



*Non temete  
i momenti difficili.  
Il meglio viene da lì.*

# FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.  
FARMACOM - Anno XIV  
Numero 4 - 2020

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.*

## ORARI E CONTATTI FARMACIE

### FC 1 - TORINO

 C.so Orbassano, 249  
 011 39 00 45  
 9.00-12.30 15.00-19.30

### FC 2 - TORINO

 Via Slataper 25/bis/B  
 011 73 58 14  
 8.30-12.30 15.30-19.30

### FC 4 - TORINO

 Via Oropa 69  
 011 899 56 08  
 8.30-12.30 15.30-19.30

### FC 5 - TORINO

 Via Rieti 55  
 011 411 48 55  
 8.30-12.30 15.30-19.30

### FC 7 - TORINO

 C.so Trapani 150  
 011 335 27 00  
 8.30-19.30

### FC 8 - TORINO

 C.so Traiano 22E  
 011 61 42 84  
 9.00-19.30

### FC 9 - TORINO

 C.so Sebastopoli 272  
 011 35 14 83  
 9.00-12.30 - 15.00-19.30

### FC 10 - TORINO

 Via A. di Bernezzo 134  
 011 72 57 67  
 9.00-12.30 15.00-19.30

### FC 11 - TORINO

 P.zza Stampalia 7B  
 011 226 29 53  
 8.30-12.30 15.00-19.00

### FC 12 - TORINO

 C.so Vercelli 236  
 011 246 52 15  
 9.00-12.30 15.00-19.30

### FC 13 - TORINO

 Via Negarville 8/10  
 011 347 03 09  
 8.30-19.00  
 8.30-19.30

### FC 15 - TORINO

 C.so Traiano 86  
 011 61 60 44  
 9.00-12.30 15.00-19.30

### FC 17 - TORINO

 C.so V. Emanuele II 182  
 011 433 33 11  
 8.30-19.30  
Chiusa sabato pomeriggio

### FC 19 - TORINO

 Via Vibò 17B  
 011 21 82 16  
 8.30-12.30 - 15.00-19.00

### FC 20 - TORINO

 C.so Romania 460  
 011 262 13 25  
 9.00-20.00  
La farmacia si trova nella Galleria Auchan

### FC 21 - TORINO

 C.so Belgio 151B  
 011 898 01 77  
 9.00-12.30 15.00-19.30

### FC 22 - TORINO

 Via Capelli 47  
 011 72 57 42  
 8.30-12.45 15.15/19.30

### FC 23 - TORINO

 Via G. Reni 155/157  
 011 30 75 73  
 8.30-12.30 15.30-19.30

### FC 24 - TORINO

 Via Bellardi 3  
 011 72 06 05  
 8.30-12.30 15.00-19.00  
 8.30-12.30 15.00-19.30

### FC 25 - TORINO

 Atrio Stazione Porta Nuova  
 011 54 28 25  
 7.00-20.00  
È aperta tutti i giorni dell'anno

### FC 28 - TORINO

 C.so Corsica 9  
 011 317 01 52  
 8.30-12.30 15.00-19.00

### FC 29 - TORINO

 Via Orvieto 10A  
 011 221 53 28  
 9.00-19.30  
Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

### FC 33 - TORINO

 Via Isernia 13B  
 011 739 98 87  
 9.00-12.30 15.00-19.30

### FC 35 - TORINO

 Via Cimabue 6/0  
 011 311 40 27  
 9.00-12.30 15.00-19.30

### FC 36 - TORINO

 Via Filadelfia 142  
 011 32 16 19  
 9.00-12.30 15.00-19.30  
 8.30-12.30 15.30-19.30

### FC 37 - TORINO

 C.so Agnelli 56  
 011 324 74 58  
 8.30-12.30 15.00-19.00  
 8.30-12.30 15.30-19.30

### FC 38 - TORINO

 Via Vandalino 9/11  
 011 72 58 46  
 9.00-13.00 15.30-19.30

### FC 40 - TORINO

 Via Farinelli 36/9  
 011 348 82 96  
 8.30-19.00  
 8.30-19.30

### FC 41 - TORINO

 Via degli Abeti 10  
 011 262 40 80  
 8.30-12.30 15.00-19.00

### FC 42 - TORINO

 Via XX Settembre 5  
 011 54 32 87  
 9.00-19.30  
Svolge servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

### FC 43 - TORINO

 P.zza Statuto 4  
 011 521 45 81  
 9.00-19.30

### FC 44 - TORINO

 Via Cibrario 72  
 011 437 13 80  
 8.30-19.30

### FC 45 - TORINO

 Via Monginevro 27B  
 011 385 25 15  
 9.00-19.30

### FC 46 - TORINO

 P.zza Bozzolo 11  
 011 663 38 59  
 8.30-19.30  
Chiusa sabato pomeriggio

### FC San Maurizio C.se

 Via Torino 36B - Fraz. Ceretta  
 011 536 95 40  
 8.30-12.30 15.30-19.30  
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del sabato alle 8.30 della domenica

### Farmacia n. 1 - Chieri

 Via Amendola 6  
 011 942 24 44  
 8.30-12.30 15.30-19.30  
Chiusa il sabato

### Farmacia n. 2 - Chieri

 P.zza Duomo 2  
 011 947 24 06  
 8.00-19.30

### Farmacia n. 3 - Chieri

 Str. Cambiano 123  
 011 942 11 43  
 8.30-12.30 15.00-19.00  
 8.30-12.30 15.30-19.30  
Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

### Farmacia n. 4 - Villastellone

 P.zza Martiri 8  
 011 961 97 70  
 8.30-12.30 15.30-19.30  
Chiusa sabato pomeriggio

## ORARI E CONTATTI FREEFOOD

### FreeFood

 Via Monginevro 27B  
 011 385 25 15  
 9.00-19.30

### FreeFood

 Via Orvieto 10A  
 011 197 820 44  
 9.00-19.30  
Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

### FreeFood

 Via XX Settembre 5  
 011 54 32 87  
 9.00-19.30

### FreeFood San Maurizio C.se

 Via Torino 36B - Fraz. Ceretta  
 011 536 95 40  
 8.30-12.30 15.30-19.30

### FreeFood Villastellone

 P.zza Martiri 8  
 011 961 97 70  
 8.30-12.30 15.30-19.30  
Chiusa sabato pomeriggio

\* ORARIO INVERNALE dal 01/10 al 31/05  
\* ORARIO ESTIVO dal 01/06 al 30/09



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



FarmacieComunaliTorino



[farmaciecomunalitorino](https://www.instagram.com/farmaciecomunalitorino)

## EDITORIALE



**Davide Cocirio**  
Amministratore Delegato  
Farmacie Comunali Torino S.p.A.

# PIEMONTE, ARRIVA LA RICETTA DEMATERIALIZZATA: PER RITIRARE I FARMACI BASTA UN CODICE!

## Una forte spinta verso la digitalizzazione.

In occasione dell'emergenza Covid il servizio on line "ricette dematerializzate" ha subito un'accelerazione. Infatti oggi la ricetta medica può essere inviata dal medico curante via email o tramite messaggio telefonico, senza più la necessità di ritirare fisicamente, e portare in farmacia, il promemoria cartaceo. La copia cartacea della ricetta dematerializzata - redatta dal medico - si può stampare direttamente in farmacia: sono sufficienti il Numero di Ricetta Elettronica (NRE) e la Tessera Sanitaria con il Codice Fiscale. La ricetta dematerializzata è valida sia per i farmaci erogati in convenzione con il SSN sia per quelli erogati in Distribuzione per Conto (ossia la distribuzione da parte delle farmacie dei medicinali acquistati dalle ASL).

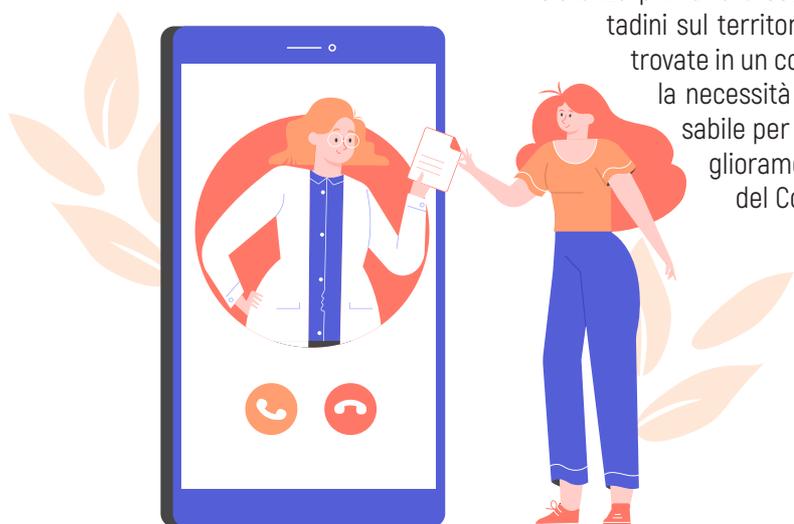
**Questo significa che i cittadini torinesi non dovranno più recarsi presso lo studio del proprio medico di Medicina Generale per ritirare la ricetta in formato cartaceo.**

Le Farmacie Comunali, come le altre territoriali, si sono fatte e si faranno carico di un passaggio burocratico in più, ma hanno dato e daranno il loro contributo a ridurre al minimo le occasioni di contatto tra pazienti, evitare così assembramenti e occasioni di contagio e, in generale, ad agevolare e 'sburocratizzare' il sistema.

Per garantire risposte adeguate alla domanda di salute, sempre più complessa e articolata, da parte dei cittadini, è stato necessario ridisegnare alcuni aspetti, affidando al territorio la cura delle persone e riducendo al minimo i passaggi possibili. Si è puntato così sulla valorizzazione dei medici di medicina generale e dei farmacisti, individuando nuovi modelli di relazione tra queste due figure professionali.

Lo studio di Medicina Generale e la farmacia sono due presidi indispensabili nell'assistenza primaria e sono i due principali punti di riferimento per i cittadini sul territorio. Negli ultimi mesi, entrambe le figure si sono trovate in un contesto in rapida evoluzione, in cui si è presentata la necessità di rendere la spinta dell'innovazione - indispensabile per il sistema nel suo insieme - funzionale ad un miglioramento di una condizione così critica come quella del Covid-19.

Questa collaborazione tra figure professionali ci dà l'esempio di come insieme, unendo ciascuno le proprie competenze, si possa collaborare a una nuova e più proficua gestione del paziente, avendo come obiettivo comune la salute del cittadino.





**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](http://www.docgenerici.it) | [facebook.com/docgenerici](https://facebook.com/docgenerici)

## IN QUESTO NUMERO

*Non temete i momenti difficili.  
Il meglio viene da lì.*  
Rita Levi Montalcini

Direzione, redazione e pubblicità  
**Farmacie Comunalì Torino S.p.A.**  
C.so Peschiera 193 - 10141 Torino  
telefono: 011.1978.20  
redazione:  
redazione@fctorinospa.it  
informazioni:  
fctorino@fctorinospa.it  
www.farmaciecomunalitorino.it

**Direttore Responsabile**  
Simona Arpellino

**Comitato di redazione**  
Ramona Giovannina,  
Francesca Varano,  
Erminia Venturino,  
Giulia Zaghi

**Hanno collaborato a questo numero**  
Gigliola Braga, Alma Brunetto,  
Monica Campanella, Martina Carosio,  
Giuseppe Cavallero, Franca Ciccopiedi,  
Paola Difino, Claudia Gastaldi,  
Silvia Fersini, Mirko La Bella,  
Francesca Lo Curto, Marco Mirto,  
Vittorio Motta, Gabriella Regis.

**Progetto grafico e impaginazione**  
Futurgrafica S.r.l.

**Stampa**  
Tipografia Sosso S.r.l.  
Tiratura 11.500 copie  
Registrazione al Trib. di Torino  
N° 114 dell'8 gennaio 2008



### DALLE NOSTRE FARMACIE

La ripartenza delle nostre farmacie.....	4
Smart quiprenoti.....	6
Gruppi di cammino: in marcia!.....	8

### VICINO AL CITTADINO

Ai celiaci un aiuto dalla tecnologia.....	11
La farmacia a casa tua!.....	12

### CONOSCI LA TUA SALUTE

Una nuova vita insieme al covid: in bilico o in equilibrio?.....	14
Gli errori dell'alimentazione degli adolescenti .....	17
Gli immunonutrienti.....	21

### IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Il Sambuco Nero .....	24
Gambe gonfie e pesanti in estate? .....	25

### SPECIALE BELLEZZA

I consigli per esporsi al sole senza pericoli .....	26
Ritenzione idrica o cellulite?.....	31

### L'ALFABETO DEL BENESSERE

D come Due.....	35
-----------------	----

### SPAZIO SENZA GLUTINE

Gelato senza glutine? Si può.....	36
-----------------------------------	----

### PARLIAMO DI

Estate 2020 mare o montagna?.....	38
-----------------------------------	----

### LA FASE 2 VISTA DA...

Questa sera aperitivo in centro e poi cena? .....	42
Tutti insieme a giocare: riaprono i centri estivi! .....	43
Siamo diventati grandi .....	44
Continuavano a chiamarla "maturità".....	46

# LA RIPARTENZA DELLE NOSTRE FARMACIE

Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

**La farmacia durante il lockdown non si è fermata, ha continuato la sua attività, anche se in maniera diversa da come abbiamo imparato a conoscerla negli ultimi anni.**

La farmacia della **Fase 1** la si potrebbe paragonare a un locale che improvvisamente ha spento tutte le sue luci, meno quelle di emergenza. Improvvisamente, i farmacisti sono stati costretti a trincerarsi dietro al banco per dispensare i farmaci e i presidi sanitari, hanno dovuto limitare il tempo dedicato alla comunicazione con il singolo paziente a causa degli accessi contingentati e delle lunghe code fuori dalle farmacie.

Ecco perché la **ripartenza**, il ritorno alla normalità, sta coinvolgendo anche la farmacia. Le Farmacie Comunali di Torino, Chieri, San Maurizio Canavese e Villastellone, gradualmente e nel pieno rispetto delle misure di sicurezza anti-COVID, stanno riaccendendo le luci: tra le prime attività ripristinate ci sono i servizi di prima istanza. Oggi, più di prima, il paziente affetto da patologie croniche che ha bisogno di monitorare parametri ematici, valori pressori, ritmo cardiaco, ..., e che ha dovuto rinviare gli esami di routine, vede nella farmacia il suo punto di riferimento, così come lo è stato durante i difficili mesi di pandemia. Lo testimonia la numerosa richiesta

e la coda creatasi fuori dalle Farmacie Comunali come quella di C.so Trapani 150, a Torino, il primo giorno di ripresa del servizio di autoanalisi.

L'azienda Farmacie Comunali Torino S.p.A. ha affrontato la ripartenza non soltanto ripristinando le attività sospese durante il lockdown, ma per infondere un forte segnale di ottimismo sia alla collettività che ai suoi dipendenti, il 4 maggio u.s., primo giorno della Fase 2, ha dato l'avvio ai **lavori di ristrutturazione dei locali di via Cimabue 6**, a Torino, dove, dal 29 giugno, è stata trasferita la Farmacia Comunale 35.

Il trasferimento della Farmacia Comunale 35 nella nuova sede ha rappresentato per molti il **ritorno alla normalità**: dopo mesi di inattività, architetti, operai edili, elettricisti, falegnami, decoratori hanno ripreso a lavorare. Gli abitanti della piazzetta di via Cimabue hanno accolto positivamente l'avvio del cantiere, con i rumori delle macerie e del trapano che sono diventati suoni dopo il silenzio dei mesi precedenti, interrotto solo dalle sirene delle ambulanze. **Per l'Azienda, che conta 39 farmacie, è il punto di partenza per un futuro migliore e più consapevole dei bisogni delle persone che la compongono e di quelle che alle sue farmacie fanno riferimento.**

35



## LA NUOVA SEDE DI VIA CIMABUE



DALLE NOSTRE  
FARMACIE

# SMART QUIPRENOTI

Il modo più semplice e veloce per  
comunicare con la tua farmacia

Durante il periodo di emergenza Coronavirus, ci siamo messi in contatto con la nostra farmacia in modi diversi: di persona sì, ma anche attraverso il telefono, la mail, whatsapp o gli sms. Abbiamo avuto la possibilità di farci mandare dal nostro medico solo più il Numero della Ricetta Elettronica (NRE) e inviarlo alla farmacia, senza più portare il promemoria cartaceo.

Per gestire questa novità, è nato un nuovo strumento che permette ai cittadini di comunicare con la propria farmacia in modo diretto e veloce.

Si chiama SMART, è una webapp, è veloce, intuitiva, sicura e... leggera, perché non necessita di essere scaricata sul proprio smartphone!

Ti basta il link: puoi registrarti, inserendo pochi semplici dati, e mandare alla tua farmacia il NRE, l'immagine del prodotto che desideri, l'elenco dei farmaci di cui hai bisogno, ma anche una semplice richiesta di informazione. E il tuo farmacista di fiducia ti risponderà in un click!



# La farmacia EXPERTA



## I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione  
con il consiglio del farmacista

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

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

 FarmacieComunaliTorino

 farmaciecomunalitorino

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



DALLE NOSTRE  
FARMACIE

---

## GRUPPI DI CAMMINO: IN MARCIA!

---

Farmacie Comunali Torino dal 2016, in accordo con l'Associazione di Promozione Sportiva e Sociale UISP Torino, realizza il progetto "Pillole di movimento", finalizzato alla promozione di stili di vita sani e attivi, anche attraverso l'agevolazione della diffusione di semplici pratiche motorie. Il Progetto, in particolare, prevede dei gruppi di cammino per praticare sport in condivisione con altri e permettere così la costruzione di rapporti sociali.

Il programma di quest'anno, forzatamente più limitato nello sviluppo temporale e nel numero dei partecipanti in relazione alla situazione legata all'emergenza da Covid-19, prevede l'organizzazione di gruppi di cammino di circa 20 persone che si ritroveranno ciascuno davanti ad una delle farmacie aderenti per partire e camminare insieme, in un ciclo di 12 passeggiate di circa 90 minuti, condotte da istruttori esperti individuati da UISP.

L'UISP a livello nazionale e locale ricopre da anni un ruolo di primo piano nella promozione degli stili di vita attivi, intendendo con questo termine un più consapevole approccio al mantenimento della salute attraverso la riscoperta del movimento quotidiano.



#### CHI PUÒ PARTECIPARE AI GRUPPI DI CAMMINO?

Possono partecipare tutti, giovani e meno giovani.

#### COME FUNZIONANO I GRUPPI DI CAMMINO?

Ogni partecipante cammina a ritmo consono alla propria forma fisica e stabilisce liberamente e con gradualità la velocità di percorrenza.

#### CHE COSA INDOSSARE?

Scarpe chiuse, robuste e confortevoli e abbigliamento comodo.

#### CHE COSA PORTARE?

Una bottiglietta d'acqua. Per chi necessita di avere con sé i propri effetti personali, usare un marsupio o zainetto o borsa a tracolla.

#### COME CI SI ISCRIVE?

Ci si può iscrivere in una delle Farmacie Comunali compilando un apposito modulo da richiedere al vostro farmacista, al quale potrete rivolgervi per avere maggiori informazioni.

#### DI SEGUITO I GIORNI E GLI ORARI IN CUI SI SVOLGERANNO LE CAMMINATE.

Per info chiedete alla vostra farmacia.

#### Calendario delle camminate

FARMACIA	GIORNO	ORARIO
<b>FC 4 - TORINO</b> 📍 Via Oropa 69 ☎ 011 899 56 08	VENERDÌ	18,00 - 19,30
<b>FC 7 - TORINO</b> 📍 C.so Trapani 150 ☎ 011 335 27 00	GIOVEDÌ	10,00 - 11,30
<b>FC 8 - TORINO</b> 📍 C.so Traiano 22E ☎ 011 61 42 84	LUNEDÌ	17,30 - 19,00
<b>FC 22 - TORINO</b> 📍 Via Capelli 47 ☎ 011 72 57 42	MERCOLEDÌ	10,00 - 11,30
<b>FC 36 - TORINO</b> 📍 Via Filadelfia 142 ☎ 011 32 16 19	MARTEDÌ	10,30 - 12,00
<b>Farmacia n. 1 - Chieri</b> 📍 Via Amendola 6 ☎ 011 942 24 44	RIMANDATO A SETTEMBRE	



# ALOE VERA ESI<sup>®</sup> gel

**NUOVE FORMULE**



- ✓ *100% naturali*
- ✓ *Senza conservanti*
- ✓ *con Aloe Vera Biologica*
- ✓ *Tubi in BioPlastica*

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



Giuseppe Cavallero - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone

## AI CELIACI UN AIUTO DALLA TECNOLOGIA

**Le innumerevoli misure precauzionali e le restrizioni alla mobilità dei mesi scorsi hanno reso più complicata la capacità di spostarsi anche solo per fare la spesa, operazione che per un soggetto celiaco significa recarsi presso una farmacia o negozio specializzato e ritirare gli alimenti senza glutine rimborsati dal servizio sanitario.**

Da dicembre 2018 la Regione Piemonte ha sostituito i buoni cartacei per l'acquisto dei prodotti senza glutine con quelli elettronici. La digitalizzazione dei buoni ha prodotto innumerevoli vantaggi: uno su tutti non dover più fare code per il ritiro dei buoni presso le ASL, ma anche maggiore libertà nella scelta dei punti vendita e

dei prodotti grazie alla possibilità di frazionare il valore del buono.

Vantaggi sì, ma anche qualche criticità emersa in particolare durante il periodo di lockdown: per esempio, l'utilizzo del buono elettronico richiede un codice personale (PIN) che solo l'utente conosce e questo implica che lo stesso si rechi di persona presso la farmacia o il punto vendita specializzato. Per ovviare a questa limitazione, nei mesi precedenti la Regione Piemonte ha attivato la procedura che consente ai soggetti celiaci l'utilizzo dei buoni dematerializzati dal proprio domicilio.

Dunque, l'assistito contatta la farmacia, via telefono o via mail, e fornisce il proprio codice fiscale e l'elenco degli alimenti da ordinare il cui importo deve essere di almeno € 35,00. L'ordine viene inserito dal farmacista sulla piattaforma digitale dedicata che genera un codice OTP che viene inviato all'assistito che a sua volta deve comunicarlo alla farmacia. Entro 24 ore dall'inserimento dell'ordine, la farmacia digita nel sistema informatico il codice OTP comunicatogli concludendo l'operazione di acquisto.

La nuova procedura è stata adottata dai Free Food delle Farmacie Comunali perchè semplice, sicura e vantaggiosa per i soggetti celiaci: stando comodamente a casa si possono ordinare e ricevere gli alimenti senza glutine. Contatta il tuo Free Food.

[www.farmaciecomunali torino.it](http://www.farmaciecomunali torino.it)

VICINO AL  
CITTADINO

# LA FARMACIA A CASA TUA!



**IL SERVIZIO DI CONSEGNA A DOMICILIO È ATTIVO IN TUTTA LA CITTÀ DI TORINO E PROVINCIA.**

Giulia Zaghi - Farmacie Comunali Torino

La farmacia rappresenta un punto di riferimento per la salute di noi tutti, un luogo dove trovare competenza e assistenza professionale. Al farmacista non ci rivolgiamo solo per acquistare i farmaci su prescrizione medica, ma anche per ricevere consigli riguardo a disturbi di lieve/media entità, sul benessere fisico e mentale nonché indicazioni per le attività di prevenzione alle quali sottoporci. Il confronto e il dialogo con il farmacista caratterizzano la costruzione di un rapporto fidelizzato, fondato sulla consuetudine e sulla conoscenza diretta.

Nel periodo di emergenza da Covid-19 tuttavia tale rapporto è stato interrotto, o comunque compromesso, e nella frenesia degli impegni quotidiani capita frequentemente di non aver tempo di passare in farmacia o di fare la coda.

## In risposta a tali necessità, Farmacie Comunali Torino ha attivato un nuovo servizio: LA CONSEGNA A DOMICILIO, avvalendosi di un'azienda di comprovata esperienza nell'ambito della logistica.

### CHE COSA SI PUÒ ORDINARE?

Tramite il servizio di consegna a domicilio è possibile ordinare farmaci prescritti dal medico e a carico del SSN, farmaci da banco (otc), farmaci senza obbligo di prescrizione (sop) e parafarmaci, come prodotti erboristici, integratori alimentari, cosmetici, articoli sanitari ed elettromedicali.

### COME SI EFFETTUA L'ORDINE?

Effettuare l'ordine è molto semplice: occorre rivolgersi alla propria farmacia di fiducia telefonicamente oppure tramite e-mail (a pagina 2 della rivista è possibile consultare i contatti di tutte le farmacie comunali oppure sul sito [www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)).

Per ordinare farmaci con ricetta SSN occorre trasmettere la stessa o anche solo il codice NRE tramite e-mail alla farmacia.

**SEMPRE APERTI**

**LE PIÙ VICINE A TE... ANCHE D'ESTATE!**

Se non hai una **FARMACIA COMUNALE** di riferimento oppure la tua Farmacia Comunale di fiducia è chiusa per ferie, puoi rivolgerti alla **Farmacia Comunale 25**, sita nell'atrio della stazione di Torino Porta Nuova, aperta tutti i giorni dell'anno dalle ore 07,00 alle 20,00.

☎ telefono: 011 542825

@ e-mail: [farmaciacomunale25@fctorinospa.it](mailto:farmaciacomunale25@fctorinospa.it)

### QUALI SONO LE MODALITÀ DI PAGAMENTO?

È possibile effettuare il pagamento con le seguenti modalità:

- **bonifico bancario** istantaneo anticipato sul conto corrente intestato a:

**FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A.**

presso Banca Intesa San Paolo

Codice iban: IT 25 E 03069 01000 100000065468

- tramite l'app **Satispay**
- con **contrassegno** in contante alla consegna. Il pagamento in contrassegno è soggetto a un costo aggiuntivo di € 3,05 IVA inclusa.

### QUANTO COSTA LA SPEDIZIONE?

Le spese di spedizione variano in base al peso del pacco:

- fino a 3,00 kg: spedizione gratuita per ordini superiori a € 39,01 altrimenti € 3,90;
- da 3,01 a 10,00 kg: spedizione gratuita per ordini superiori a € 48,01 altrimenti € 4,80.

I prezzi si intendono IVA inclusa.

### QUALI SONO I TEMPI DI CONSEGNA?

Al momento dell'ordine la farmacia saprà indicarti i tempi di consegna del pacco.



### CONSEGNA A DOMICILIO DEI PRODOTTI SENZA GLUTINE

Con il servizio di consegna a domicilio è possibile ordinare anche gli alimenti senza glutine rimborsati dal Servizio Sanitario.

Per effettuare l'ordine occorre rivolgersi ai nostri Free Food:

#### Farmacia Comunale 29

Via Orvieto, 10/A Torino

☎ 011 2215328

#### Farmacia Comunale 42

Via XX Settembre, 5 Torino

☎ 011 543287

#### Farmacia Comunale 45

Via Monginevro, 27/b Torino

☎ 011 3852515

#### Farmacia Comunale di S. Maurizio C.se

Via Torino, 36/b

☎ 011 5369540

#### Farmacia Comunale di Villastellone

Piazza Martiri, 8

☎ 011 9619770

CONOSCI  
LA TUA SALUTE

---

# UNA NUOVA VITA INSIEME AL COVID: IN BILICO O IN EQUILIBRIO?

---



**Dott. Mirko La Bella** - Psicologo in Torino, Specialista in Psicoterapia Cognitiva EMDR Accredited Practitioner  
Docente Master di 1° livello in PNEI Dipartimento di Neuroscienze "Rita Levi Montalcini" Università degli Studi di Torino.  
Docente Fondazione Università Popolare di Torino  
Socio Ordinario SIPNEI Socio Ordinario EMDR Italia

**Tra le funzioni principali della mente e del corpo c'è quella di elaborare informazioni provenienti dall'ambiente che ci circonda e da ciò che abbiamo appreso nelle nostre vite.**

La pandemia ha portato il nostro sistema nervoso ad elaborare qualcosa di totalmente nuovo e minaccioso. In pochi giorni il nostro paese è stato colto di sorpresa e la curva dei contagi ha iniziato a crescere come uno tsunami. In pochi giorni tutta Italia è diventata una "zona rossa" e abbiamo assistito ad una conseguente ondata di decessi. Il nostro modo di vivere è stato stravolto sotto molti punti di vista a partire dall'interruzione di tutti i nostri progetti, programmi e attività fino alla limitazione delle libertà personali. Abbiamo dovuto esibire autocertificazioni per giustificare i nostri spostamenti e convivere con la paura per la nostra salute senza sapere se fossimo stati colpiti o meno dal contagio.

Il cervello non è stato creato per sopportare l'incertezza e questo ha generato un crescente stato di ansia e preoccupazione mettendoci davanti ai limiti della nostra esistenza. Abbiamo compreso che non tutto è scontato come pensavamo. La nostra sicurezza è stata minata non solo sul piano sanitario, ma anche relazionale, lavorativo, affettivo ed economico. Questo ha generato paura e conseguenti meccanismi di risposta, spesso sconsiderati, come la corsa ai treni o ai supermercati. La tristezza ha pervaso coloro che hanno perso dei cari o che hanno risentito di più dell'isolamento sociale a causa della perdita di stimoli relazionali, cognitivi ed affettivi.

In questo contesto confuso, caratterizzato anche da informazioni discordanti in tutte le ore della giornata in tv e sui social, c'è anche chi ha reagito con rabbia e aggressività attaccando coloro che

non rispettavano le regole oppure verso chi le regole le imponeva (le Istituzioni).

Però in molti hanno anche reagito riscoprendo gli affetti, mantenendo legami sociali adattandosi con mezzi tecnologici, riordinando casa o imparando a fare qualcosa per se stessi che non avevano mai tempo di fare (es. dipingere o leggere).

Dopo mesi di reclusione finalmente stiamo recuperando la nostra libertà. Ma c'è un prezzo da pagare. Il virus infatti non è stato ancora debellato, l'attenzione è alta ed è molto probabile che i costi emotivi si presenteranno attraverso forme di ansia, depressione o Disturbi da Stress Post Traumatico soprattutto tra chi lavora in sanità e nelle famiglie che hanno perso dei cari. Ma anche tra chi continua a non saper gestire la paura in questa fase di ripresa.

Nell'evoluzione dell'uomo la paura ha avuto un grande valore adattativo. Si tratta, infatti, di un'informazione funzionale alla sopravvivenza che permette la ricerca di sicurezza e dei modi per fronteggiare il pericolo. Questo sistema di difesa si articola in quattro reazioni specifiche: combattere, scappare, restare immobili o crollare. La paura quindi serve a sopravvivere ma la minaccia deve essere percepita e visibile. Nel caso del virus COVID-19 l'incertezza è data dalla sua "invisibilità". Ecco perché siamo sottoposti ad uno stress continuo nel mantenimento di azioni finalizzate alla protezione individuali (lavaggio frequente delle mani, mascherine, distanza di sicurezza, monitoraggio del nostro stato di salute). In questa fase la nostra vita non tornerà "come prima" e dovremo permettere al nostro cervello di trasformare in nuove routine queste azioni di salvaguardia individuale senza però cadere nell'eccesso. Il rischio, infatti, è quello di precipitare in derive di carattere fobico (es.





---

**Nessun uomo è un'isola, non siamo solo individui, ma siamo una comunità e la pandemia ha permesso di comprendere (a caro prezzo) che la salute degli altri è collegata con la nostra e con quella delle persone che amiamo.**

---

lavarsi le mani continuamente fino a ferirsi) o depressivo (chiudersi in casa).

Altri segnali da monitorare sono l'insonnia, alterazioni del regime alimentare, la riduzione dell'attività fisica, le difficoltà nella ripresa delle attività lavorative e i pensieri irrazionali o anticipatori privi di fondamento reale. Spaventarsi di aver subito il contagio in assenza di evidenze (febbre superiore a 37,5, tosse, perdita dell'olfatto e del gusto, diarrea, vomito o spossatezza) è illogico ed è un meccanismo mentale in grado di generare una paura immotivata provocata dall'immaginazione e non da un corretto esame di realtà. La salute mentale si trova nel tempo presente, nel qui ed ora.

Pensare nel tempo futuro porta all'ansia e rimuginare sul passato alla depressione.

Per affrontare questa nuova vita "in bilico" la parola chiave è "equilibrio" tra la voglia di libertà e l'esigenza di proteggersi. Dovremo essere consapevoli e fare tutto il necessario per prevenire il contagio, sviluppando una nuova capacità di controllo nelle diverse situazioni sociali, riorganizzandoci mentalmente. È utile ricordare che il nostro cervello è abitudinario e funziona per schemi automatici; non essendo "tutto come prima" però è necessario ri-apprendere nuove competenze e ritmi comportamentali. Questo non cambierà l'essenza della nostra vita, ma cambierà la forma con cui dovremo svolgerla. Riuscendo a ri-apprendere questo nuovo modo di vivere sarà recuperata l'importanza di una nuova gerarchia di valori e priorità come i legami, la solidarietà, la lentezza, la cura di noi stessi e la spiritualità attraverso prudenza, senso di responsabilità e di cura per noi e gli altri.

Nessun uomo è un'isola, non siamo solo individui, ma siamo una comunità e la pandemia ha permesso di comprendere (a caro prezzo) che la salute degli altri è collegata con la nostra e con quella delle persone che amiamo. È necessario non dimenticare quindi la permanente interconnessione tra ognuno di noi nella salute, nella dimensione economica ed in quella ambientale. La speranza è che questi principi durino a lungo anche quando il COVID, speriamo, resterà solo una triste pagina nella storia dell'umanità.

# GLI ERRORI DELL'ALIMENTAZIONE DEGLI ADOLESCENTI



Gabriella Regis - biologa nutrizionista

**Nel numero scorso abbiamo visto insieme cosa non dovrebbe mancare nell'alimentazione degli adolescenti, per garantire loro l'apporto ottimale di calorie e nutrienti importanti per sostenere al meglio questo periodo di crescita e preparazione alla vita adulta.**

Naturalmente, tra ciò che prevede la teoria e quello che si riesce poi a mettere in pratica nella vita quotidiana non c'è perfetta sovrapposizione, ma uno degli aspetti meravigliosi della biologia è la straordinaria **capacità di adattamento che ha comunque il nostro corpo**. Capacità di cui però non bisogna abusare se non si vuole scivolare poi verso la patologia. Quindi sgarri sì, ma tali devono rimanere.

Questo discorso di **equilibrio** ovviamente vacilla molto durante l'adolescenza, tipica età in cui la voglia di indipendenza, di affermazione porta spesso a scontrarsi con il mondo adulto di cui ancora non si fa parte. E uno dei livelli di scontro è anche l'alimentazione, con l'esacerbazione di alcuni comportamenti alimentari scorretti magari già presenti nell'infanzia (come lo scarso consumo di frutta e verdura), con l'abuso di alcune sostanze come l'alcool o gli energy drink, con modifiche arbitrarie all'alimentazione dettate dalla voglia di inseguire modelli proposti/imposti dalla società (mitizzazione della magrezza nelle ragazze e conseguente alimentazione ipocalorica e, per contro, alimentazione iperproteica nei ragazzi volta a sviluppare maggiormente la massa muscolare).

## SALTARE LA COLAZIONE

**! ERRORE !**

**Più gli adolescenti crescono e più tendono a saltare la colazione, soprattutto le ragazze.** Magari dormono fino a tardi o hanno smesso già da piccoli di consumarla o ancora pensano di perdere peso più facilmente: tanti sono i motivi alla base di questa scelta errata. Errata perché, così facendo, si va ad alterare il ritmo fame/sazietà, e si finisce poi per cedere a una serie di spuntini consumati a caso nel corso della giornata, spesso inadeguati e compulsivi.

Questo è uno dei motivi per cui **saltare la prima colazione è legato**, contrariamente a ciò che pensano tante adolescenti, **a una maggiore predisposizione all'aumento di peso.** Inoltre è ormai accertato che determina un aumento del senso di fatica ed influisce negativamente sulle capacità di concentrazione ed apprendimento.

Acclarato che saltare questo pasto è sempre una pessima idea, quale che sia la motivazione alla base, come deve essere composta una colazione per essere adeguata alle esigenze di un adolescente?

Deve contenere cereali (preferibilmente integrali come pane o talvolta biscotti o fette, ma anche cereali soffiati o in fiocchi), frutta (meglio intera e di stagione) e proteine (soprattutto prodotti lattiero-caseari come il latte e lo yogurt, ma anche formaggi freschi o ancora uova o carne come gli affettati magri).

Non a caso questo tipo di prima colazione, declinata seguendo la cultura, la disponibilità degli alimenti e le preferenze peculiari di ognuno, è quella che ritroviamo più frequentemente in tutto il mondo e che garantisce un apporto ottimale di nutrienti (soprattutto di micro nutrienti critici in

adolescenza come calcio e ferro) e calorie.



## **! ERRORE !** CONSUMO IRRISORIO DI FRUTTA E VERDURA

Al contrario della colazione, nel consumo di frutta e verdura le ragazze sono più virtuose dei loro coetanei, anche se di poco. Infatti, l'indicazione a consumare le 4-5 porzioni di frutta e verdure consigliate è seguita, anche se non in modo eclatante, più dalle ragazze, a dire il vero più per soddisfare modelli di bellezza imposti da marketing e società che non per una maggiore attenzione alla propria salute e benessere. Le pressioni sociali che spingono le ragazze ad identificare la magrezza con la bellezza ed il successo le portano a ridurre i consumi di

cereali (pasta e pane in primis) e carne e compensarli con un aumento nel consumo di vegetali. I maschi invece sono spinti a incrementare il consumo di cereali e carne a discapito di alimenti vegetali.

Il rischio derivato dal mancato consumo di adeguate porzioni di frutta e verdura è rappresentato soprattutto da carenze a livello di micronutrienti, ossia vitamine e minerali di cui questi alimenti sono fonti insostituibili, carenza che si viene a verificare proprio in un'età in cui invece la richiesta di nutrienti di ottima qualità è molto più pressante.

## **! ERRORE !** SBAGLIARE BEVENDO: ENERGY DRINK E ALCOOL

Sempre più diffuso tra gli adolescenti è il consumo di **energy drink**, che stanno soppiantando le classiche bibite, e di alcool, soprattutto sotto forma di super alcolici. Due criticità che spesso si sovrappongono con effetti ancora più deleteri.

Gli energy drink, anche consumati in quantità non eccessive, causano il superamento della dose giornaliera raccomandata di caffeina. Se poi l'adolescente consuma anche prodotti a base di cola o cioccolato i livelli salgono ulteriormente. Questo si traduce in irrequietezza, palpitazioni, insonnia, ansia, irritabilità. Purtroppo né i ragazzi né tantomeno i genitori sono consapevoli di questo problema e spesso si considera normale il consumo di queste bevande in associazione, ad esempio, all'attività sportiva o in occasioni di svago, come uscite o feste di compleanno.

L'alcool, dall'altra parte, non dovrebbe neanche essere preso in considerazione dagli adolescenti, poiché influisce negativamente sullo sviluppo fisico ed in particolar modo sul normale sviluppo del sistema nervoso. Questo è aggravato dal fatto che tra i giovani sta prendendo sempre più piede la folle abitudine al "binge drinking", ossia l'assunzione di 4-5 o più bicchieri di alcolici nell'arco di poche ore (come dice il termine stesso, una vera "abbuffata alcolica").

Quando poi si associano alcol e energy drink i danni si amplificano: questa associazione da un lato va ad attiva-



re gli stessi centri della ricompensa attivati dal consumo di cocaina e dall'altro apporta delle modifiche permanenti nella struttura del loro cervello, rendendoli più tolleranti verso la cocaina.

Quindi questa combinazione rende i ragazzi più inclini a consumare le sostanze di abuso ed in quantità maggiore.

### ! SCARSA ATTIVITÀ FISICA

Crescendo, ragazze e ragazzi diventano anche più sedentari, scelta che va, sommata alle precedenti, ad incidere ulteriormente in modo negativo sulla loro salute presente e futura. I dati indicano che meno di un adolescente su dieci svolge almeno un'ora di attività fisica al giorno, che è l'indicazione base fornita dall'Oms. Non è importante andare in palestra o esser super sportivi, se uno ama lo sport ben venga, ma il concetto fondamentale da far passare ai nostri ragazzi è che ogni occasione offerta dalla quotidianità va sfruttata per muoversi e tenersi attivi, a cominciare, ad esempio, dalle modalità di spostamento, spronandoli a muoversi di più a piedi o con la bicicletta.

Sull'altro versante **è poi necessario arginare tutti quei comportamenti sedentari** (uso di cellulare, computer, TV) che, oltre a favorire l'inattività fisica, espongono ragazze e ragazzi a bombardamenti continui di messaggi fuorvianti su cosa consumare e che sono diventati sem-

pre più pervasivi grazie ai social. Questi, infatti, permettono di raggiungere a costo praticamente pari a zero, a differenza della pubblicità veicolata dai classici mezzi di informazione, un pubblico ampio ed estremamente mirato di giovani, oltretutto usando strategie e modalità impensabili con i vecchi mezzi. La capacità di interagire tipica dei social fa sì che gli stessi ragazzi si facciano mezzo per pubblicizzare e veicolare determinati brand, immergendosi in un mondo in cui i confini tra virtuale e reale sono sempre meno definiti.

**Per gli adolescenti esistono quindi diverse insidie legate ad una cattiva alimentazione che porteranno a ripercussioni più o meno future sulla salute. Il primo passo è che i genitori diventino coscienti di questi problemi e poi che improntino fin da subito l'educazione dei figli al dialogo. L'adolescenza non è più il momento in cui imporre determinate scelte ai figli, ma il momento in cui consolidare gli insegnamenti dati nell'infanzia e responsabilizzare i figli sulle scelte che prenderanno.**

#### BIBLIOGRAFIA

- Sistema di sorveglianza HSBC (Health Behaviour in School-aged Children), 2018
- Documento SINU – SISA per la Prima Colazione. SINU, SISA, 2018
- Linee guida per una sana alimentazione – Dossier scientifico. CREA, 2017



# Cosmesi in Farmacia



IL SERVIZIO È GRATUITO

## UNA CONSULENTE COSMESI È A DISPOSIZIONE PER DARTI CONSIGLI PERSONALIZZATI DI BELLEZZA

### 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

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

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

 [FarmacieComunaliTorino](https://www.facebook.com/FarmacieComunaliTorino)

 [farmaciecomunaltorino](https://www.instagram.com/farmaciecomunaltorino)



CONOSCI  
LA TUA SALUTE

# GLI IMMUNONUTRIENTI

Gigliola Braga - biologa nutrizionista

La pandemia di Covid-19 ha travolto tutti noi. La drammatica esperienza collettiva di questi mesi può insegnarci molto: in primo luogo a non dimenticare che prevenire è meglio che curare. Ci dobbiamo occupare del nostro sistema immunitario per aiutarlo a proteggerci perché in futuro dovremo sicuramente fare i conti con batteri e virus, non sempre sconosciuti come questo, ma comunque potenzialmente pericolosi. La scienza non mente: le persone che seguono un'alimentazione corretta e uno stile di vita sano hanno un sistema immunitario più forte e sono meno colpite dalle infezioni virali. I mesi freddi in genere ci espongono maggiormente a questo tipo di aggressioni

per cui abbiamo il tempo necessario per disporre al momento giusto delle nostre difese naturali attraverso un'alimentazione ricca di elementi utili a sfoderare un potente arsenale capace di proteggerci.

I cosiddetti immunonutrienti sono:

- **amminoacidi**, in particolare glutammina, arginina, leucina, l-teanina, HMB
- **vitamine**, in particolare A, B, C, D, E
- **minerali**, in particolare selenio e zinco
- **acidi grassi omega-3**, in particolare EPA e DHA
- **polifenoli**, in particolare antocianine, EGCG, curcumina, quercetina, resveratrolo.

## AMMINOACIDI

Gli aminoacidi compongono le proteine che troviamo in alimenti come il pesce, la carne, le uova, il tofu, ecc. Alcuni di loro sono elementi essenziali che dobbiamo assumere con il cibo perché il nostro corpo non è in grado di produrli. La mancanza di un solo aminoacido può bloccare la sintesi di proteine necessarie all'organismo, che le utilizza per le più svariate funzioni, tra cui il rafforzamento del sistema immunitario.

La **glutammina** non è un aminoacido essenziale come la leucina, ma è un modulatore molto importante del sistema immunitario, perché costituisce il substrato energetico per i linfociti, i precursori delle cellule plasmatiche responsabili della produzione degli anticorpi. La sintesi della glutammina è nella muscolatura, che durante un intenso sforzo fisico la consuma insieme al glucosio, facendo mancare alle cellule del sistema immunitario un elemento determinante per la difesa dalle infezioni.

Mentre l'attività fisica moderata e regolare è un ottimo promotore delle nostre difese naturali, perché concorre a sostenere la massa muscolare, la pratica di eccessivi sforzi fisici è debilitante e pertanto sconsigliata.

L'arginina invece è la base per la produzione di ossido nitrico (NO) che uccide i batteri. La leucina e il suo metabolita idrossimetilbutirrato (HMB) hanno potenzialità per lo sviluppo muscolare che, come visto, è fondamentale per il rafforzamento del sistema immunitario sul quale agisce favorevolmente anche la l-teanina, un aminoacido che si trova comunemente nel tè.

Un'alimentazione che include una vasta gamma di fonti proteiche consumate regolarmente e l'abitudine a una buona tazza di tè, meglio se verde, garantisce l'acquisizione degli aminoacidi più importanti per il sostegno delle nostre difese naturali.

## VITAMINE



### FOLIC ACID ACIDO FOLICO

In Italia, circa l'80-90% di tutti i gruppi d'età non raggiungono, tramite una normale alimentazione, la razione raccomandata di acido folico e dei suoi equivalenti. L'acido folico o i suoi equivalenti sono molto importanti per le donne in età fertile. In qualità di vitamina idrosolubile diminuisce il rischio di aborti, di malformazioni fetali, di difetti del tubo neurale o di altre malformazioni congenite. Inoltre l'acido folico è importante per la scissione cellulare soprattutto nel midollo osseo e nel

tratto digerente. Inoltre esso previene l'omocisteinemia, considerata come fattore di rischio legato a patologie cardiocircolatorie.



### Pyridoxine B6 PIRIDOSSINA (VITAMINA B6)

Il derivato fosforilato della piridossina è coinvolto come coenzima in circa 100 reazioni enzimatiche. Quasi tutti i processi hanno luogo a livello del metabolismo degli aminoacidi. Il coenzima PLP è inoltre un enzima essenziale per il metabolismo lipidico, dei neurotrasmettitori e dell'acido nucleico. Inoltre esso favorisce le difese cellulari e umorali del sistema immunitario.



### Cobalamin B12 COBALAMINA (VITAMINA B12)

La vitamina B12 è fra le altre un coenzima importante per la Methylmalonyl-CoA-Mutase. Inoltre la cobalamina ha la funzione di introdurre gli acidi grassi a catena dispari il terminale Propionil-CoAs ed anche parti delle componenti delle strutture glucidiche degli aminoacidi isoleucina, valina e treonina nel ciclo del citrato mitocondriale.



### VITAMINA C

L'acido ascorbico attira i radicali e possiede un effetto antiossidante (agente riduttore). Durante una reazione di idrossilasi, la vitamina C ha il ruolo di un cofattore importante e regola la produzione endogena di collagene. La vitamina rinforza sia la risposta immunitaria cellulare attivando i linfociti e i macrofagi, sia la difesa ormonale, poiché aumenta la concentrazione del siero di immunoglobulina. La vitamina idrosolubile è anche coinvolta nella biosintesi della carnitina e di neurotrasmettitori.





## MINERALI



### CALCIO

È coinvolto in una serie di processi intracellulari ed extracellulari. Oltre alla sua importantissima funzione di stabilizzatore scheletrico e dei denti, questo minerale è responsabile dell'aderenza intercellulare, dell'integrità della membrana cellulare, del sistema della coagulazione del sangue e dell'eccitabilità muscolare e nervosa.



### ZINCO

È fra i più importanti microelementi e fa parte di una molteplicità di enzimi, come ad esempio l'RNA polimerasi e la glutazione perossidasi. Inoltre esso ha un ruolo chiave per il metabolismo glucidico, lipidico e protidico ed è interessato alla formazione del materiale ereditario e della crescita cellulare. Il micronutriente è indispensabile per il metabolismo dell'acido nucleico e delle proteine e quindi per la normale riproduzione

cellulare, ed è responsabile per i processi di crescita, sviluppo e rigenerazione cellulare. Sia il sistema immunitario che molti ormoni hanno bisogno dello zinco per assolvere le loro funzioni. Una carenza di zinco porta ad una modifica della resistenza immunitaria ed una maggiore predisposizione alle infezioni. Inoltre un apporto carente di zinco comporta degli squilibri di crescita e l'anemia. Poiché il microelemento non può essere immagazzinato nell'organismo umano, è necessario un costante apporto dall'esterno.



### SELENIO

Come componente essenziale della perossidasi del glutatione, è coinvolto nell'abbattimento del perossido di idrogeno responsabile della formazione dei radicali. Esso è un fattore di crescita molto importante per quasi tutte le cellule dell'organismo umano. Questo microelemento essenziale manifesta il suo effetto immunostimolante grazie ad una maggiore sintesi di immunoglobuline e ad una maggiore formazione di cellule soppressori. Grazie ad un'integrazione di selenio è stata dimostrata, in diversi studi, una riduzione del rischio del cancro ai polmoni, alla prostata e all'intestino crasso. Inoltre vi è una grande quantità di proteine ed enzimi che contengono seleniocisteina, responsabili per il corretto mantenimento del metabolismo.

Alla riscoperta  
delle erbe selvatiche

## IL SAMBUCO NERO

Franca Ciccopiedi - farmacista, Direttore Farmacia Comunale di Villastellone



Camminando lungo i sentieri dei boschi certo abbiamo potuto ammirare il **sambuco in fiore**: piccoli fiorellini molto profumati di color bianco-crema raccolti a forma di ombrello, che in estate diventano bacche (drupe) di color nero-violaceo.

Il Sambuco Nero è un piccolo arbusto mediamente di 4-5 metri, che può però arrivare addirittura a raggiungere i 10. Ha una corteccia grigia con numerose lenticelle a forma di verruche. Si trova prevalentemente nei boschi umidi, lungo le rive dei corsi d'acqua, presso i ruderi.

Il termine sambuco, usato da Plinio per indicare queste piante, deriva dal greco *Sambyke*, strumento musicale simile ad un flauto che si fabbricava con i rami di questa pianta svuotati del midollo (la parte centrale), mentre il termine *nigra* (sempre latino) deriva dal colore delle sue bacche.

Conosciuto fin dall'antichità come **antinfiammatorio, contro la tosse e il raffreddore**, per le sue proprietà diaforetiche (aumenta la sudorazione corporea e quindi usato in caso di febbre) veniva chiamato aspirina naturale. Per le sue diverse proprietà, veniva definito come una cassetta di pronto soccorso, la "farmacia degli dei". Secondo un'antica leggenda bisognava chinarsi e pregare sette volte davanti a questo arbusto per ricevere in dono le sue proprietà terapeutiche: i fiori per le proprietà diaforetiche, le bacche per le proprietà lassative, le foglie per le proprietà espettoranti, la corteccia per le proprietà diuretiche, le radici e la resina per le proprietà antireumatiche e infine i germogli per le proprietà antinevralgiche.

Per questi motivi veniva piantato vicino a casa ed era di buon auspicio, quasi sacro: addirittura i contadini tedeschi lo rispettavano a tal punto da togliersi il cappello per sa-

lutarlo, passandogli accanto. Tagliarlo, poi, sarebbe stato considerato un vero e proprio sacrilegio!

Se decideste di raccogliarlo, attenzione a non confonderlo con il *sambucus ebulus* velenoso! Il *sambucus nigrum* è un arbusto e quindi presenta un tronco, mentre l'*ebulus* è una erbacea senza tronco, e fioriscono comunque in tempi diversi.

### IN CUCINA, FIORI E BACCHE

I fiori di sambuco possono essere usati in vari modi: in pastella per preparare deliziose frittelle oppure in gelatine da abbinare a formaggi caprini. Lasciando a macerare i fiori con fette di limone acqua e zucchero si possono preparare bevande dissetanti, oppure si usa per aperitivi, liquori o per aromatizzare grappe. Nota è la Sambuca, un liquore digestivo a base di un distillato di fiori di sambuco e anice. Con le bacche mature possiamo preparare gustose marmellate o succhi.

### COMPOSIZIONE CHIMICA

Nel sambuco troviamo le vitamine del gruppo B, la vitamina A e la C, sali minerali come potassio, magnesio e zinco.

Le bacche contengono flavonoidi (sambucina) che sono vasodilatatori, decongestionano il naso e stimolano la secrezione bronchiale smuovendo il muco in eccesso.

Tutti questi principi attivi lo rendono un antinfiammatorio naturale per le vie respiratorie usato contro tosse e raffreddore.

### E IN FARMACIA...

Lo si trova sotto forma di sciroppo, capsule, pastiglie gommose per il sistema immunitario.

In commercio troviamo il succo concentrato per la funzionalità delle vie respiratorie e a volte associato ad acerola (fonte di vitamina C).

Qualche consiglio per alleviare  
il problema



Vittorio Motta - farmacista, Farmacia Comunale 21

## GAMBE GONFIE E PESANTI IN ESTATE?

Durante l'estate, quando il caldo favorisce la dilatazione delle vene degli arti inferiori, la sensazione di pesantezza e gonfiore può insorgere o peggiorare nelle persone predisposte o già affette da **disturbi di circolazione**. Vita sedentaria, mancanza di attività fisica, cattiva alimentazione, postura scorretta, abiti stretti e sintetici, tacchi alti e calore intenso sono fra le principali cause di questo problema. Quali accorgimenti è quindi opportuno adottare per contrastare tale fenomeno?

Partendo dall'abbigliamento è importante evitare di indossare pantaloni e indumenti troppo stretti, che, andando a comprimere le gambe, ne possono rallentare o bloccare la circolazione.

È inoltre sconsigliato l'utilizzo di scarpe troppo basse senza rialzo sul tallone (come le ballerine o le infradito) o troppo alte (scarpe con tacco o zeppa) che costringono invece il piede in una posizione innaturale e rallentano la circolazione. L'ideale è usare plantari anatomici da trasferire in ogni calzatura, soprattutto se deve essere indossata per molte ore.

Un ottimo accorgimento è anche quello di utilizzare calze

elastiche a compressione graduata (maggiore alla caviglia e decrescente verso il ginocchio e la coscia) che stimolano la circolazione sanguigna riducendo l'affaticamento e il gonfiore. Se si fa un lavoro sedentario, è importante cambiare spesso posizione e sollevarsi ritmicamente sulle punte dei piedi, riattivando in questo modo la circolazione di piedi e caviglie.

Inoltre ogni occasione deve essere buona per fare sport per esempio invece che prendere l'ascensore, fare sistematicamente le scale oppure andare a nuotare o camminare.

Anche il cibo risulta avere un ruolo rilevante sulla salute delle nostre gambe: mangiare tanti dolci o cibi molto salati contribuisce a danneggiare le pareti dei vasi e in generale la salute del sistema cardiocircolatorio. Meglio quindi puntare su un'alimentazione sana, ricca di antiossidanti e vitamine (frutta e verdura, pesce e cereali integrali).

Accanto a questi consigli pratici può venire in aiuto anche il mondo degli **integratori** per il microcircolo e dei **gel per le gambe**, entrambi facilmente reperibili in farmacia.

I nutrienti vegetali più spesso presenti in queste formule farmaceutiche sono: la centella asiatica, l'ippocastano, la betulla e la rutina, che agiscono su quegli accumuli di liquidi che i capillari non riescono ad assorbire o che vengono drenati con difficoltà; il mirtillo, uno dei vasoprotettori naturali più efficaci; l'ananas, che, grazie soprattutto al suo contenuto di bromelina, libera le pareti dei capillari dagli accumuli proteici e, nel complesso, migliora la permeabilità dei vasi sanguigni; il meliloto, il cui estratto è un potente coadiuvante in una più completa azione di supporto e stimolo al sistema venoso e linfatico.



SPECIALE  
BELLEZZA

## I CONSIGLI PER ESPORSI AL SOLE SENZA PERICOLI

Francesca Lo Curto - consulente cosmesi

È arrivata... questa nuova estate 2020 è davanti ai nostri occhi; la vediamo e la sentiamo per il colore e il calore del sole!

Ma questa sarà un'estate diversa: usciamo da un inverno e una primavera di chiusure totali e limitazioni causate dall'epidemia del Covid-19, che ha stravolto e cambiato le nostre vite e le nostre abitudini...

Infatti, se negli anni passati potevamo permetterci delle vacanze al mare, montagna, laghi, ecc. più lunghe, quest'anno, per molti di noi, sarà difficile trascorrerle nel modo abituale, causa le limitazioni del distanziamento sociale e le misure preventive anti-Covid.

Però, sicuramente, riusciremo a trovare il modo per goderci il sole, il mare, il verde e l'aria aperta, dato che, almeno adesso possiamo spostarci; quindi, per farlo nel migliore dei modi e in tutta sicurezza, dobbiamo proteggere la nostra pelle dai raggi UVB, UVA e infrarossi che in estate sono al massimo della loro espressione!

## PROTEZIONE SOLARE VISO

### CREME SOLARI E MASCHERINA

In questo periodo nei luoghi chiusi e nelle aree affollate dobbiamo indossare le mascherine protettive; questo strumento ci protegge dalla trasmissione del virus, ma non dimentichiamo che è opportuno utilizzare una protezione solare.

I motivi sono semplici: non sappiamo se i raggi penetrino attraverso la tramatura delle mascherine e comunque rimangono scoperti la fronte, gli occhi e una parte di guancia...

È anche vero che fa caldo, e applicare strati di crema e poi la mascherina potrebbe essere fastidioso e controproducente per la pelle, in quanto, un sovraccarico di prodotto crea un effetto occlusivo e si possono formare brufoletti e imperfezioni.

Per ovviare, possiamo semplicemente sostituire la crema da giorno con la protezione solare viso: normalmente si trovano in formulazioni che vanno dal fluido tocco asciutto alla crema più morbida, adatte a tutti i tipi di pelle, dalla mista e grassa alla normale e secca...

### SOLARI VISO O CREME BELLEZZA?

Alcuni solari viso sono dei veri e propri trattamenti di bellezza: possiamo trovare prodotti con attivi anti-età, rimodellanti dell'ovale, contenenti azioni antiradicali e preventivi dell'invecchiamento, fino ad arrivare a prodotti per la pelle impura che, mentre proteggono dal sole, calmano l'attività del batterio dell'acne e delle ghiandole sebacee.

Importante è il fattore di protezione, cioè, l'Spf, che in un solare viso, non dovrebbe essere inferiore a 30...

### SIERO

#### MAI DIMENTICARLO!

Molto importante nella cura del nostro viso è l'applicazione di un siero sotto la protezione solare viso.

Il siero svolge molteplici azioni: idrata, perché previene il disseccamento causato dall'esposizione solare, ha attività antiossidante (i raggi UVB UVA creano radicali liberi che intaccano le fibre di collagene ed elastina), quindi previene il foto-invecchiamento... alcuni prevengono e curano le macchie solari, in quanto hanno capacità di regolare o limitare la produzione di melanina in eccesso, soprattutto in alcune zone del viso.

### ATTENZIONE ALLE ZONE SENSIBILI

**Non bisogna dimenticarsi delle zone sensibili del viso,** occhi, labbra, nei sotto osservazione, cicatrici...

In questi casi la sola crema potrebbe non bastare, e, nel caso degli occhi e labbra, dare fastidio e, allora, per proteggerle possiamo utilizzare gli stick solari (rigorosamente 50+). Questi prodotti sono formulati in modo da aderire bene alla pelle, non colano con il sudore e hanno un ph isolacrimale per cui non danno fastidio agli occhi.

Nel caso di nei o cicatrici, l'applicazione di uno strato di stick solare sopra la crema aumenta la fotoprotezione di queste zone particolarmente delicate.

## PROTEZIONE SOLARE CORPO

### ANCHE IN CITTÀ ATTENZIONE AL CORPO

Sicuramente in città ci scopriamo meno, ma, comunque, braccia, spalle e gambe sono fotoesposte, soprattutto se trascorriamo del tempo al parco, in bicicletta, ecc...

Quindi utilizziamo tranquillamente un latte solare adatto al nostro fototipo, cercando, soprattutto nelle prime esposizioni, di esporci al sole a piccole dosi, onde evitare il rischio di arrossamenti o peggio eritemi. Alcune persone infatti lamentano prurito da sole anche in città e già durante le prime settimane di caldo... probabilmente, negli ultimi anni, i raggi UVB sono più forti e alcuni di noi sono più sensibili; per ovviare a questo problema, il consiglio è di assumere integratori a base di antiossidanti, come polifenoli e licopene, vitamine e sostanze che migliorano la capacità della nostra pelle di sopportare il calore e l'irraggiamento degli UVB.

**Per un corretto consiglio in merito è meglio evitare il fai da te e chiedere al medico o al proprio farmacista di fiducia.**

### E DOPO AVER PRESO IL SOLE?

Dopo l'esposizione al sole oppure al termine di una passeggiata sui monti o una giornata trascorsa in piscina è importantissima la detersione con un prodotto delicato e l'applicazione di una lozione doposole. Il doposole è davvero importante in estate perché contiene sostanze lenitive, idratanti e restitutive. Non solo: se siamo amanti della tintarella, applicato regolarmente, riesce a prolungare l'abbronzatura più a lungo.

### ESFOLIARE?

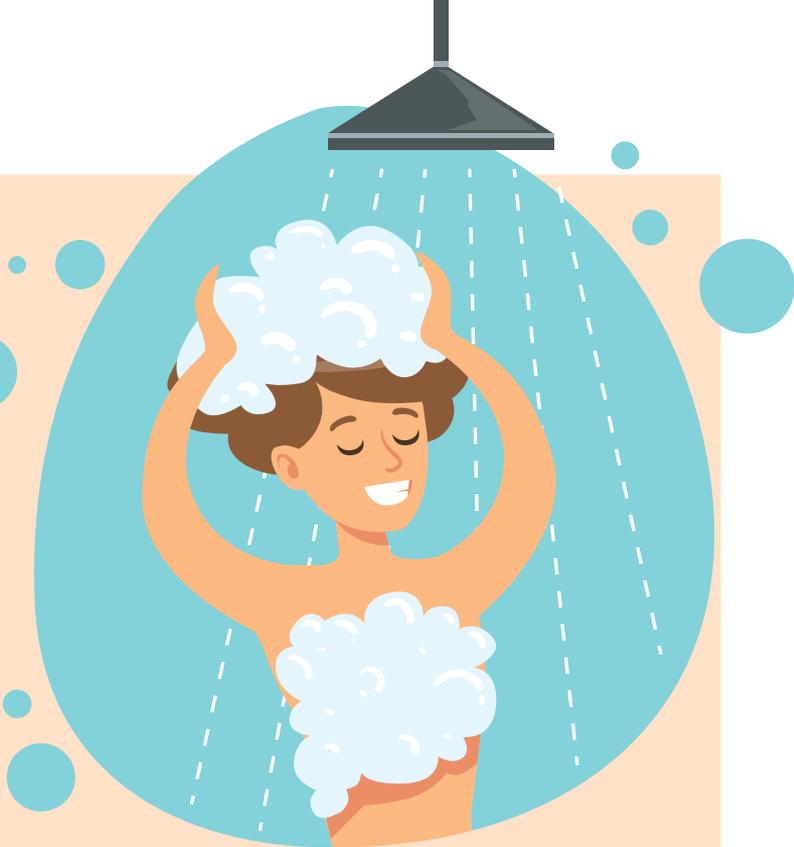
Gesto sconosciuto ma strategico: l'esfoliazione, sia per il viso che per il corpo (ovviamente con i prodotti adatti). Eliminando le cellule non più vitali, il colore dell'abbronzatura sarà più luminoso! Ma, soprattutto, continuiamo ad esfoliare anche quando siamo abbronzati! **Non si elimina il colore, perché la melanina è più profonda, ma così facendo otterremo un effetto ancora più luminoso!!!**



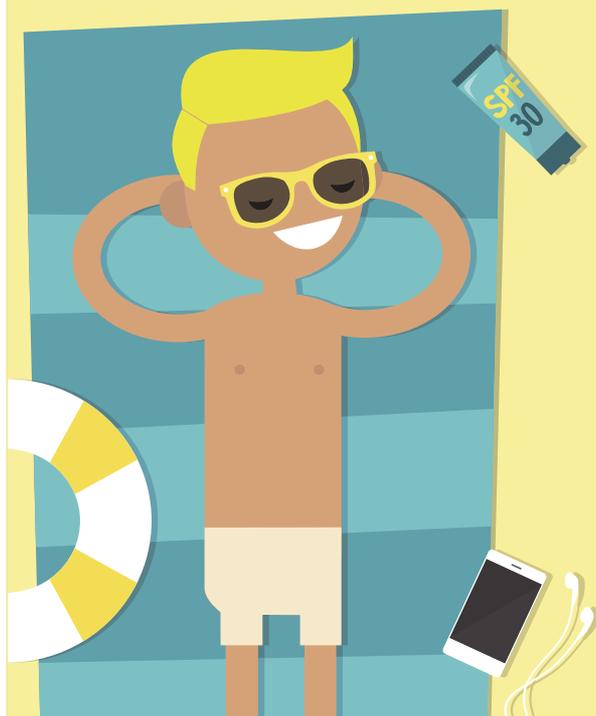
## PROTEZIONE CAPELLI

Finalmente siamo tornati dal parrucchiere! Abbiamo rifatto taglio, colore, colpi di luce... Durante l'estate bisogna foto-proteggere anche loro; in che modo? Esistono degli oli e degli spray dedicati contenenti filtri solari che, avvolgendo il fusto del capello, impediscono ai raggi solari di alterare il colore esistente e lo proteggono dalla perdita di idratazione.

Anche per i capelli, è fondamentale la corretta detersione con shampoo delicati e l'applicazione di balsami o maschere restitutive, soprattutto dopo una giornata in piscina o al mare, poiché cloro, sole e salsedine aggrediscono la fibra capillare.



## E PER I PIÙ PICCOLI?



Per quanto riguarda i nostri bambini, ricordiamoci le regole che già conosciamo: esposizione solare nelle ore meno calde del mattino e pomeriggio; consigliati cappellino e occhiali da sole e, sempre, la protezione solare!

Voglio ricordare che le scottature del sole sono sempre dannose... ma, nei primi anni di vita possono causare danni futuri e rendere la pelle più sensibile al caldo e ai raggi solari.

Quindi applichiamo sulla loro pelle un latte solare 50+. In commercio troviamo prodotti specifici per bambini che hanno tre caratteristiche fondamentali: sono ben tollerati dalla loro pelle sensibile, durano al caldo e durante il bagno in mare o piscina (anche se dopo ogni bagno vanno riapplicati) e si stendono con facilità.

Anche per loro, ovviamente, dopo l'esposizione utilizziamo un doccia schiuma delicato, privo di sapone, e applichiamo un doposole per restituire idratazione e dare sollievo alla pelle.

### DEFINIZIONE

**SPF:** dall'inglese, Sun Protector Factor; è una misura del grado di protezione solare che il prodotto fornisce contro i raggi UVB; si riferisce alla quantità di radiazioni necessaria a provocare un eritema/arrossamento.

Per semplificare il concetto: se ci vogliono 20 minuti per creare un arrossamento senza protezione solare, un prodotto solare con un Spf 30 potrebbe impedire l'arrossamento per un tempo 30 volte più lungo (circa 5 ore), se applicato bene, nella giusta quantità e dopo alcune ore di esposizione o dopo una nuotata al mare o in piscina.

# AFTE E FERITE DELLA BOCCA?



Afte e ferite della bocca sono un problema comune che causa disagi e fastidi. Alovex Protezione Attiva forma una pellicola che protegge rapidamente dal dolore e favorisce la cicatrizzazione. Per sentirsi subito meglio.

**ADATTO PER ADULTI  
E BAMBINI DI OGNI ETÀ**



**PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.**

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 12 agosto 2019

~~Cellulite~~

## RITENZIONE IDRICA O CELLULITE?

Claudia Gastaldi - farmacista, Farmacia Comunale 43

Tra pantaloni, jeans e collant, le nostre gambe sono spesso nascoste, ma scoprendole ci può capitare di notare qualcosa di non desiderato o anche doloroso. Cellulite, buccia d'arancia, ritenzione idrica...

Facciamo un po' di chiarezza: sono la stessa cosa? Cosa può causare questi inestetismi? Quali sono i rimedi per contrastarli?

### RITENZIONE IDRICA

Iniziamo con la **ritenzione idrica**: come suggerisce il nome è una raccolta di liquidi tra le cellule, è molto diffusa e il suo sintomo principale è l'edema, cioè il rigonfiamento causato da liquidi stagnanti.

La riconosciamo se notiamo gonfiore principalmente su piedi, caviglie e pancia con senso di pesantezza soprattutto negli arti inferiori. Fattori scatenanti possono essere la sedentarietà o il dover stare in piedi per molto tempo nella stessa posizione: se non ci muoviamo si riduce la circolazione linfatica e i liquidi e le tossine si accumulano. Anche gli ormoni possono influenzare questo inestetismo: durante il periodo premestruale la sensazione di maggiore gonfiore è proprio attribuibile all'azione degli estrogeni che portano a una maggiore ritenzione idrica nel nostro corpo. Condizione naturale o causata dallo stile di vita, cosa possiamo fare per prevenire o alleviare questo problema? Drenare: è una delle azioni fondamentali per contrastare la ritenzione idrica e tra i prodotti che potete trovare in farmacia vi consiglio:

#### LYNFASE

##### Integratore di Aboca

Per la sua esclusiva formulazione caratterizzata dall'elevata concentrazione di attivi contenuti nel complesso Adipodren, è un prodotto ideale per il benessere vascolare grazie all'estratto di **Grano saraceno** e al **Rusco**, mentre la **Verga d'oro** e l'**Orthosiphon** favoriscono il corretto drenaggio dei liquidi.

Il prodotto è disponibile in due varianti:

##### LYNFASE CONCENTRATO FLUIDO

Contiene 12 flaconcini in vetro

Modo d'uso: si consiglia di assumere un flaconcino al giorno preferibilmente al mattino, diluito in un abbondante bicchiere d'acqua.

##### LYNFASE TISANA

Contiene 20 bustine. Si consiglia l'assunzione di una tazza al giorno preferibilmente al mattino.





## DRENAX FORTE UN BESTSELLER TRA I DRENANTI IN ITALIA

Questo integratore esce quest'anno con un nuovo gusto molto estivo: Drenax Forte Mango & Avocado e con una triplice funzione:

### • Drenante

Con Betulla, Ortosifon, Té Verde e Lespedeza per favorire il fisiologico drenaggio dei liquidi in eccesso;

### • Depurativo

Con Cardo mariano e Carciofo per favorire la depurazione fisiologica dell'organismo;

### • Circolazione

Con Mellilo e Centella asiatica per favorire la funzionalità del microcircolo.

Della linea sono disponibili il classico gusto Mirtillo & Uva, Ananas e Ginger Lemon

Modalità d'uso:

si consiglia l'assunzione di 25-30 ml di prodotto diluiti in un litro d'acqua naturale da bere durante la giornata. Inoltre Drenax Forte è disponibile in compresse e stick pack.

Attenzione! No al fai da te! Quando si parla di integratori chiedere sempre consiglio ad una figura professionale, come medici e farmacisti, soprattutto se si assumono altri farmaci.

E come cosmetico? Come possiamo prenderci cura direttamente sulla nostra pelle?



### Somatoline Snellente 7 Notti:

Trattamento dalla texture crema-gel, che contiene sale marino ed estratti di Betulla per favorire il drenaggio dei liquidi, ha inoltre un'azione levigante e lipolitica riducendo gli accumuli adiposi.

Quest'anno presente una nuova formulazione con il 95% di ingredienti naturali. Massaggiare la sera con movimenti circolari dal basso verso l'alto.



### Scrub Pink Salt di Somatoline Cosmetic

Scrub esfoliante ricco di antiossidanti che prepara la pelle ai trattamenti corpo. Formula con il 100% di ingredienti di origine naturale con Sale Rosa dell'Himalaya, Olio di Mirtillo e di Soia e Mirtillo Micro-nizzato. Utilizzare 1-2 volte a settimana massaggiando con movimenti circolari.

Non dimentichiamoci che questi inestetismi li abbiamo tutto l'anno e non solo d'estate, quindi è importante continuare anche nelle altre stagioni a prendercene cura alternando i trattamenti di cui abbiamo parlato a massaggi con creme rassodanti, elasticizzanti o idratanti in base alle esigenze.

**Fondamentale: esercizio fisico e un'alimentazione corretta.**

**NOVITÀ**

## UN CONSIGLIO IN PIÙ

Utilizzare uno scrub

1-2 volte a settimana può essere molto utile per preparare la pelle ai trattamenti.

Eliminare lo strato superficiale di cellule morte permette al prodotto che applicheremo una migliore penetrazione e di ottenere quindi i benefici in un tempo più breve.

## CELLULITE

Passiamo al capitolo **cellulite**: questo problema non è dovuto a un semplice accumulo di grasso, ma è un problema circolatorio accompagnato da un processo infiammatorio a carico del tessuto adiposo ed interstiziale. Ma attenzione, condizioni di sovrappeso/obesità influenzano molto la cellulite: in questi casi le cellule adipose sono più grosse e schiacciano i vasi sanguigni che non drenano correttamente i liquidi e innescano l'infiammazione dei tessuti. Non solo alimentazione e peso, la cellulite non proviene da un'unica causa, ma quasi sempre da un insieme di fattori genetici, ormonali, ma anche abitudini e comportamenti scorretti: una vita troppo sedentaria, circolazione sanguigna alterata, alimentazione scorretta e povera di acqua, fumo e bevande alcoliche, tacchi alti e indumenti attillati sono alcuni esempi che possono portare all'insorgenza e al peggioramento della cellulite. Anche in questo caso è importante drenare e gli integratori alimentari a base di componenti vegetali, visti in precedenza, possono essere utili, ma un aiuto più mirato può arrivare da:

### Ananas Arkopharma

La Bromelina contenuta nel gambo d'ananas ha proprietà antinfiammatorie, anti-trombotiche e fibrinolitiche. Nel trattamento della cellulite può aiutare contro lo stato infiammatorio che si forma dall'alterazione degli adipociti responsabili della pelle a buccia d'arancia e favorisce il drenaggio linfatico.

E a livello locale:

### Somatoline

un farmaco con 2 PRINCIPI ATTIVI

#### LEVOTIROXINA

Una molecola che attiva i processi di combustione negli adipociti e ne riduce le dimensioni. Ostacola l'eccessiva produzione delle fibre di collagene che formano la "gabbia" che imprigiona le cellule adipose, causa della pelle a "buccia d'arancia".

#### ESCINA

Un composto vegetale che si trova nei semi nella corteccia e nelle foglie dell'ippocastano, migliora il microcircolo riducendo l'accumulo di liquidi nei tessuti. Agisce sulle membrane dei capillari, migliorandone la resistenza.

Il prodotto è disponibile in bustine monodose, confezione da 15 o 30, e in flacone con dosatore da 250 ml.

Ogni ciclo di trattamento può durare da un minimo di 15-20 giorni ad un massimo di 2 o 3 mesi e può essere ripetuto a vario intervallo di tempo per risultati sempre migliori e visibili.

#### Dose di attacco

Per i primi 2 giorni applica 2 bustine (20 g di prodotto) al giorno sulle zone interessate. Se lo applichi sulle cosce, 1 bustina per coscia al giorno.

#### Mantenimento

Per i giorni successivi, applica 1 bustina (10 g di prodotto) al giorno sulle zone interessate. Se lo applichi sulle cosce, mezza bustina per coscia al giorno.

Per un trattamento meno intensivo, puoi applicare Somatoline a giorni alterni.

Invitiamo inoltre a non utilizzare il prodotto vicino alle mucose, su cute lesa o irritata. È controindicato l'utilizzo in caso di allergia ad uno o più componenti del medicinale o intolleranza allo iodio.

### HYDRAFUSION GEL CREMA

Rilastil Hydrafusion Gel crema è il trattamento dermatologico di Rilastil, dalla texture fresca, e leggera, il prodotto si assorbe con facilità senza lasciare tracce. Formulato per idratare a fondo la pelle e contrastare gli inestetismi della cellulite.

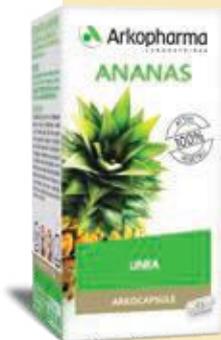
Il prodotto è senza iodio o derivati e senza caffeina.

Il suo plus: lascia un piacevole profumo di pepe rosa.

**Parlare di cellulite, significa indiscutibilmente parlare di circolazione, e le calze a compressione graduata aiutano il ritorno di sangue e linfa verso l'alto evitando ristagni.**

L'uso regolare di una calza elastica riduce il rischio di sviluppare vene varicose e cellulite delle gambe nei soggetti a rischio.

Che le nostre gambe soffrano di ritenzione idrica o presentino della cellulite, abbiamo visto come, in supporto a una corretta idratazione, alimentazione e uno stile di vita attivo, integratori e cosmetici possano aiutarci a prenderci loro cura per il nostro benessere e per sentirci in armonia con il nostro corpo in ogni occasione.



# Free food



## IL MONDO FREE FOOD È MOLTO DI PIÙ: TI ASPETTIAMO!

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.

- Via Orvieto 10/A - Tel. 011.19782044 - Torino
- Via Monginevro 27/B - Tel. 011.3852515 - Torino
- Via XX Settembre 5 - Tel. 011.543287 - Torino
- Via Torino 36/B, Fraz. Ceretta - Tel. 011.5369540  
San Maurizio C.se
- P.zza Martiri 8 - Tel. 011.9619770  
Villastellone

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

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

 [FarmacieComunaliTorino](https://www.facebook.com/FarmacieComunaliTorino)

 [farmaciecomunaltorino](https://www.instagram.com/farmaciecomunaltorino)



## COME DUE



Silvia Fersini - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone

Scrivo queste righe mentre la Fase Due è appena iniziata: le strade risuonano di voci e soprattutto del rombo di motori (non pensavo sarei stata rasserenata da questo tipo di suono, più assimilabile al frastuono che al rumore), il parco è aperto e i bambini giocano (da soli, quelli più fortunati col fratellino) o scorrazzano col monopattino. Alcuni adulti audaci corrono senza mascherina. Effettivamente correre sotto il sole a viso coperto è faticoso e, se si mantengono le distanze, la sicurezza senza mascherina è conservata lo stesso. Osservo però che alcuni li scrutano dubbiosi, nel timore che questo eccesso di libertà possa far precipitare di nuovo tutti alla Fase Uno, prospettiva che nessuno vorrebbe rivedere.

Guardo i volti intorno a me e ho l'impressione che nel cuore di ognuno si muovano gli stessi sentimenti che si agitano nel mio: **l'alternarsi di speranza e timore, di fiducia e allarme, di felicità** per la libertà che riavremo tutta, a breve, e **preoccupazione** che questa libertà non la riavremo più così come la conoscevamo, la sicurezza che dà l'indossare guanti e mascherina e lo sconforto nel vedere le immagini di spiagge disseminate di queste protezioni abbandonate con leggerezza, la gioia di rivedersi e la paura di rivedersi, il piacere di uscire di casa e il fatto che a casa ci si stava anche bene, protetti, al sicuro... Tante emozioni, tanti sentimenti, che si manifestano contemporaneamente. Un alternarsi di sensazioni che si avvertono da qualche parte nella pancia (le farfalle dell'innamoramento, ma anche la rabbia, la tristezza, il disprezzo e il disgusto) oppure nella testa (la leggerezza della libertà, l'euforia, l'ansia, la vergogna), di solito contemporaneamente. Succede, in questi giorni, di sentirsi confusi, e dare un orientamento ai pensieri sovente ci fa sentire presi in un dilemma. Il dilemma è, in un certo senso, già racchiuso nel numero **Due, il numero della dualità, delle alternative, del dubbio.**

**Due** come la fase e **Due** come le opzioni tra cui ci si barcamena e **Un** dilemma.

In precedenza vi ho parlato di armonia, di coinvolgimento e di compassione: oggi vi parlo del distacco. **Distacco** è una parola che pare opporsi al sentimento di coinvolgimento e alla compassione, ma se questo accade lo si confonde con l'indifferenza o con l'abbandono. In realtà non è veramente possibile essere compassionevoli senza riuscire a prendere le distanze, a guardare come da una certa distanza, così che la reazione di pancia, viscerale, e la reazione di testa, razionale, trovino un equilibrio, un'armonia.

Distaccati si osserva che ognuna di queste opposizioni (e molte delle altre che ci tormentano: lo sposo o non lo sposo questo eterno fidanzato, accetto o non accetto quel lavoro così lontano da casa) può essere risolta allargando gli orizzonti e superando il limite del *Due*, del "o questo o quello". Confinati nel limite del *Due* o è l'uno o è l'altro, inconciliabili; oltre i confini del *Due* si può iniziare a pensare a come stare di nuovo insieme senza pericolo, ben protetti dalle mascherine nel rispetto dell'ambiente, di nuovo insieme al lavoro e in sicurezza, di nuovo insieme a scuola per apprendere senza essere oppressi da pensieri angosciosi, di nuovo vicini nelle relazioni più intime, così preziose. L'altra faccia del *Due* è infatti questa, luminosa e sorgente di vita: **la relazione**. Nelle settimane di isolamento abbiamo visto quanto la relazione sia fragile, quanto è stato facile trovarsi soli nel proprio alloggio o isolati al lavoro con colleghi e utenti stanchi e spaventati quanto lo eravamo noi stessi e tutti incapaci di comunicare serenamente. Abbiamo anche visto quanto preziosi sono i piccoli gesti di solidarietà che nutrono le relazioni e che effetto risanante hanno le buone relazioni sulle nostre vite.

Armonia, Coinvolgimento, Compassione, Relazione: sono gli ingredienti fondamentali dell'**Empatia**, la figlia più bella del *Due* e di empatia parlerò nel prossimo articolo.

SPAZIO SENZA  
GLUTINE

# GELATO SENZA GLUTINE? SI PUÒ.

Fuori e a casa



Giuseppe Cavallero - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone

**Con l'arrivo della bella stagione, col caldo e il sole, che cosa c'è di meglio che gustare un buon gelato fresco?**

Il gelato, oltre ad essere rinfrescante e appagante per il palato, è un alimento sano, ricco di acqua, vitamine, in particolare quelle del gruppo B, ma anche A e C presenti nella frutta, ed E che troviamo nel cioccolato. È ricco anche di sali minerali, come calcio e fosforo, che vanno a compensare nell'organismo quelli persi col caldo e il sudore. Il gelato è inoltre una fonte



equilibrata di energie fornite dagli zuccheri come il saccarosio, il lattosio e il fruttosio. Contiene però anche diverse tipologie di grassi: saturi, in particolare nelle creme, che contengono uova, panna, margarina o olio di palma, mentre quelli insaturi, utili ad abbassare i valori di colesterolo, sono contenuti in tutti i preparati con frutta col guscio, come nocciola e noci. Il gelato di per sé, se assunto nelle giuste quantità, non fa ingrassare: 100 grammi di prodotto hanno un valore nutrizionale

che varia dalle 200 kilocalorie delle creme o cioccolato alle 140 kilocalorie della frutta e per questo un gelato, se prodotto con ingredienti genuini, può essere un valido sostituto di un pasto.

---

### **Anche i celiaci possono gustare tranquillamente un gelato senza glutine: bisogna però avere alcune accortezze.**

---

Il gelato è un alimento che non contiene glutine: le uniche eccezioni sono le creme al cui interno sono contenuti alimenti derivati da farine di frumento come biscotti, pan di spagna o cibi che, nel processo di produzione industriale, possono venire a contatto con il glutine. Attenti però anche ai contenitori del gelato, coni e cialde, che se non specifici per celiaci contengono glutine. Fortunatamente troviamo in commercio una svariata quantità di gelati già pronti e confezionati gluten free. Nei gelati industriali le cialde o i contenitori sono senza glutine, come anche le materie prime utilizzate, sono di provenienza sicura e senza glutine, e il confezionamento esterno indica dettagliatamente la composizione, mentre il pittogramma della spiga bar-

rata gluten free rende facile l'identificazione.

Per quanto riguarda le gelaterie è importante scegliere un locale che sia attrezzato e certificato gluten free per evitare contaminazioni crociate, che possono avvenire anche semplicemente dall'utilizzo della stessa spatola per la preparazione del cono.

### **QUINDI...**

Il gelato deve essere servito in contenitori sicuri, come coppette di carta o plastica o in cialde gluten free.

Nel laboratorio della gelateria non ci devono essere prodotti fonte di contaminazione, le materie prime devono essere certificate senza glutine e la certificazione deve essere esposta.

Non tutti sanno però che il gelato fatto in casa senza glutine è molto semplice da preparare. Gli ingredienti base sono latte intero, panna fresca e zucchero, a cui potete aggiungere frutta o vaniglia, cioccolato... Basta solo prestare un po' di attenzione all'origine degli ingredienti, controllando rigorosamente che siano gluten free e non abbiano avuto contaminazioni nel processo produttivo. A questo punto scaldate e amalgamate i prodotti, poi con l'aiuto di una gelatiera o a mano mescolate, mettete in freezer e otterrete in un paio di ore un ottimo gelato da gustare con gli amici durante l'estate.



# ESTATE 2020 MARE O MONTAGNA?

Alma Brunetto - giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Tempo di vacanze, quali sono le priorità e le aspettative e i principali desideri? Il turismo dopo l'emergenza sanitaria sarà più consapevole, attento alla sicurezza e alla salute. Tutti aspetti cruciali che renderanno le vacanze più flessibili e sostenibili dal punto di vista ambientale, economico e sociale. Si preferiranno mete vicine, meno note e immerse nella natura, come la montagna e la collina, lontane dal turismo di massa, ma anche il mare. A cosa andranno incontro i vacanzieri con le nuove disposizioni?

Il Club Alpino Italiano ha pensato agli appassionati della montagna e ha stilato delle raccomandazioni rivolte non solo ai soci, ma a tutti i frequentatori delle terre alte, per affrontare le escursioni. Il primo consiglio, che vale per la tutela di tutti, è quello di **rispettare le disposizioni adottate a livello nazionale e territoriale**, in particolare l'adozione di comportamenti come le distanze e l'utilizzo di dispositivi di protezione individuale. Quando si decide di fare un'escursione, bisogna essere preparati e valutare correttamente le proprie capacità e condizioni fisiche, oltre a quelle degli amici e/o familiari, scegliendo itinerari adeguati e assumendo diligentemente le opportune

informazioni. Sarà, poi, necessario essere a conoscenza del percorso, delle previsioni meteo e della presenza di strutture di accoglienza aperte ed eventuale riparo, evitando le attività più impegnative e che richiedono l'uso di attrezzature alpinistiche. Per rendere interessante la gita è importante differenziare gli itinerari, andare alla scoperta delle valli e dei borghi più vicini, per uscire dalla spirale abitudinaria di privilegiare in molti la stessa località e si potranno scoprire, così, bellezze inaspettate, rispettando la natura, ed evitando la concentrazione di persone. Scegliere, poi, un rifugio come meta, significa trovare una cortese accoglienza, consigli competenti e la sobria qualità di una ristorazione che esprime i sapori tradizionali di quella zona. È importante la prenotazione. I luoghi di svago e benessere come le terre alte, rappresentano la "casa" delle popolazioni che in quelle montagne vivono, contribuendo a mantenerle ospitali, e il comportamento dei visitatori influisce sulle loro condizioni di vita e di salute. Prudenza e sicurezza saranno il binomio fondamentale per i frequentatori delle terre alte. Dalla montagna alla collina il passo è breve, cambia l'al-



titudine e il paesaggio, ma le attrattive per un turismo fuori porta non mancano, anche a due passi da Torino, precisamente a Casalborgone. Ultima località della provincia al confine con quella di Asti, dove vivono circa 1900 anime, e famosa per la *Sagra del pisello*, che si tiene solitamente l'ultima settimana di maggio. Il comune si trova a due passi dalla grande città e conserva la più grande area boscata della Collina Torinese con il Sito di Interesse Comunitario dei Bosc Grand ed un paesaggio unico, inserito nella Riserva MAB Unesco, fatto di colline coltivate, chiese romaniche, antichi borghi e castelli. Qui, un gruppo di camminatori, cicloturisti, appassionati di equitazione, associazioni ed amministratori del comune di Casalborgone ha realizzato un progetto condiviso di ampliamento della rete sentieristica ufficiale ribattezzato **"PoMonf, l'anello dei boschi e del romanico"**. Il territorio è considerato la porta di accesso al Monferrato e si sta rivelando ricco di ambizioni turistiche, agriturismi e locande che hanno avviato una propria offerta e attività di eccellenza. Sono nati nuovi anelli e percorsi adatti sia alle famiglie che agli escursionisti abituali, finanziati attraverso un progetto europeo che ha visto capofila il comune di Casalborgone insieme ad altri 7 confinanti: 54 chilometri lungo paesaggi mozzafiato, architetture romaniche, boschi secolari e punti panoramici. Il tracciato del PoMonf attraversa i comuni di Casalborgone, Berzano San Pietro, Albugnano, Aramengo, Tonengo, Lauriano, San Sebastiano da Po, Castagneto Po. All'interno del PoMonf ci sono due percorsi particolarmente gettonati: quello della Rul Verda e del Crutin del Cerro di 13,10 km nel Bosc Grand e il Giro delle chiese romaniche di 21,20 km. Estate è anche sinonimo di bagni, di sole e di mare e la Riviera Romagnola offre grandi opportunità per intrattenere sia adulti che bambini. **Sarà un nuovo stile balneare quello del 2020**, con una maggiore attenzione per la salute di tutti i bagnanti.

La regione riparte con tutti gli accorgimenti gestionali, organizzativi e strutturali in linea con le richieste di sicurezza. Sono previsti almeno 30 metri quadri per ospite e 120 per ogni nucleo familiare e sulle spiagge si pensa di consentire il pranzo direttamente sotto l'ombrellone, per evitare file e affollamenti nei punti di ristoro.

Non mancheranno a fare da contorno al turismo un caleidoscopio di paesaggi ed iniziative, dalle spiagge di sabbia al mare digradante; dai giochi e intrattenimenti serali in riva al mare ai parchi divertimento come Mirabilandia, Oltremare, Acquario di

Cattolica, Acquafan, Italia in Miniatura, solo per menzionarne alcuni. Le strutture ricettive sono molto diversificate e variegata: dai camping agli hotel, dai residence ai villaggi e un'ampia possibilità di scelta a prezzi davvero concorrenziali e Rimini, Riccione e i paesini limitrofi sono località adatte anche a ragazzi un po' più grandicelli, grazie all'animata vita notturna.

Riccione, in particolare, è considerata **la perla verde dell'Adriatico**, dove c'è il famoso viale Ceccarini, – cuore pulsante della cittadina – per passeggiare sul lungomare o per assaggiare una piadina. Oppure si può fare un salto all'interno di una moderna e completa struttura termale, dove è possibile unire il relax ai benefici dell'acqua termale. Tutto questo è un piccolo assaggio di quello che si può fare nella versatile cittadina e ci sono molti altri luoghi d'interesse da visitare, a partire dal Museo del Territorio, la Casa di Mussolini o il Castello degli Agolanti dal quale si gode di una splendida vista, per non parlare poi delle vicinanze: le rocche di San Marino e San Leo, il Castello di Gradara e numerosi altri parchi divertimento come l'Acquario di Cattolica, lo zoo Safari di Ravenna.

Vacanze per tutti i gusti, non resta che l'imbarazzo della scelta!



EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

## Trattamenti Solari

### Proteggi con amore

Sole, caldo, mare... durante l'estate le pelli sensibili hanno più che mai bisogno di attenzioni.

Composti con un minimo di filtri solari, i Trattamenti Solari Eau Thermale Avène assicurano una tollerabilità ottimale, un'efficacia dimostrata e un impatto minimo sull'ambiente.

Le nuove consistenze, resistenti all'acqua e impercettibili al tatto, offrono una sensazione di comfort immediata. Per proteggersi dal sole in modo efficace e piacevole.

#### ASSOCIAZIONE ESCLUSIVA SUNSITIVE® PROTECTION

- Sistema filtrante brevettato\*: ampio spettro UVB-UVA fotostabile
- Un duo unico di antiossidanti: protezione cellulare globale
- Acqua termale Avène lenitiva e addolcente

Scopri il tuo fototipo e il nostro progetto educativo per una corretta fotoprotezione su: [www.beversitaliale.it](http://www.beversitaliale.it)  
E la nostra linea completa su: [www.avenes.it](http://www.avenes.it)



\*Brevetto depositato

\*\*Esempio: UV, acqua, etc.



SKIN PROTECT  
OCEAN RESPECT

Un approccio eco-sostenibile  
[www.skinprotectoceanrespect.com](http://www.skinprotectoceanrespect.com)

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène  
PARIS

Pharmacie Frabre  
Dermato-Cosmétiques

NOVITA'

TEXTURE  
BARRIERA\*\*



PROTEGGERSI DAL SOLE E RISPLENDERE!

Sugli  
scaffali



**Al giorno d'oggi, le donne si aspettano più benefici anche dalla protezione solare: formule che sappiano conciliare protezione, trattamento e bellezza dell'incarnato. Con le sue nuove formule colorate, Eau Thermale Avène le sorprende con radiose innovazioni!**

Cleanance solare colorato SPF50+ protezione molto alta è il trattamento globale ideale per le pelli grasse con imperfezioni. Con i suoi attivi specifici, Monolaurina seboregolatrice, Zinco Gluconato lenitivo e Silice ultraassorbente di nuova generazione, opacizza la pelle per un effetto antilucido immediato e duraturo. I suoi pigmenti riflettenti uniformano a lungo il colorito.

**Il Trattamento solare anti-età colorato SPF50+ protezione molto alta**

Arricchito con Ascophylline™, principio attivo anti-età ristrutturante, offre una protezione rinforzata contro il fotoinvecchiamento: il capitale Giovinezza della pelle, in questo modo, è preservato. Grazie alla vitamina C fotostabile e ai pigmenti riflettenti, la pelle diviene immediatamente uniforme e lo rimane a lungo, apparendo più luminosa.

ALOE VERA ESI, 3 NUOVE FORMULAZIONI IN GEL - 100% NATURALI CON ALOE BIOLOGICA

Le nuove formulazioni Aloe Vera ESI Gel ESI sono a base di Aloe biologica e non contengono conservanti. Il 100% degli ingredienti è di derivazione naturale.

Il tubo che contiene il gel è in Bioplastica, 100% sostenibile.

In tre versioni:

**ALOE VERA ESI GEL PURO AL 100%** si avvale delle proprietà antinfiammatorie, lenitive e rigeneranti dell'Aloe. È indicato in caso di piccole ferite, abrasioni, punture di insetti, arrossamenti e scottature, provocate anche dall'esposizione al sole.

**ALOE VERA ESI GEL Vitamina E + Tea Tree** presenta anche azione antiossidante, dovuta alla presenza della Vitamina E, ed antimicrobica, grazie all'olio essenziale di Tea Tree.

**ALOE VERA GEL con Argan** combina le proprietà dell'Aloe Vera e dell'olio di Argan, idratanti, elasticizzanti e nutrienti.

[www.esi.it](http://www.esi.it) - [info@esi.it](mailto:info@esi.it)



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



FarmacieComunaliTorino



[farmaciecomunalitorino](https://www.instagram.com/farmaciecomunalitorino)



FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO

*Le più vicine a te.*

LA FASE 2  
VISTA DA...

*farmacista*

## QUESTA SERA È APERITIVO IN CENTRO E POI CENA?

Mi raccomando ragazzi  
non scordatevi la mascherina ...

Marco Mirto - farmacista, Farmacia Comunale 25



Tanto attesa è finalmente arrivata la fase 2, la fase della quasi normalità, con ancora qualche restrizione. Questo non ferma però i giovani a ritrovarsi, con le dovute limitazioni e il distanziamento, nelle piazze, ristoranti e locali della nostra città. Poco alla volta tutto sta riprendendo colore, si sta riaffermando la vita sociale lasciata in stand-by, basta Face-time e basta Instagram call, sono finiti gli aperitivi online e le lezioni di cucina a distanza, finalmente sono ritornati gli appuntamenti all'aperto con amici, fidanzati e fidanzate che durante questo periodo sono sempre stati, si presenti, ma in modi alternativi, virtuali.

Siamo la generazione SMART che ora vuole tornare alla realtà, forse prima data un po' troppo per scontata. La palestra in "casa" ora si fa al parco, si va a correre lungo il Po e siamo finalmente ritornati ai centri sportivi per giocare la partita di tennis o beach volley; la bella stagione è ormai arrivata e dopo mesi di "tutti in casa" ora ci si può finalmente rifare, rispettando pur sempre le nuove regole di vita quotidiana e sociale, ma questa volta all'aperto.

I DPI (Dispositivi di Protezione Individuale) faranno ancora per molto tempo parte della nostra routine e della nostra normalità. Si può dire essere diventata un elemento di "moda", la **mascherina**, che tutti dobbiamo avere e indossare, di ogni colore, tessuto, fantasia e brand. Non solo quella chirurgica che si trova in farmacia a 0,50€ o la FFP2, ma anche quelle più costose firmate dai grandi stilisti della moda italiana e non. Sempre al polso, nella

tasca dei pantaloni o in borsetta, prima di dover essere indossata nei locali per chiedere un drink o nelle aeree di ricevimento dei ristoranti prima di essere accompagnati al tavolo, è ormai il simbolo della pandemia, tanto difficile da sopportare quanto indispensabile per la nostra e l'altrui salute.

Ad oggi, la bella notizia è che **si torna finalmente a ballare**. Ma lo si potrà fare soltanto all'aperto in appositi spazi, come giardini e terrazze.

Rimane comunque la regola del mantenimento della distanza di almeno un metro gli uni dagli altri all'interno dei locali, che sale a due metri sulla pista da ballo. Non si potranno consumare drink o bevande al bancone dei locali, è vero, ma questo certamente non sarà limitante per chi, dopo mesi di reclusione, ha solo voglia di divertirsi e recuperare il tempo perso durante i mesi di lockdown.

Dovremo ancora pazientare, quindi, per le serate folli ai Murazzi, le nottate da Gianca e il kebab delle 4 in Piazza Vittorio. Accontentiamoci per ora di questa "normalità" conquistata, del copri-fuoco nei locali notturni e la prenotazione obbligatoria in pizzerie e ristoranti: presto torneremo alla normalità, una normalità che sarà, forse, diversa da quella a cui eravamo abituati, ma il lockdown resterà solo un brutto ricordo, che tanto ci ha insegnato e allo stesso tempo segnato, in particolare per una generazione come la nostra, non abituata a limiti e imposizioni ma a svaghi e a volte eccessi.

LA FASE 2  
VISTA DA...

*Farmacista*

# TUTTI INSIEME A GIOCARE: RIAPRONO I CENTRI ESTIVI!

Paola Difino - farmacista, Farmacia Comunale 25



**Dal 15 giugno sono finalmente ripartite le attività ludiche, ricreative ed educative per i bambini e i ragazzi da 0 a 17 anni, in strutture chiuse o all'aria aperta, nel rispetto dei protocolli di sicurezza.**

I bambini devono recuperare ora quei momenti di socializzazione e di rapporto con i pari che sono venuti a mancare negli ultimi tre mesi e molte città, nonostante le restrizioni imposte, rispondono a queste esigenze organizzando centri estivi nelle scuole, nei parchi, nei vari spazi disponibili, per lo più all'aperto.

Le linee guida nazionali e regionali però impongono di rivedere la classica organizzazione dei centri estivi, prevedendo norme igieniche e di distanziamento sociale, necessarie per la tutela della salute di operatori e bambini.

L'estate dei ragazzi è fatta di giochi, spazi all'aperto, sport, ma quest'anno ci saranno **nuovi protagonisti**, inimmaginabili prima del Covid: distanziamento sociale, termoscanner e triage. I bambini e i ragazzi devono necessariamente familiarizzare con nuove e rigide regole sanitarie, che prevedono frequente lavaggio delle mani, la misurazione della febbre prima dell'accesso, ingressi ed uscite scaglionati ad intervalli di 5-10 minuti, distanza di sicurezza per evitare assembramenti, pranzi a distanza. Anche se la grande voglia di stare accanto agli amici potrebbe rendere difficile far mantenere il distanziamento. Sono divisi in piccoli gruppi, di 5, 7 o 10 bambini al massimo,

stabili, omogenei per età, con lo stesso educatore per l'intera settimana e non potranno esserci spostamenti di bambini da un gruppo ad un altro; verranno privilegiate le attività da svolgersi all'aperto, incentrate sulla socializzazione, i giochi e lo sport.

Un aspetto importante è che i centri estivi rappresentano **un primo graduale ritorno alla normalità per bambini e ragazzi**, per scaricare lo stress accumulato nei mesi del lockdown, determinato dalla mancanza di momenti di socializzazione con coetanei e, contemporaneamente, un momento importante per imparare e mettere in pratica le nuove modalità dello stare insieme agli altri, che molto probabilmente dovranno attuare al momento del rientro a scuola.

Diventa quindi molto importante lavorare anche sul lato psicologico dei ragazzi, in modo che possano utilizzare il periodo di vacanza come un'occasione per superare le paure del virus e l'ansia del lockdown, riuscendo a vincere la paura attraverso i giochi.

Per aiutare i propri figli anche i genitori devono fare la loro parte, dimostrarsi collaborativi, non manifestare ansia ma, anzi, essere felici di vedere i loro bambini sorridenti: è giusto mantenere sempre attiva l'attenzione verso il pericolo che ancora rappresenta il Covid, ma questo non deve impedire ai bambini di trascorrere momenti spensierati di socializzazione e gioco, rispettando le nuove regole di comportamento.

LA FASE 2  
VISTA DA...

*studentessa*

---

# SIAMO DIVENTATI GRANDI

---

I figli della generazione Z  
e la pandemia



Martina Carosio - studentessa

Non so dire che cosa rimarrà dei mesi appena trascorsi. Forse, nel tempo, dimenticheremo quasi tutto, come quando capita di ripensare a un incubo di cui ci resta solo qualche dettaglio.

O forse no, perché l'emergenza Covid-19 ci ha segnato in tanti modi diversi. È una questione di sensibilità personale, ma anche generazionale.

Noi Post-Millennials abbiamo fronteggiato una crisi di cui si parla poco, ma non per questo meno intensa. Tutto d'un tratto, ci siamo ritrovati prigionieri delle nostre case e abbiamo tremato di fronte al pericolo di trasmettere il virus ai nostri genitori e nonni. Siamo stati costretti a mettere da parte i nostri ideali e ad abbandonare le piazze che, nei giorni dei **Fridays For Future**, ci hanno accolto in nome di un solo obiettivo: alzare la voce per proteggere il mondo dagli effetti dei cambiamenti climatici.

Ma non è tutto.

La vera sfida è stata adattare la nostra quotidianità alla mancanza della scuola. La **didattica a distanza**, ossia l'insieme delle misure prese a sostegno dell'insegnamento, ha rappresentato un buon supporto durante la pandemia. O se vogliamo, ha limitato i danni.

---

## La didattica a distanza, un buon supporto durante la pandemia

---

Di recente, ho riflettuto sull'etimologia del verbo **studiare**. Deriva dal latino **studere** che significa "aspirare a qualcosa, applicarsi attivamente per ottenerla". Ho l'impressione che la didattica a distanza, seppur assicurando lezioni, esami e interrogazioni più o meno regolari, ci abbia resi passivi di fronte al processo di apprendimento, perché la scuola non è e non sarà mai soltanto il luogo fisico dove imparare qualcosa.

Lì conosciamo gli amici, che a volte diventano anche i nostri compagni di vita, e gli insegnanti, che ci prendono per mano e percorrono con noi un tratto di strada.

È il nido in cui coltiviamo sogni, progetti, idee.

D'altro canto, è innegabile che la didattica a distanza porti con sé anche alcuni vantaggi.

Prima di tutto ha permesso a studenti e insegnanti di risparmiare tempo, senza più esser costretti a compiere lunghi tragitti per raggiungere istituti e università, siamo riusciti a integrare meglio la scuola con la nostra quotidianità.

Inoltre, ha costituito una possibile soluzione per tentare di limitare il sovraffollamento da cui vengono soffocate molte aule italiane.

Se alcuni considerano che tali aspetti siano in grado di conferire alla didattica a distanza un notevole vantaggio rispetto alla didattica tradizionale, molti altri

guardano alla privazione di un confronto personale con un professore come a uno degli effetti più spiacevoli di questa situazione.

Mi rivolgo in particolare ai ragazzi che in questi mesi si sono trovati a doversi laureare on-line. Molte delle tesi triennali che, nel periodo precedente alla pandemia, richiedevano di essere discusse di fronte a una commissione, sono state trasformate in documenti compilativi da inviare per e-mail. La cerimonia si è risolta così in una valutazione comunicata qualche settimana più tardi.

La laurea è prima di tutto un'occasione di approfondimento in presenza di un docente qualificato, e non soltanto un'occasione di sfoggio del proprio lavoro e sapere. Il problema non è rappresentato quindi dall'assenza dei festeggiamenti in grande stile, come si converrebbe a un neolaureato, quanto dalla mancata occasione di crescita personale.

Noi, d'altro canto, non ci siamo arresi alla situazione e abbiamo trovato il modo di rendere ugualmente indimenticabili quei momenti. In fondo, saremo **l'unica generazione a poter vantare il fatto di aver sostenuto gli esami in giacca, cravatta e pantaloni del pigiama**.

Invece i ragazzi di quinta superiore, che quest'anno si sono trovati a dover sostenere esclusivamente in forma orale l'esame di Maturità, hanno tentato di rendere normale una situazione straordinaria facendo risuonare tra i tetti di Roma la canzone di Antonello Venditti, nella loro notte prima degli esami. Occorre però domandarsi se ciò sia stato sufficiente per poter considerare quell'evento al pari di ciò che hanno vissuto le generazioni precedenti. Per rispondere, dovremmo pensare a cosa abbiano significato per ciascuno di noi, non tanto la prova in sé, quanto gli ultimi mesi delle superiori, che quasi tutti identifichiamo come l'ultimo periodo dell'adolescenza e, dunque, di spensieratezza.

Se la scuola in quei momenti ci ha cambiato, o se abbiamo vissuto delle esperienze che ci portiamo dietro ancora oggi, se tutto ciò è successo, il merito è da conferire all'esame o piuttosto al processo che culmina con il conseguimento del diploma?

Noi, **figli della generazione Z**, in questi mesi siamo stati grandi. E nel frattempo, ognuno a modo proprio, **grandi lo siamo anche diventati**, perché siamo riusciti ad adattarci a una situazione confusa e, nel mentre, ci siamo affidati alla promessa di una normalità che non eravamo certi di poter riassaporare ancora, di un domani che si sgretolava e di cui non riuscivamo a tenere insieme i pezzi.

E credetemi, a vent'anni vedere di fronte a sé un futuro di cui non si ha certezza può essere davvero terribile.

*insegnante*

## CONTINUAVANO A CHIAMARLA “MATURITÀ”

Monica Campanella, Insegnante Liceo giordano Bruno, Torino



Che un esame possa valutare la maturità di un individuo è improbabile; semmai valuta le conoscenze, le abilità e le competenze di un candidato giunto al termine di un percorso quinquennale di studi. Questa convinzione determinò nel legislatore, nel 1998, la decisione di archiviare per sempre l'obsoleta etichetta, sostituendola con la più consona definizione di Esame di Stato di secondo ciclo, che segue l'Esame di Stato di primo ciclo, per intenderci la licenza media.

Eppure gli organi di informazione ancora oggi amano illustrare le vicissitudini di coloro che si presentano al fatidico appuntamento di fine scuola superiore con sostantivi, aggettivi e persino gerundivi latini un po' nostalgici: maturità, maturi, maturandi.

Posta la premessa, che vuole sottolineare che nessun commissario d'esame dotato di senno può avere l'ardire di formulare un giudizio sulla personalità e l'umana crescita di chi si trova davanti, resta un fatto che **l'esame è un momento significativo, impegnativo sul piano emotivo più ancora che su quello dei contenuti specifici**, pur tuttavia importanti e complessi.

Dal 1998 compongono l'esame prima tre, poi due (dallo scorso anno) scritti: il primo di italiano, uguale per qualsiasi corso di studi, il secondo su una o due discipline caratterizzanti l'indirizzo di studi scelto; completa l'avventura un corposo orale sulle diverse discipline di studio, sui temi della cittadinanza, con particolare attenzione alla carta

costituzionale, e sulle esperienze orientative per la prosecuzione del percorso (fino allo scorso anno definite "alternanza scuola-lavoro").

Il 2020, sappiamo, ha rappresentato una drammatica rivoluzione per tutti gli umani che popolano il nostro pianeta e, di conseguenza, anche per gli studenti delle superiori: la didattica a distanza è stata l'unica possibilità di sostituzione, nell'emergenza, per un percorso di studi interrotto bruscamente nel suo svolgersi dal lockdown.

Grazie al contenimento dei contagi, manifestatosi a partire dal mese di maggio, è stato possibile, almeno per i candidati del secondo ciclo, **affrontare l'esame in presenza** in una formula ridotta, cioè con un colloquio articolato in cinque fasi: la discussione di un elaborato sulle discipline caratterizzanti l'indirizzo di studi; un'analisi di un testo del programma di letteratura italiana; una discussione il più possibile interdisciplinare originata da un documento proposto dalla commissione; una breve discussione sui temi della cittadinanza; una relazione sull'esperienza di orientamento allo studio o al lavoro per le scelte future.

L'esame in presenza in realtà non è stata una scelta irrilevante, per offrire la giusta enfasi ad un momento tanto carico di simboli nel corso della vita dei giovani. Poter interloquire di persona con la commissione, quest'anno composta dai commissari interni e da un unico presidente esterno, garante della regolarità e omogeneità delle operazioni, ha rappresentato per gli studenti, già a lungo



relegati dietro uno schermo in solitudine, il senso di una degna conclusione, con l'ufficialità e un poco di quel cerimoniale che, giustamente, alcuni solenni momenti della vita richiedono.

È stato bello, importante, talvolta commovente, ascoltare le dissertazioni degli esaminandi: tutti, nessuno escluso, portavano il proprio bagaglio di saperi come una valigia che non si è certi di aver ben confezionato, con la paura d'aver dimenticato qualcosa, magari d'importante, proprio perché negli ultimi mesi era loro mancata l'affettuosa presenza di chi quella valigia aiuta ad allestire, magari correggendo, soccorrendo talvolta, per essere pronti all'appuntamento, al viaggio.

Ebbene, gli esami si sono conclusi; ancora non possiamo commentare i risultati a livello nazionale (alcune commissioni stanno ancora lavorando), ma la sensazione è che vi sia un certo grado di soddisfazione per il loro svolgimento: le operazioni sono state condotte in sicurezza, con la giusta tutela dei soggetti, candidati e commissari, che presentassero problematiche di salute (in questo caso collegati da remoto); ma soprattutto ogni candidato ha avuto il giusto spazio, la dovuta attenzione e, se forse qualche lacuna nelle conoscenze potrà pure essere stata rilevata, a seguito delle ovvie

difficoltà che la didattica a distanza ha comportato per studenti, insegnanti e famiglie, non si può negare che **gli studenti quest'anno hanno dovuto fare appello**, e l'hanno fatto davvero, **alle proprie risorse umane**, di carattere, rafforzando le attitudini di partecipazione e impegno, spesso di collaborazione e sostegno reciproco. Forse questo è davvero l'unico anno in cui potremmo avere l'ardire di proclamarli maturi.



**NUOVA  
LINEA**



# SANGUE DALLE GENGIVE? parodontax

Aiuta a ridurre e a prevenire il sanguinamento gengivale da accumulo di placca batterica



**PUOI PROVARE LA DIFFERENZA\*  
DEI NUOVI GUSTI FRESCHI ALLE ERBE**

\*rispetto al dentifricio parodontax Original

I dentifrici parodontax sono dispositivi medici CE.  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.  
Autorizzazione del 16/04/2020.

Prova anche il  
**NUOVO COLLUTORIO  
PROTEZIONE GENGIVE**

**Formulazione micellare ideata  
per essere delicata sulle gengive**

Il collutorio parodontax è un prodotto cosmetico.  
Marchi di GSK o sue licenziati. ©2020 GSK o sue licenziati. PM-IT-PAD-20-00011



# Enterogermina®

Il marchio più venduto\* tra i prodotti  
per le alterazioni della flora intestinale.



DIARREA, TRATTAMENTO ANTIBIOTICO, ALTERAZIONI  
DELLA FLORA INTESTINALE.

DISTURBI FORTI E DIARREA.  
SOLO PER ADULTI.

Sono medicinali a base di Bacillus clausii. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 20/09/2018. SAIT.BCL.18.07.0617 \*Dati vendite IMS, giugno 2017 - maggio 2018

SANOFI 

# Sei pronta per la rivoluzione intima?

## SAUGELLA ACTI3

Il detergente intimo che ti protegge 3 volte.

Con tecnologia

**Acti GyneProtection System:**

la tecnologia innovativa Saugella che dona una tripla protezione per il tuo benessere intimo, contrastando i fastidi intimi.

