi a distanza di 1 mese e di 6 mesi dalla prima intervista.

I dati raccolti saranno successivamente misurati da un epidemiologo e valutati da un farmacoeconomista.

Superficie dell'unghia rovinata da traumi o scarpe strette?



TROSYD[®] ONICODISTROFIE ripara e protegge la lamina ungueale.

Può capitare di scoprire di avere l'unghia **rovinata** in superficie, in quella parte che si chiama **lamina ungueale**: risulta sfaldata, più fragile, di un colore non naturale.

La causa, principalmente, è da ricercare nell'uso frequente di scarpe strette oppure, specialmente per chi fa sport, in un trauma.

In questi casi è importante usare un rimedio specifico.

Trosyd[®] Onicodistrofie agisce sulla lamina ungueale con un doppio effetto:

- **ne promuove la guarigione**
- **la protegge**, perchè crea un film che previene le aggressioni esterne e quindi le recidive.



GIORNATE INTENSE? SEI SENZA CORRENTE? PRENDI LA SCOSSA!



*Un PLUS di energia
per affrontare i tanti impegni quotidiani
o se vuoi sentirti energico.*

L'INTEGRATORE TONICO N° 1 IN FARMACIA*

* Fonte dati IQVIA - Vendite a volume integratori tonici, febbraio 2019.
Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia,
equilibrata e di uno stile di vita sano.



A. MENARINI



LA MALATTIA DA REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Modifiche dello stile di vita e della dieta tra le terapie di prima linea

Francesca Manzieri - medico di famiglia a Torino Sud e componente della Commissione "Promozione e Appropriatezza delle Cure" dell'Ordine dei Medici di Torino

La malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE) è una delle malattie più diffuse al mondo. Si pensa che ne soffra addirittura il 20% della popolazione occidentale.

In alcuni casi la MRGE può associarsi ad altre malattie, come per esempio il diabete, la sclerosi sistemica, l'ipotiroidismo o la sindrome delle apnee notturne, ma più spesso è un problema isolato.

Inoltre, tra il 45 e l'80% delle donne in gravidanza soffrono di reflusso; in questo caso però il 98% delle volte, dopo il parto, avviene spontaneamente la completa guarigione.

Il reflusso gastroesofageo si sviluppa quando diminuisce il tono dello "sfintere esofageo inferiore" che è la valvola che separa l'esofago dallo stomaco e che serve ad impedire la risalita dei succhi gastrici. Se questa valvola, a causa di diversi fattori, anatomici, ormonali, farmacologici e alimentari, non funziona più bene, i succhi gastrici, risalgono dallo stomaco e vengono in contatto troppo spesso e troppo a lungo con le delicate pareti dell'esofago che non sono adatte a sopportarne l'acidità.

DAI SINTOMI ALLA DIAGNOSI

La persona con il reflusso nella maggior parte dei casi avvertirà quindi dei sintomi detti "tipici", ovvero un bruciore dietro lo sterno (la piroisi retrosternale) e la sensazione di avere la "bocca amara" (il rigurgito acido). Questi sintomi possono essere avvertiti in modo continuo durante tutta la giornata o solo in alcuni momenti, come al risveglio, dopo i pasti o durante la notte, op-

pure soltanto in posizione sdraiata e mentre ci si piega in avanti (ad esempio, mentre ci si allaccia le scarpe).

Esistono inoltre altri sintomi, detti invece "atipici", che non sempre però sono legati alla MRGE. Sintomi "atipici" sono la sensazione di avere "un nodo in gola" con difficoltà a deglutire, nausea, tosse, raucedine, abbassamento della voce, singhiozzo e insonnia.

Per lo più la MRGE non provoca lesioni all'esofago; soltanto in un terzo dei casi infatti la malattia si complica con una esofagite (l'infiammazione dell'esofago che nel corso degli anni può anche portare a trasformazioni maligne) e in meno del 5% dei casi è causa di ulcere o restringimenti. Tuttavia, quando il disturbo diventa quotidiano, esso influisce decisamente sulla qualità della vita.

Il medico di famiglia non ha bisogno di esami per formulare la diagnosi di MRGE e pertanto prescriverà indagini, come la gastroscopia, soltanto nel caso in cui compaiano determinati "segnali di allarme" oppure se i sintomi persistono nonostante la terapia.

ACCORGIMENTI E REGOLE PER LO STILE DI VITA

Se avvertite quindi questi sintomi o se vi è già stata diagnosticata la MRGE, dovete sapere che le modificazioni dello stile di vita e della dieta sono terapie di prima linea per questa malattia.

Il medico di famiglia infatti, a seconda dei casi, potrà eventualmente prescrivere dei farmaci al fine di attenuare i sintomi del reflusso e di proteggere la mucosa esofagea, ma, come indicato dal National Institutes of Health e l'American

SUGLI SCAFFALI



MELATONIN PURA ACTIV

La linea di integratori Melatonin Pura è stata studiata da ESI per le persone che hanno disturbi del sonno, soprattutto nella fase dell'addormentamento: la melatonina è un valido aiuto in situazioni di stress che rendono difficoltosa la fase di riposo notturno, è utile per regolare i ritmi circadiani ed evitare anche i disturbi dovuti allo sbalzo di fuso orario provocato dai viaggi in aereo.

MELATONIN PURA ACTIV contiene 1 mg di melatonina e 500 mg di valeriana. Mentre la melatonina regola i ritmi circadiani del sonno, la valeriana è molto nota per le proprietà sedative in caso di disturbi nervosi (ansia, palpitazioni, eccitabilità) e per favorire il rilassamento e il sonno in modo naturale.

La linea Melatonin Pura si compone di 7 formulazioni, studiate in base alle singole esigenze. www.esi.it - info@esi.it



College of Gastroenterology, altrettanto efficaci sono alcune modifiche dello stile di vita unite alle attenzioni sulla propria alimentazione.

Innanzitutto, è bene evitare di indossare vestiti troppo stretti in vita che aumentano la pressione addominale facilitando così il reflusso; per lo stesso motivo è altresì consigliabile non compiere sforzi fisici a stomaco pieno.

Dato che la posizione supina facilita la risalita del contenuto dello stomaco nell'esofago, una buona abitudine è quella di non sdraiarsi subito dopo i pasti, ma di aspettare almeno 3 ore prima di coricarsi. Alzare la spalliera del letto di 15-20 cm può inoltre aiutare a mantenere sempre l'esofago in posizione verticale e ad impedire così il reflusso.

In ultimo, ma non meno importante, è necessario smettere di fumare: la nicotina aumenta infatti la produzione di acido gastrico e rilassa i muscoli della valvola tra l'esofago e lo stomaco portandola così ad aprirsi maggiormente in modo inappropriato.

ALCUNE ATTENZIONI PER L'ALIMENTAZIONE

Per quanto riguarda l'alimentazione, innanzitutto, è importante mantenere un giusto peso corporeo ed avere una dieta sana, ricca di fibre, frutta e verdura e di cibi facilmente digeribili come il pesce, le carni bianche e magre e i formaggi freschi. Sono invece da evitare tutti i cibi speziati o fritti, i condimenti a base di burro o strutto, le salse, i formaggi grassi, le carni grasse e affumicate e gli insaccati. Gli alimenti che richiedono più tempo per essere digeriti infatti,

rimanendo più a lungo nello stomaco e stimolando una maggior rilascio di succhi acidi, rendono più frequenti gli episodi di reflusso.

L'alcol, l'acqua e le bevande gassate, il cioccolato, la menta, la teina e la caffeina, così come la nicotina, riducono la pressione della valvola tra l'esofago e lo stomaco: è bene quindi limitarne il consumo.

Infine, è sempre consigliabile non fare pasti abbondanti, in particolare a cena, e mangiare lentamente masticando bene il boccone.

IN SINTESI

- Evitare di indossare vestiti troppo stretti in vita.
- Non compiere sforzi fisici a stomaco pieno.
- Non sdraiarsi subito dopo i pasti, ma aspettare almeno 3 ore prima di coricarsi.
- Alzare la spalliera del letto di 15-20 cm.
- Smettere di fumare.
- Mantenere un giusto peso corporeo.
- Avere una dieta ricca di fibre, frutta e verdura e di cibi facilmente digeribili come il pesce, le carni bianche e magre e i formaggi freschi.
- Evitare tutti i cibi speziati o fritti, i condimenti a base di burro o strutto, le salse, i formaggi grassi, le carni grasse e affumicate e gli insaccati.
- Limitare il consumo di alcol, bevande gassate, cioccolato, menta, teina e caffeina.
- Non fare pasti abbondanti, in particolare a cena.
- Mangiare lentamente masticando bene il boccone.

L'EXPERTISE EAU THERMALE AVÈNE PER LA PROTEZIONE SOLARE IN CITTÀ



Un pranzo in terrazza, un giro in bici, shopping tra mezzogiorno e le due, una passeggiata nel parco... anche in città le occasioni di esporsi involontariamente ai raggi del sole non mancano, anzi, costituiscono l'80% dell'esposizione solare complessiva. Eppure, le donne dimenticano troppo spesso di proteggere quotidianamente la propria pelle dall'aggressione dei raggi UVB-UVA.

Nel 2019, i Laboratoires dermatologiques Avène sviluppano il trattamento solare **B-Protect 50+** ideale per la città. Multifunzione, unisce in un solo gesto la protezione di un trattamento solare e lo splendore di un incarnato fresco e radioso. Protezione ottimale dai raggi UV e scudo antinquinamento, un virtuosismo tecnologico che trova espressione in una texture evolutiva inedita. La pelle è protetta e meravigliosamente sublimata!

CIRCONCISIONE IN AMBULATORIO AL MARIA VITTORIA E NON "CASALINGA"

Anche negli ultimi mesi vi sono stati numerosi casi di cronaca riguardanti casi mortali di complicanze dovute alla pratica di circoncisione rituale casalinga ad opera di sedicenti operatori sanitari, rivelatisi poi privi di qualunque formazione ed autorizzazione ad eseguire tali interventi.

I genitori che, per motivi religiosi o culturali, intendono far circoncidere il proprio figlio trovano risposte diverse nell'ambito dei diversi servizi sanitari regionali e questa disomogeneità, associata alla scarsa disponibilità economica delle famiglie e/o all'assenza d'informazioni al riguardo, favorisce l'esecuzione di tale pratica in ambito casalingo e ad opera di personale non sanitario con gravi rischi per il bambino.

L'esigenza di istituire un ambulatorio per la circoncisione rituale nasce dal fatto che nei due anni precedenti presso il pronto soccorso dell'ospedale Maria Vittoria vi è stato un progressivo aumento di accessi di bambini sottoposti a circoncisione rituale casalinga, con complicanze anche gravi e un caso di un bambino deceduto per complicanze settiche. Pertanto, a partire dal marzo 2018 è stato istituito, in via sperimentale, presso l'ospedale Maria Vittoria di Torino un **ambulatorio multidisciplinare per la circoncisione rituale**, che vede coinvolte tre strutture:

NUOVE SEDI PER LA PROTESICA DELL'ASL CITTÀ DI TORINO

Da aprile, due nuove sedi per la struttura Protesica e Integrativa:

- via Cavezzale 6 – per l'area Torino Nord (circo-scrizioni 4-5-6-7) 011.240.3209
- via Farinelli 25 – per l'area Torino Sud (circo-scrizioni 1-2-3-8) 011.566.4453

L'orario di apertura al pubblico dello sportello e per le informazioni telefoniche in entrambe le sedi:

dal lunedì al giovedì - dalle ore 8.30 alle 12.30.

Con la procedura informatizzata, non è necessario accedere allo sportello di persona.

Con la prescrizione del medico è possibile rivolgersi direttamente al fornitore di fiducia (farmacia o negozio) che si occuperà della pratica.

Pediatria 1 (diretta dal dottor Savino Santovito), Anestesia e Rianimazione 1 (diretta dal dottor Emilipaolo Manno) e Urologia 1 (diretta dal dottor Maurizio Moroni).

Tale Ambulatorio è rivolto esclusivamente a tutti gli utenti che per motivi religiosi scelgono di sottoporre il proprio figlio a un intervento di circoncisione.

Infatti la circoncisione, come intervento preventivo, ha di per sé solo modeste ricadute benefiche sulla salute del bambino, se non in soggetti affetti da fimosi patologica o da infezioni croniche balano-prepuziali.

Si tratta dunque di un intervento non finalizzato a curare una patologia, ma a soddisfare un'esigenza culturale e religiosa della famiglia. Esso pertanto non rientra nei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) e prevede una partecipazione alla spesa della famiglia quantificata nell'Azienda ospedaliera in 280 euro, comprensiva delle visite ambulatoriali pre-operatorie (pediatrica, anestesiologicala ed urologica) e dell'intervento chirurgico, per il quale è necessario il consenso di entrambi i genitori. Il valore del ticket è stato ricavato consuntivando i costi di tutte le visite specialistiche, del blocco operatorio e del personale coinvolto).

L'accesso all'ambulatorio avviene tramite prenotazione CUP, con impegnativa specifica del pediatra di libera scelta, ed è prevista anche la presenza di un mediatore culturale allorché vi sia una barriera linguistica riguardante uno o entrambi i genitori.

Nel suo primo anno di attività (dati al 28 febbraio 2019), l'Ambulatorio ha preso in carico 54 bambini di età compresa tra i 6 mesi e i 14 anni, con 22 interventi già eseguiti e 2 rinunce all'intervento per disaccordo tra i due genitori di etnie diverse. Attualmente sono in attesa d'intervento 32 bambini.

A differenza delle mutilazioni genitali femminili, la cui pratica è penalmente perseguibile in Italia (L.09/01/06 n. 7), il Comitato nazionale di bioetica nel 1998 ha stabilito che le Comunità che, per la loro specifica cultura, praticano la circoncisione rituale meritano pieno riconoscimento della legittimità di tale pratica, in accordo con l'art. 19 della Costituzione italiana. È una pratica attualmente ammessa in tutti i paesi della Comunità europea.

ALLE MOLINETTE TI ACCOMPAGNA UGO

Dall'abitazione all'ospedale e ritorno, ma è molto più che un "semplice servizio" di trasporto. All'ospedale Molinette di Torino i pazienti in cura per il *mieloma multiplo* possono contare su un programma di sostegno, che assicura loro accompagnamento ed assistenza personalizzata per tutta la durata del trattamento.

L'iniziativa nasce dalla collaborazione tra Amgen, multinazionale biotecnologica in prima linea nella messa a punto di terapie ematologiche all'avanguardia, e Ugo, start up innovativa a vocazione sociale, in sinergia con il reparto di Ematologia universitaria dell'ospedale Molinette della Città della Salute di Torino. È un aiuto importante per i pazienti in trattamento presso la struttura, che, oltre ad affrontare la sofferenza della malattia, devono misurarsi con le difficoltà quotidiane collegate al percorso terapeutico, a partire proprio dagli spostamenti per e dal centro di cura.

Al paziente è garantito gratuitamente un affiancamento tutte le volte che deve sottoporsi alla terapia prevista: un assistente on-demand Ugo, appositamente formato, lo conduce presso l'U-

nità specialistica, supporta e gestisce tutti gli impegni logistici o organizzativi legati alla patologia, lo affianca per l'intera durata della terapia ed infine lo riaccompagna a casa.

Sono molteplici gli effetti positivi di questa iniziativa per i pazienti, i loro familiari ed anche per i professionisti sanitari coinvolti nelle cure: accresce il senso di sicurezza delle persone in cura che vivono particolari difficoltà, perché sole o emotivamente fragili. Aiuta i familiari a gestire gli impegni quotidiani, che si sommano a quelli di accudimento. Migliora sensibilmente il rispetto del calendario e della tempistica dei trattamenti. L'iniziativa messa in campo a Torino ha una significativa ricaduta anche in termini sociali ed occupazionali. Con l'attività che sono chiamati a svolgere, gli "assistenti" di Ugo hanno infatti un'importante occasione di reinserimento nel mondo del lavoro: si tratta di persone con alle spalle solide esperienze professionali e caratteristiche idonee a svolgere il compito di affiancamento e sostegno che, dopo un adeguato periodo di formazione, viene loro assegnato.

IL FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO (FSE) ARRIVA ALL'ASL T05

L'Asl To5 ha avviato il percorso per fornire i referti e le altre informazioni utili ai cittadini. In particolare, da febbraio, i pazienti del laboratorio analisi possono consultare i referti sul proprio Fascicolo sanitario elettronico (FSE) e ritirarlo online (previo pagamento ticket ove previsto) sul corrispondente servizio regionale.

Trattandosi di dati sensibili, la consultazione deve avvenire con un sistema di credenziali che garantisca la privacy del paziente, ovvero le credenziali SPID (nome utente e password) che permettono già oggi l'accesso a molteplici servizi online afferenti a tutta la pubblica amministrazione. Le credenziali Spid si possono richiedere tramite www.spid.gov.it

Per maggiori informazioni, consultare i siti web www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita www.sistemapiemonte.it/cms/privati/salute/servizi/796-fascicolo-sanitario-elettronico



ALL'ASL T05 NUOVO NUMERO PRENOTAZIONI DA RETE MOBILE

È cambiato il numero del Call center dell'Asl To5 per effettuare le prenotazioni da rete mobile. Il nuovo numero da comporre è: **0321.689840**
Resta invariato quello per le chiamate da rete fissa: **840000400**

EAU THERMALE

Avène

Lenitiva per natura

Settimana Speciale
dal 13 al 19 Maggio

Sconto **30%***
su tutta la linea

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS



Pierre Fabre
Derma-Cosmétique



* Promozione valida nelle farmacie comunali di Torino e fino ad esaurimento scorte

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

Solari

Le Novità

**Fluido Sport 50+
100 ml**



MOLTO
RESISTENTE
ALL'ACQUA

RESISTENTE
AL SUDORE

NON LASCIA
RESIDUI

**ANTI
OSSIDANTE**

*Prova la texture
che si trasforma!*



- 1**
PRIMA
TEXTURE
NON COLORATA
- 2**
DURANTE
RILASCIO
DEI PIGMENTI
- 3**
DOPO
EFFETTO
LUMINOSO

**B-Protect
50+
30 ml**



**AZIONE ANTI
INQUINAMENTO**

Le Promozioni

**Parti
in vacanza**

APPROFITTA DELLA
PROMOZIONE

Sconto
20%



*il sole di
Maggio*

TI PORTA
UN **REGALO**

CON 2 o PIÙ PRODOTTI*
IN OMAGGIO LA

**Ocean
Bag**



PROMOZIONI VALIDE FINO AD ESAURIMENTO SCORTE

*LINEA SOLARI VISO E CORPO, ESCLUSO GLI STICK

STILI DI VITA DEI BIMBI DA 3 A 6 ANNI

“Paffutello” non è sinonimo di “in buona salute”

a cura di Gabriella Regis - biologa nutrizionista Babyrun® Project

Tutti i genitori cercano di offrire il meglio ai propri figli, ma spesso è proprio un fraintendimento sul significato di questo “meglio” a far compiere scelte errate.

Al netto di eventuali patologie, i bambini che, in età da scuola elementare, palesano sempre più frequentemente situazioni di sovrappeso o di obesità, spesso sono gli stessi piccoli (con qualche anno in più) di cui alla materna i genitori andavano fieri non denotando nel loro essere paffutelli le avvisaglie di una futura problematica ma, anzi, un segno tangibile di “buona salute”. Tale distorsione è ancora il retaggio dei tempi in cui le persone - anche nel florido occidente - disponevano di poco cibo e, al contempo, si muovevano a piedi o in bici ed erano abituate a trascorrere quasi tutto il tempo all'aria aperta.

Poi è arrivato il boom economico, che ha portato nelle case degli italiani l'abbondanza a tavola e la comodità di avere tutto a portata di mano, incrementandone l'apporto alimentare e limitandone l'attività fisica.

Oggi, tanti studi epidemiologici evidenziano l'allarme di una diffusione incontrollata di sovrappeso e obesità (gli ultimi dati della sorveglianza “Okkio alla salute” dimostrano che in Italia il 21%

dei bambini è sovrappeso e il 9.3% è obeso, con percentuali aumentate di circa 3 volte rispetto al 1975).

Ora, che fare per invertire questa tendenza? Preso atto del problema, il primo passo è quello di provare a prevenirlo, innanzitutto promuovendo il movimento e la corretta alimentazione già nei bimbi della scuola materna. Vediamo come.

I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA NEI BAMBINI 3-6 ANNI

Soprattutto per i bambini che abitano in città, troppi fattori concorrono a favorire la sedentarietà (urbanizzazione, tempo libero ridotto, scarsa disponibilità di spazi ricreativi, di zone pedonali, di parchi o di strutture sportive). Non a caso, un problema segnalato da più parti è la mancanza addirittura delle competenze di base nei bambini, al punto che in tanti non sono in grado neanche di fare una capriola!

I bambini dovrebbero praticare quotidianamente un'attività fisica destrutturata: una definizione altisonante per descrivere ciò che è stato il vissuto di tanti genitori e nonni. In pratica, vuol dire poter correre, giocare con la palla o a corpo libero in un prato, proprio per poter sviluppare le famose competenze di base, e mettere alla prova i limiti e le capacità del proprio corpo.

Crescendo, vi si potrà poi affiancare un'attività fisica strutturata, vale a dire un corso sportivo vero e proprio, seguendo l'inclinazione di ogni singolo bambino.

I vantaggi dell'attività fisica nei bimbi sono innumerevoli:

- a livello fisico favorisce lo sviluppo di muscoli, articolazioni e ossa forti; ha effetti positivi sui sistemi cardiovascolare, respiratorio, immunitario, nonché sul controllo del peso corporeo;
- aiuta a migliorare coordinazione ed agilità e favorisce una postura corretta;
- da un lato è un toccasana per umore, funzioni cognitive, qualità del sonno, dall'altro riduce lo stress, l'ansia, la depressione;
- promuove le interazioni sociali, la capacità di lavorare in squadra, il rispetto delle regole.

L'ALIMENTAZIONE NEI BAMBINI DELLA MATERNA

Dopo il periodo di crescita esplosiva che va da 0 a 3 anni circa, periodo in cui il bimbo aumenta in media di 5 volte il proprio peso rispetto a quello della nascita, nella cosiddetta seconda infanzia



(3-6 anni) il bambino cresce comunque costantemente, ma con un ritmo decisamente minore. Si muove, gioca, ha mille stimoli e spesso sembra aver meno appetito. E qui si innesca il primo circolo vizioso, perché tanti genitori (e nonni) allarmati dal vedere il piccolo di casa - un tempo così pacioccoso - diventare più alto e magro, cercano di sopperire adottando nei suoi confronti un comportamento sbagliato.

Immaginate la scena: il bimbo, crescendo, diventa più longilineo e comincia a rifiutare certi cibi (solitamente frutta e verdura). Genitori e nonni, preoccupati che possa deperire, cominciano ad assecondarne i capricci. Risultato: in pochissimo tempo, quel bambino che assaggiava di tutto, ridurrà il suo menù a pasta, pizza, patatine fritte, carne (ma solo fettina e cosciotto di pollo), prosciutto, e naturalmente, dolci industriali a profusione. Talvolta qualche frutto si riesce ancora ad inserire in qualche pasto, altrimenti l'alternativa sono i succhi di frutta perché, erroneamente, si pensa "Non mangia la frutta ma beve il succo che è la stessa cosa". Niente di più sbagliato: scarsa fibra e alto quantitativo di zuccheri rendono i succhi ben lontani dalla frutta vera.

L'errata percezione del peso del proprio figlio, il tentativo del bimbo di affermare la propria libertà di scelta anche attraverso il rifiuto di certi alimenti, l'insorgere o il reiterarsi di determinati comportamenti scorretti, sono le principali problematiche alimentari che si riscontrano in questa fascia di età. La conseguenza è un eccesso di calorie, proteine, grassi saturi, sale, zuccheri semplici, tutti, a vario titolo, fattori di rischio per lo sviluppo di sovrappeso/obesità o malattie cardiovascolari o diabete o sindrome metabolica.

D'altro canto, lo sbilanciamento dell'alimentazione comporta anche deficit: di fibre, calcio, ferro, zinco, vitamine, dovuti allo scarso consumo di cereali integrali, frutta, verdura, legumi.

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

Come destreggiarsi a tavola? Innanzitutto, per contrastare il rifiuto verso certi alimenti, è bene offrirli ripetutamente, variando modo di cottura e ricetta. Ciò non significa forzare il bambino a finire un intero piatto di broccoli, ma incitarlo perlomeno ad assaggiarlo, ripresentandoglielo a distanza di qualche giorno sotto altre spoglie. È noto che un cibo vada riproposto almeno 8-10 volte ad un bambino prima di essere accettato: arrendersi dopo 2-3 rifiuti non è la strada giusta. Alcune semplici indicazioni da seguire quotidianamente sono:

- frazionare il consumo di cibo in 5 pasti giornalieri, senza saltare mai la colazione;
- limitare l'uso di grassi da condimento (preferire l'olio extra vergine di oliva sempre), il sale, lo zucchero;



www.pixabay.com - image free

DALLE FARMACIE COMUNALI

- la prima colazione può essere fatta con latte parzialmente scremato o the, insieme a biscotti secchi o a fette biscottate con marmellata, o ad una fetta di pane, meglio se integrale, con marmellata o cereali (attenti però a quelli "pensati apposta per i bimbi" perché particolarmente ricchi di zuccheri aggiunti);
- per gli spuntini privilegiare un alimento contenente carboidrati a lento assorbimento e fibre che ha un potere saziante maggiore (meglio un frutto ricco di fibre che un succo di frutta, meglio una fetta di pane con marmellata che una merendina);
- a pranzo e cena non deve mai mancare una porzione di verdura cruda o cotta, magari servita a inizio pasto, quando il bambino è più affamato e meno propenso a rifiutare il cibo;
- preferire sempre l'acqua ai succhi di frutta o alle bibite gassate;
- limitare al massimo l'uso di cibi precotti o confezionati, ricchi di grassi, sale, conservanti ed additivi;
- attenzione anche al metodo di cottura: pentola a pressione, forno, griglia, cottura al vapore sono da preferire.

In questo periodo della loro vita, i bimbi sono estremamente plastici. Sfruttiamo tale attitudine per insegnare loro fin da piccini la bellezza del movimento all'aria aperta e la soddisfazione nell'apprezzare la buona e sana cucina mediterranea, magari anche coinvolgendoli, quando si ha un po' più di tempo a disposizione, come nel fine settimana, nella preparazione dei cibi che poi si porteranno a tavola.



babyrun

Babyrun® Project

Website: www.babyrun.it

Facebook: www.facebook.com/Babyrunasd

Twitter: [@Babyrun_asd](https://twitter.com/Babyrun_asd)

Instagram: [@babyrunitalia](https://www.instagram.com/babyrunitalia)

Gocce oculari Eumill®

SENZA
CONSERVANTI

OCCHI PIENI DI VITA

EUMILL

AIUTA A
CALMARE IL BRUCIORE
E RINFRESCA.

Per occhi irritati
da vento, sole e cloro.



DA 10 E DA 20
MONODOSE

EUMILL PROTECTION

AIUTA A
LUBRIFICARE E IDRATA.

Per occhi secchi e stressati
da schermi, lenti a contatto
e riscaldamento.



DA 10 E DA 20
MONODOSE

NON BRUCIA • ADATTO PER USO FREQUENTE E PROLUNGATO • ANCHE PER BAMBINI DI ETÀ SUPERIORE AI 3 ANNI

 RECORDATI OTC

Sono dispositivi medici CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 08/09/2017.

Vita intensa e piena di impegni?



Anche in
pratiche bustine
monodose

Quando in giornate piene di impegni e attività ti senti stanco e accusi tensione muscolare o crampi, può trattarsi di una carenza di magnesio.

Mag2 reintegra la quota fisiologica di magnesio e aiuta a combattere stanchezza e tensione muscolare.

Mag2. Per ritrovare il giusto equilibrio.

www.ilmagnesio.it

BOCCIA E... DISBOCCIA

Regole e atleti della boccia paralimpica

Alma Brunetto – giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Si chiama **boccia paralimpica**, ma non è il gioco delle bocce che conosciamo. Il principio di gioco è simile, chi si avvicina di più al pallino con la propria boccia fa punto, ma è uno sport a sé. Ha un proprio regolamento, specificatamente studiato per dare delle regole adatte ad atleti unici nel loro genere. È uno sport rivolto a persone con disabilità gravi e gravissime: tetraplegie, cerebrolesioni, persone con patologie degenerative molto invalidanti, come le paralisi cerebrali, la distrofia muscolare o la sclerosi multipla. La disciplina è stata inserita nei Giochi nel 1984 a New York e gli atleti sono suddivisi in quattro classificazioni, secondo le loro capacità motorie: BC1, BC2, BC3 e BC4.

BC1 atleti con lesioni al sistema nervoso centrale e disabilità neurologiche gravi non progressive, con possibilità di ricevere aiuto da parte di un assistente;

BC2 atleti con lesioni al sistema nervoso centrale e disabilità neurologiche gravi non progressive, senza possibilità di ricevere aiuto da parte di un assistente;

BC3 atleti che usano un dispositivo di assistenza, rampa e aiuto da parte di un assistente;

BC4 atleti origine non cerebrale e giocatori di piede.

Gli atleti giocano con 6 bocce, rosse o blu, il più vicino possibile al boccino bianco, detto jack.

Contano il controllo muscolare, la mira e la precisione. Le bocce che si utilizzano costano molto, perché realizzate in tessuto pelle o similpelle. L'unica variante che è ammessa nella palla da boccia è la maggiore o minore durezza, a seconda delle preferenze del singolo atleta, mentre peso e diametro sono sempre gli stessi. Un kit base costa tra i 250 e i 300 euro mentre per la gara, quindi per le attività agonistiche, oltre 400 euro.

Le gare di boccia sono "open", aperte a entrambi i sessi, "in singolo" con il giocatore che ha a disposizione 6 palle e si gioca sui 4 set, "in coppia" ogni giocatore ha disposizione 3 palle sempre al meglio sui 4 set e infine a "squadre" con 3 atleti per ogni team, con due sfere per set su un totale di 6 set. È uno sport che richiede molto allenamento, perché necessita la ripetizione del gesto ed è veramente adatto a qualsiasi atleta, perché non è necessario l'uso degli arti superiori per il tiro. Si utilizzano le abilità residue, infatti, è possibile farlo con i piedi o la testa e con l'aiuto di ausili che permettono questi movimenti, come lo scivolo o lo stick, che indirizzano la pallina, soprattutto per chi ha mobilità ridotte agli arti superiori. Il regolamento dà la possibilità ad alcune categorie, di avere un assistente che non può tirare, ma svolge alcune attività fondamentali per lo sportivo paralimpico consentendogli di svolgere i propri gesti atletici base durante la gara: posizionare lo scivolo, passare la boccia, scaldarla, stabilizzare il sedile di gioco e molte altre. Le carrozzine sono standard e si usano anche quelle elettriche.



foto: Diego Gilli

LE SQUADRE PIEMONTESI

È una disciplina in grande crescita e in Piemonte sono solo due le squadre, entrambe nel torinese: la **Vodafone Oso Sportento Bocciabili Us AcI** di Torino e la neonata **Disboccia** di Pinerolo. Bocciabili nasce ufficialmente nel 2013 con Mauro, Carlotta detta Cocca e Davide, che si allenano al Robilant. Di lì a breve, esattamente ad aprile 2014, la FISPEs Federazione Nazionale Sport Paralimpici e Sperimentali, apre la strada a 2 atleti italiani, Cocca Visconti e Mauro che possono così partecipare alla prima competizione internazionale a Barcellona. Il movimento torinese cresce e la squadra è formata da 13 elementi, 3 tecnici e 8 volontari e dal 2018 è passata sotto il cappello della FIB, Federazione Italiana Bocce, che grazie a notevoli mezzi ne garantisce un forte sviluppo già in atto. Da poco il centro sportivo Sisport di Torino ha ospitato la seconda tappa del campionato promozionale Nord-Ovest, organizzato dalla Bocciabili, dove dal 4 al 7 luglio 2019, si disputerà il campionato nazionale della disciplina.

DAVIDE ED ELISA:

COPPIA NELLA VITA E NELLO SPORT

Tra i partecipanti anche Diego Gilli che insieme a Carlotta Visconti fanno parte della nazionale. Il quarantunenne Diego è innamorato di questo sport "Già da bambino seguivo mio padre in bocciofila e mi divertivo molto, ne ero affascinato. Tre anni fa si è ripresentata l'occasione e ho ripreso con molto entusiasmo, con la boccia in carrozzina si è aperto un mondo!" La boccia è uno sport poco conosciuto e si disputa in uno spazio di 12,5 per 6 metri. Gli allenamenti di Diego si svolgono un paio di volte la settimana in via Cumiana e strada Fortino. È un atleta molto determinato, che fa coppia nella vita e nello sport con la trentacinquenne Elisa Gili di Pinerolo, Cupido ci ha messo lo zampino sui campi da gara. Elisa ha il papà italiano e la mamma



polacca, quest'ultima è la sua fan più sfegatata, tanto da aver fondato insieme a lei a novembre, la Disboccia a Pinerolo. Elisa è una ragazza ricca di interessi e molto indipendente, affetta da tetraparesi spastica a causa del parto, è laureata in scienze del turismo, parla 6 lingue e da 25 anni è capo scout. Dopo aver praticato il nuoto con cui non c'era molto feeling e grazie ad amici polacchi di famiglia, ha scoperto l'esistenza della boccia. "All'inizio diceva che è uno sport da vecchi, commenta la mamma, adesso guai a chi lo tocca". Gli allenamenti sono un po' un problema, una volta a settimana va a Torino, diversamente non resta che il corridoio di casa.

"La boccia viene promossa anche in altri contesti - come spiega Maria Elena Gervasoni arbitro di boccia - Davide Visconti, uno dei tre tecnici, gli altri sono Francesco Veglia e Ilirjon Mehaj, la porta nelle scuole e a gennaio c'è stata una giornata promozionale rivolta a bambini e ragazzi dagli 8 ai 16 anni per scoprire la disciplina. Non solo, all'Università di Torino se ne parla con 12 tirocinanti, che stanno preparando un percorso sul benessere di questo sport legato all'alimentazione"





CB12 COLLUTORIO

Neutralizza l'alito cattivo invece di mascherarlo.

- ✓ 12 ore di alito sicuro
- ✓ Con fluoruro che rinforza lo smalto dei denti
- ✓ Per uso quotidiano



Libero di goderti ogni momento.

Alito sicuro più a lungo
Disponibile in farmacia
Seguici su: cb12.it



 **Mylan**

Better Health
for a Better World



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

MAGGIO
GIUGNO
2019



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino

PRODOTTO CONSIGLIATO

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

Solari

Sconto
20%

CON 2 o PIÙ PRODOTTI*
IN OMAGGIO LA

Ocean
Bag



* LINEA SOLARI VISO E CORPO. ESCLUSO GLI STICK

IN EVIDENZA



OMEGA3
SPECIALIST

Ogni giorno,
un'occasione
per splendere



SCONTO
-10%
€ 29,90

€ 26,90

CUORE

ARMOLIPID PLUS
Integratore alimentare per favorire
il controllo del colesterolo
e dei trigliceridi nel sangue
20 compresse



SCONTO
-20%
€ 23,50

€ 18,80

OFFERTE VALIDE DALL'1 MAGGIO AL 30 GIUGNO 2019

paghi 1x2
prendi 2



Orange
15 bustine+15 bustine omaggio



Lemonade
15 bustine+15 bustine omaggio



Orange
30 bustine+15 bustine omaggio



Orange zero zuccheri
15 bustine+15 bustine omaggio

€ 13,90

€ 19,90

€ 14,90

MULTICENTRUM



Select 50+
30 compresse



Adulti
30 compresse

SUSTENIUM PLUS

22 bustine

SCONTO
-12%
€ 21,50



SCONTO
-30%
€ 15,70

SCONTO
-24%
€ 13,15

€ 11,99

€ 9,99

€ 18,90

MAG 2



gusto arancia
20 bustine
monodose



gusto limone
20 bustine

SCONTO
-20%
€ 14,90

€ 11,90

CARNIDYN PLUS

gusto arancia
20 bustine



SCONTO
-13%
€ 20,30

€ 17,50

MAG STRESS RESIST

30 bustine monodose



30 compresse

SCONTO
-20%
€ 15,90

€ 12,70

MELATONIN PURA

120 microtavolette



SCONTO
-15%
€ 14,00

€ 11,90

Activ
30 ovalette



SCONTO
-15%
€ 12,50

€ 10,60

OCCHI

ARTELAC SPLASH
1+1 omaggio
Multidose
flacone 10 ml



PROMO
1+1 GRATIS

€ 11,80

OPTREX ACTIMIST
spray 2 in 1

per occhi
secchi e irritati
flacone 10 ml



per occhi
stanchi e arrossati
flacone 10 ml



€ 14,85

contro prurito
e lacrimazione
eccessiva
flacone 10 ml



SCONTO
-15%
€ 17,49

EUMILL
Gocce oculari

Multidose
flacone
10 ml

10 monodose 0,5 ml



SCONTO
-20%
€ 12,50

€ 10,00



SCONTO
-20%
€ 9,90

€ 7,90

EUMILL PROTECTION
Gocce oculari

10 monodose 0,5 ml

Multidose
flacone
10 ml



SCONTO
-20%
€ 9,90

€ 7,90



SCONTO
-20%
€ 12,50

€ 10,00

CIRCOLAZIONE



VENORUTON
30 bustine 1000 mg

SCONTO
-20%
€ 17,90

€ 15,50

CENTELLEASE



30 compresse

SCONTO
-20%
€ 15,00

€ 12,00



Vitalgambe
crema
tubo 75 ml

SCONTO
-20%
€ 12,50

€ 10,00



REMESCAR
Capillari instant
tubo 40 ml

SCONTO
-16%
€ 33,00

€ 27,90

ALLERGIA

FEXALLEGRA



10 Compresse

€ 8,70



SCONTO
-20%
€ 12,20

Spray nasale
flacone 10 ml

€ 9,70

STOMACO E INTESTINO

CODEX
5 miliardi

10 capsule

20 capsule



€ 9,10

€ 14,30

ENTEROGERMINA GONFIORE

10 bustine



€ 9,90

ENTEROGERMINA
4 miliardi/5ml

10 flaconcini



€ 12,70

ENTEROLACTIS BEVIBILE
12 flaconi da 10 ml



adulti

Bimbi

€ 9,90

LOSIPACO

indicato per il trattamento sintomatico della diarrea acuta
12 compresse



€ 8,48

ANALGESIA E TRAUMI

OKITASK



20 bustine

20 compresse

€ 8,00

NUROFENTEEN

12 compresse



€ 6,30

VOLTAREN EMULGEL

gel cutaneo 1%
tubo 120 g



€ 10,90

gel cutaneo 2%
tubo 100 g



€ 15,00

VOLTADVANCE

20 bustine



€ 7,90

VIAMAL TRAUMA GEL

gel cutaneo tubo 50 g



€ 7,50

REPARIL C.M.

gel cutaneo 2%+5%
tubo 40 g



€ 6,80

VOLTADOL

5 cerotti medicati



€ 11,20

CURA BOCCA

ELMEX SENSITIVE
Dentifricio 100 ml



SCONTO
-22%
€ 5,00

€ 3,90

PARODONTAX ORIGINAL
Dentifricio 75 ml



SCONTO
-12%
€ 4,00

€ 3,50

POLIDENT LUNGA TENUTA
crema adesiva per dentiera - tubo 40 g



SCONTO
-13%
€ 7,50

€ 6,50

EMOFORM GLIC

NOVITÀ



Collutorio
300 ml

€ 7,90



Dentifricio
75 ml

€ 5,30

GUM PAREOX
collutorio clorexidina 0,12/0,20+ 1 dentifricio omaggio



SCONTO
-40%
€ 12,10

€ 7,20

PRONTO SOCCORSO

MASTER-AID
Cerotti Quadra Med

Grandi
10 pezzi

SCONTO
-25%
€ 5,40



€ 3,00



Super
10 pezzi

€ 4,00



Assortiti
40 pezzi

€ 4,90

BETADINE
Soluzione cutanea
flacone 125 ml

SCONTO
-24%
€ 8,60



€ 6,50

TROFODERMIN
Crema - tubo 30 g



SCONTO
-20%
€ 11,50

€ 9,20

IN EVIDENZA

ORAL-B
Linea professional

NOVITÀ



Spazzolino elettrico



Dentifricio



Dentifricio + gel

IGIENE INTIMA

TANTUM ROSA

detergente intimo - 200 ml



Lenitiva

SCONTO
-20%
€ 7,99



Difesa

3-12 anni

€ 6,49



Secchezza

SCONTO
-20%
€ 9,90



€ 7,90

SAUGELLA

Dermoliqido
500 ml

SCONTO
-20%
€ 9,90



€ 7,90

ALKAGIN

detergente lenitivo per l'igiene intima
250 ml



SCONTO
-20%
€ 9,90

€ 7,90

VIE URINARIE

CYS CONTROL



60 capsule

SCONTO
-20%
€ 23,50

€ 18,80



Forte
14 bustine

SCONTO
-20%
€ 22,00

€ 17,60



SCONTO
-20%
€ 9,90

€ 7,90

CURA PERSONA

Ipersudorazione
spray 100 ml

DERMAFRESH AD HOC



SCONTO
-26%
€ 13,90



€ 10,20



Pelli
sensibili
spray 100 ml

Odor
control
spray 100 ml

EXCILOR WARTS

Trattamento delle verruche
mani e piedi

SCONTO
-15%
€ 27,90



€ 23,70

ZANZA FREE

Spray
protettivo
100 ml

SCONTO
-20%
€ 7,50

€ 6,00



adulti

Dopo puntura
gel lenitivo

bimbi

SCONTO
-20%
€ 7,00

€ 5,60



I PRODOTTI IN OFFERTA NON SONO CUMULABILI CON LA TESSERA FEDELTA' SALVO PARTICOLARI PROMOZIONI
SONO TASSATIVAMENTE ESCLUSI DALLA PROMOZIONE, PERTANTO NON DARANNO LUOGO ALL'ACCUMULO DEI PUNTI, I FARMACI ED I PRODOTTI CHE LA VIGENTE NORMATIVA PREVEDE NON POSSANO ESSERE OGGETTO DI PROMOZIONE.