



*"L'inverno è nella
mia testa, ma
un'eterna primavera
è nel mio cuore".*

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.
FARMACOM - Anno XIV
Numero 6 - 2020

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

 Mylan
Better Health
for a Better World

SANOFI 
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
☎ 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
☎ 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.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino



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



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

RESTIAMO UNITI: LE FARMACIE COMUNALI SEMPRE A FIANCO DEL CITTADINO

È arrivata una nuova fase di crisi sanitaria generata dal Covid-19 e, come prima cosa, vorrei ringraziare tutti i colleghi farmacisti per il loro operato. Così come durante la prima fase di emergenza, qualche mese fa, le Farmacie Comunali sono rimaste sempre aperte, rispondendo ai bisogni dei cittadini e dando prova di tenacia e grande capillarità sul territorio, **in questa nuova emergenza la farmacia dimostra ancora una volta la sua efficienza, mantenendo alto il livello di assistenza alla popolazione.** È in questa situazione che le Farmacie Comunali stanno lavorando, insieme alla Regione Piemonte, per dare forma e concretezza alla possibilità di effettuare il tampone rapido o il test sierologico in farmacia. Il progetto è quello di permettere alle persone di sapere – direttamente in farmacia – se si è entrati in contatto o meno con il virus.

La possibilità di svolgere due esami così importanti in farmacia significherebbe fare attività preventiva, evitando l'accesso ai Pronto Soccorso e rispondendo alla necessità di sviluppare nuovi modelli di presa in carico del paziente, attraverso il rilancio delle sinergie tra gli operatori sanitari e garantendo così la continuità assistenziale ospedale-territorio; ma significa anche fornire risposte mirate alle esigenze delle persone. La farmacia, ora più che mai, è un vero *front office* del Servizio Sanitario Nazionale che continua a reggere all'impatto dirompente di un bisogno di salute e di assicurazione, dando sempre più prova di alta responsabilità professionale, a fianco di tutti gli operatori che in vario modo sono impegnati in prima linea nell'emergenza sanitaria.

Abbiamo vissuto e stiamo vivendo mesi difficili. Le Farmacie Comunali saranno sempre in linea alle esigenze del momento per assicurare il servizio a tutti voi e continueranno a esservi vicine, nella speranza che il nuovo anno sia migliore di quello passato.



LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

Ricerca dermo-estetica dal 1975

PREMIUM ANTI-ETÀ GLOBALE

Il rituale completo
contro i segni del tempo

INNOVAZIONE

Siero booster anti-età globale
Maschera oro sublimante
anti-età globale

A partire da 28 giorni
Pelle come rigenerata
e ridensificata*



Estratto di tulipano nero brevettato**
Concentrato Hyalu-3 anti-età

Chiedi consiglio al tuo farmacista di fiducia

*Studio di autovalutazione su 30 volontarie - applicazione biquotidiana del Siero Booster - % di soddisfazione.
**Formulazione del Siero Booster e della Maschera Oro. Domanda di brevetto depositata in Francia.

IN QUESTO NUMERO

*"L'inverno è nella mia testa,
ma un'eterna primavera
è nel mio cuore".*
Victor Hugo

DALLE NOSTRE FARMACIE

I luoghi della speranza 4

VICINO AL CITTADINO

SMART QuiPrenoti: la tua farmacia in un click! 7

In farmacia per i bambini 9

Corriamo a tavola 11

Un aiuto per chi ha bisogno 11

CONOSCI LA TUA SALUTE

Felicità come determinante della salute 12

Chi influenza le scelte alimentari degli adolescenti? 15

Il supercervello 18

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Le proprietà dell'aceto di mele 21

Gli alimenti a basso indice glicemico. Che cosa sono e a chi sono destinati? 22

Dimmi di che colore ti vesti e ti dirò chi sei! 25

SPECIALE BELLEZZA

Come difendere la pelle del viso dall'inquinamento 26

Tutto quello che dobbiamo sapere sull'acne 28

Prendersi cura della pelle in inverno 30

I NOSTRI AMICI ANIMALI

Ti presento un amico! 35

L'ALFABETO DEL BENESSERE

F come felicità 39

PARLIAMO DI

Camminare scalzi: la nuova frontiera del benessere 40

I ragazzi si prendono cura della propria salute? 42

I diritti dei bambini 44

Quando il bambino non è più un bambino? 46

La scuola, quella aperta, quella vera 48

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunali Torino S.p.A.
C.so Peschiera 193 - 10141 Torino
telefono: 011.1978.20
redazione:
redazione@fctorinospa.it
informazioni:
fctorino@fctorinospa.it
www.farmaciecomunaltorino.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,
Ombretta Rubicondo.

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

I LUOGHI DELLA SPERANZA

IL NUOVO DOCU-FILM
AMBIENTATO NELLA
FARMACIA COMUNALE DI
CORSO AGNELLI

Francesca Varano

Da sempre, le Farmacie Comunali di Torino rivolgono un'attenzione particolare nei confronti delle iniziative volte a sostegno del paziente oncologico,

dall'adesione alla Campagna Nazionale di prevenzione del tumore al seno Nastro Rosa di A.I.R.C., all'acquisto dei panettoni per sostenere l'associazione FARO (che segue i pazienti oncologici nella fase terminale della malattia), solo per citarne alcune. In questi mesi, però, è stato compiuto un ulteriore passo in avanti.

"Quando ci è arrivata la richiesta da parte della produzione del docu-film "I luoghi della speranza" di mettere a disposizione i nostri locali per girare alcune delle scene del film, non abbiamo avuto alcuna esitazione" racconta il dottor Davide Cocirio, Amministratore Delegato di Farmacie Comunali Torino. "Abbiamo avuto la possibilità di partecipare in maniera attiva a un progetto che si pone l'obiettivo di raccontare in modo delicato e, nel contempo, veritiero la realtà di chi si trova a combattere contro il cancro. Allestire un set cinematografico in una farmacia non è semplice, ma considerato il ruolo sempre più centrale che le farmacie stanno acquisendo nella quotidianità di ciascuno di noi, non avremmo mai potuto tirarci indietro."

Le Farmacie Comunali, infatti, sostengono il percorso di cura dei pazienti oncologici grazie a un network di

competenze che garantisce una presa in carico globale delle fragilità dei malati, messa ancora più in risalto nei mesi di emergenza pandemica.

Il docu-film "I luoghi della speranza" pone al centro della propria trama la malattia oncologica. Allo stesso tempo, però, parla anche di amore, di amicizia, di sport: ciò permette di riflettere sul tema principale attraverso diversi punti di vista e, di fatto, ne consente una lettura più completa.

I fatti narrati si ispirano a una storia vera: quella di Lucia Di Gruttola, bardolinense e aiuto regista, che ha combattuto la malattia e ha voluto raccontarla attraverso il grande schermo, trovando in Enzo Dino, regista, e nella casa di produzione DR Movie gli interlocutori giusti per realizzare l'iniziativa. Il docu-film prevede la partecipazione straordinaria di Manuela Arcuri e di Cosima Coppola.

Le testimonianze, che si alternano alle scene di finzione, coinvolgono anche persone reali: sono presenti, infatti, il primario della Oncologia dell'Ospedale Mauriziano, alcuni farmacisti e una madre che ha perso la figlia a causa del cancro. Anche Piero Angela, che affronterà il tema nell'ambito della ricerca scientifica, ha preso parte alle riprese.





LE FARMACIE SONO IL TERMINALE DEL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE E UN PRESIDIO DI PROSSIMITÀ A DISPOSIZIONE DI TUTTI I CITTADINI, AI QUALI EROGA PRODOTTI, SERVIZI E CONSULENZA SPECIALISTICA ANCHE IN CAMPO ONCOLOGICO.

"I luoghi della speranza è incentrato sulla figura del medico oncologo e delle farmacie oncologiche al servizio dei pazienti ospedalizzati. Con il nostro film vorremmo incoraggiare quante più persone possibile a non lasciarsi andare, a non arrendersi alla malattia. In questo senso le figure del medico e del farmacista possono essere di grande conforto al paziente" raccontano dal set. Il film, realizzato con il sostegno di Film Commission Torino Piemonte e Veneto, uscirà a breve in tutte le sale.

Molte delle scene sono state girate presso la Farmacia Comunale 37, in Corso Agnelli 56 a Torino: tra gli attori compare anche la dottoressa Laura Brucato, Direttrice della farmacia.

La seconda parte si svolge sul lago di Garda, nelle città di Bardolino, Costermano sul Garda, Garda e Torri del Benaco.

La scelta di ambientare parte del docu-film proprio in

farmacia non è stata casuale.

Le farmacie sono il terminale del Servizio Sanitario Nazionale e un presidio di prossimità a disposizione di tutti i cittadini ai quali eroga prodotti, servizi e consulenza specialistica anche in campo oncologico. La farmacia oncologica territoriale, nello specifico, offre spazi di privacy e spesso favorisce un rapporto empatico e confidenziale tra il paziente e il farmacista il quale, se adeguatamente formato attraverso la Scuola di Alta Formazione "Farmacia Oncologica", può essere di valido supporto e può fornire consigli pratici.

Per esempio, le questioni legate all'estetica: le terapie contro i tumori sono spesso aggressive e possono provocare una perdita di capelli o rendere la pelle più sensibile. Il farmacista specializzato può aiutare il paziente a gestire il proprio corpo in trasformazione, grazie a suggerimenti e a prodotti appositi per l'estetica e il make-up. A volte, inoltre, le terapie possono provocare problemi di nausea e inappetenza: in quei casi, il farmacista può dare informazioni utili e suggerimenti nutrizionali consigliando specifici integratori, che possono supplire a una carenza alimentare.

Una bella occasione, insomma, per sottolineare e diffondere ancora una volta l'importanza delle farmacie nella cura e nel sostegno di ciascun cittadino.

Perciò, **Stay Tuned!**


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

 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

VICINO AL
CITTADINO

SMART QuiPrenoti
la tua farmacia in un click

SMART è la webapp che ti mette in contatto con la tua farmacia in modo semplice e sicuro.

Puoi usare SMART per richiedere informazioni, prenotare medicinali o inviare le ricette elettroniche.

Così ogni volta che vieni in farmacia sarai certo di trovare subito ciò di cui hai bisogno.

**FACILE
INTUITIVA
VELOCE
SICURA**

Scopri la su:
www.smartquiprenoti.it



 è un progetto di Federfarma Torino powered by Farmaservizi srl



SMART QUIPRENOTI: LA TUA FARMACIA IN UN CLICK!

UN CANALE DIGITALE DI COMUNICAZIONE
PER GESTIRE IN MODO SEMPLICE E VELOCE
I CONTATTI TRA FARMACIA E CLIENTI!

SMART QuiPrenoti è nata per rispondere alla tendenza sempre più diffusa tra gli utenti di utilizzare i canali digitali (e-mail, whatsapp, sms, ecc) per mettersi in contatto con la propria farmacia. Per accedere all'app è sufficiente collegarsi al link www.quiprenoti.it o utilizzare il QRcode: uno dei punti di forza di SMART, infatti, è che non occupa memoria sullo smartphone perché non necessita di installazione.

Entra anche
tu nella nuova
farmacia
SMART!

Perché utilizzare SMART QuiPrenoti?
Per comunicare in modo semplice e rapido con la tua farmacia di fiducia!
Con SMART QuiPrenoti potrai inviare in farmacia il Numero della Ricetta Elettronica (NRE) oppure la foto o il pdf della ricetta cartacea, scrivere un messaggio al farmacista per richiedere informazioni, ma anche trasmettere le immagini di un prodotto che stai cercando.



AUMENTARE LE DIFESE?



IMMUNILFLOR®
PROTECTION FORMULA

PER FAVORIRE
“NATURALMENTE”
LE DIFESE IMMUNITARIE

Con l'arrivo della stagione fredda, il nostro organismo risulta esposto all'attacco di microrganismi che possono provocare disturbi e costringerci al riposo forzato.

IMMUNILFLOR® è la linea di integratori alimentari contenente **Echinacea, Uncaria, Vitamina C, Zinco, miele di Manuka** e 2 miliardi di **Fermenti Tindalizzati**. Gli estratti di Echinacea ed Uncaria sono utili **per favorire le naturali difese organiche**. Le Vitamine C e D e lo Zinco contribuiscono alla normale funzione del **sistema immunitario**.

VICINO AL
CITTADINO



DAL 20 AL 27 NOVEMBRE PUOI DONARE!

Francesca Varano

Il 20 novembre si svolgerà, in concomitanza con la Giornata Mondiale dei Diritti dell'infanzia, l'VIII edizione di "In Farmacia per i bambini" della Fondazione Francesca Rava Onlus. Si tratta della Campagna nazionale di sensibilizzazione e raccolta farmaci da banco, alimenti per l'infanzia e prodotti baby-care destinati ai bambini che vivono in povertà sanitaria in Italia e in Haiti.

Come ogni anno, in tutte le nostre Farmacie Comunali, sarà possibile donare.

All'emergenza sanitaria Covid-19 è seguita quella sociale ed economica e, in questo nuovo scenario sarà ancora più importante recarsi in farmacia e portare un aiuto concreto a migliaia di bambini e famiglie, contribuendo a riaffermare il ruolo centrale del farmacista nella sua comunità.

Anche quest'anno, Martina Colombari è testimonial e volontaria: «Questa meravigliosa iniziativa è giunta all'VIII edizione. Per me è sempre un grande onore rappresen-

tarla perché, ogni anno, sento di far parte di una squadra sempre più ampia che si prodiga con amore nei confronti dei bambini più bisognosi, in Italia come ad Haiti. In particolare quest'anno, alla luce dell'emergenza sanitaria ed economica causata dalle pesantissime conseguenze della pandemia, In farmacia per i bambini rappresenta più che mai una risposta efficace in difesa della salute dei più piccoli. Per questo è importante ricordare e celebrare la Giornata Mondiale dei diritti all'infanzia fare qualcosa di concreto per difendere il diritto alla salute dei più piccoli».

L'iniziativa ha come partner istituzionali Federfarma e Cosmofarma e il patrocinio di FOFI.

COME OGNI ANNO, IN TUTTE LE NOSTRE FARMACIE COMUNALI, SARÀ POSSIBILE DONARE FARMACI E PRODOTTI BABY-CARE. IN 7 ANNI NE SONO STATI RACCOLTI OLTRE 1 MILIONE.

Tra i diritti dei bambini, il 20 novembre sarà ricordato anche il diritto alla vita, difeso e tutelato da "ninna ho", il primo progetto nazionale contro l'abbandono neonatale, nato nel 2008 da un'idea dalla Fondazione Francesca Rava e dal network KPMG in Italia. La mission è quella di diffondere la vigente Normativa italiana (DPR 396/2000), che consente alle future mamme italiane o straniere in grave difficoltà, di poter partorire in anonimato e sicurezza, per la propria salute e per quella del nascituro, presso tutte le strutture ospedaliere pubbliche (www.ninnao.org).



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

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

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

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici

CORRIAMO A TAVOLA

CONSULENZE SVEZZAMENTO IN FARMACIA

Prevenire e contrastare sovrappeso e obesità in età pediatrica (0-14 anni) coniugando una corretta ed equilibrata alimentazione con un'attività fisica svolta quotidianamente a bassa e media intensità: sono queste le premesse di "Corriamo a tavola", un progetto di educazione alimentare e sportiva per adolescenti e bambini realizzato da FIMP Piemonte, FIMP Torino e provincia, UISP Piemonte, Associazione Cuochi Torino e ASD Babyrun 2013. Nell'ambito di tale progetto, è stato realizzato il secondo manuale della collana "Corriamo a tavola" in cui la dr.ssa Gabriella Regis, biologa nutrizionista nonché autrice della guida alimentare, affronta lo svezzamento del neonato, fornendo ai neogenitori consigli mirati per gestire questa delicata fase con serenità e consapevolezza.



Presso tutte le nostre Farmacie Comunali puoi ritirare la guida gratuitamente.

UN AIUTO PER CHI HA BISOGNO

NELLE FARMACIE COMUNALI TORINESI ARRIVA... ASSISTIAMO

Sempre più frequentemente le famiglie con persone anziane, disabili o con mobilità ridotta si avvalgono dell'aiuto di un assistente familiare che li supporti nella vita quotidiana e nell'accudimento dei propri cari. Nella ricerca di tale figura, spesso, i cittadini si rivolgono alla loro farmacia di fiducia per chiedere un consiglio professionale. Per rispondere in maniera concreta a quest'esigenza e rafforzare il ruolo della farmacia quale presidio al servizio del territorio e della cittadinanza, le Farmacie Comunali hanno avviato una collaborazione con AssistiAmo Group.



Nello specifico i servizi che vengono offerti sono:

- assistenza ospedaliera, diurna e notturna (veglia, sorveglianza, compagnia)
- assistenza domiciliare qualificata, diurna e notturna, anche h24
- servizio Colf
- servizio Baby-Sitting

In una società così eterogenea come la nostra, nasce sempre più l'esigenza di sviluppare un nuovo modello di farmacia, che abbia nell'approccio multidisciplinare il suo punto di forza.

La nuova farmacia dei servizi ha stimolato l'apertura della farmacia a forme di collaborazione con soggetti terzi che permettono ai cittadini di poter usufruire di determinati servizi e prestazioni professionali.

La farmacia di oggi deve, necessariamente, confrontarsi con un ambiente nuovo ed estremamente dinamico, ponendosi sempre più come obiettivo primario la soddisfazione dei bisogni del cittadino.



CONOSCI LA TUA
SALUTE

FELICITÀ COME DETERMINANTE DELLA SALUTE

Mirko La Bella - Psicologo in Torino, Specialista in Psicoterapia Cognitiva EMDR Accredited Practitioner
Docente Master di I° 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

Il 2 e 4 ottobre a Torino, al Cortile del Maglio, si è tenuto il **"Festival Mezzopieno: credere nel mondo e negli esseri umani"**. L'evento, patrocinato dalla Circonscrizione 7, dal Consiglio Regionale del Piemonte e dall'Università degli Studi di Torino, è stato un momento di sintesi e di riflessione sulle principali esperienze che in Italia sono impegnate nella diffusione di una nuova cultura della positività. Un grande simposio interdisciplinare organizzato dalla rete italiana della positività Mezzopieno, di approfondimento di molti dei più significativi percorsi che stanno portando fiducia e gratitudine a diversi livelli della società e nei diversi campi della vita della collettività. In questa occasione di incontro si è affrontato anche il tema dei rapporti tra la felicità e la salute.

**CHE IL "RISO FACCIA BUON SANGUE"
NON È UNA NOVITÀ MA OGGI
LE EVIDENZE SCIENTIFICHE CI MOSTRANO
COME IL BENESSERE EMOZIONALE
SIA UN VERO DETERMINANTE
PER LA NOSTRA SALUTE FISICA.**

La felicità come terapia quindi non è più un'ispirazione "new age", ma un'evidenza derivante dai molti studi sperimentali svolti in ottica PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia), che integrano biologia, epigenetica, psicologia, ambiente fisico e contesto sociale. Da questi studi emerge come lo stress quotidiano, la percezione di non controllare il proprio destino, l'aggressività e la paura siano fattori di rischio molto rilevanti per l'integrità fisica, che influenzano il benessere della persona e la condizione di vita.

**LA FELICITÀ NON INCIDE SOLO
SUI PENSIERI, SUI COMPORAMENTI
E SULLA SALUTE MA ADDIRITTURA
ARRIVA AD INFLUENZARE
IL NOSTRO DNA
E LO SVILUPPO CEREBRALE.**

Nonostante si pensi ancora, secondo la genetica classica, che il DNA sia una struttura statica, l'epigenetica ha dimostrato come esistano continue interazioni tra

geni ed ambiente. Stress ambientali e relazionali alterano l'attivazione o la disattivazione dei geni, facendo pendere l'ago della bilancia tra salute o malattia. **Quando siamo autenticamente felici il nostro sistema immunitario aumenta l'attività dei linfociti** (chiamate cellule "natural killer") **in grado di combattere anche i tumori.** Quindi la felicità permette un'interazione positiva e bidirezionale tra i sistemi immunitario, endocrino e neuropsicologico promuovendo comportamenti sociali cooperativi e sani.

Anche il mondo della Cardiologia ha portato evidenze in questo senso. L'American College of Cardiology ha ormai dati, convalidati dalle università di tutto il mondo, che **ridere sia un fattore protettivo anche per il nostro cuore.** Migliora la circolazione sanguigna, abbassa la pressione, previene l'arteriosclerosi e riduce il rischio di contrarre patologie cardiovascolari come infarto ed ictus. Il riso infatti stimola l'espansione dell'endotelio, il rivestimento interno dei vasi sanguigni permettendo una circolazione ottimale del sangue.

E i vantaggi di un animo felice sono misurabili anche sul piano economico.

LO STAR BENE CON SE STESSI E CON GLI ALTRI GENERA VANTAGGI INCREMENTANDO LA PRODUTTIVITÀ E LA QUALITÀ NEI POSTI DI LAVORO.

Gli economisti dell'Università di Warwick hanno quantificato un aumento di produttività del 40% ed un incremento di creatività del 30% nei lavoratori felici. Questo ha permesso di triplicare le vendite. Se fossimo maggiormente felici avremmo quindi la possibilità di cambiare molti settori della nostra vita: ad esempio, in sanità i medici potrebbero arrivare a diagnosi migliori e veloci. L'istruzione si gioverebbe di insegnanti in grado di creare benessere emotivo ad allievi e famiglie, aumentando la qualità dell'apprendimento attraverso un miglioramento dei processi di memoria (ricerca apparsa su *Neuron* 2018).

Nella psiche, a livello cerebrale, per sentirsi felici servono neurotrasmettitori specifici. Esperimenti condotti sui topolini hanno dimostrato che alcune di queste sostanze come la dopamina e la serotonina vengono prodotte maggiormente in un ambiente in cui sono presenti giochi, cibo e relazioni sane tra pari. Successivamente, in un'altra situazione sperimentale, si è fatto apprendere ai topi come premere una leva per ottenere molta più dopamina e serotonina del normale. Quando i topi impararono tale comportamento, per ottenere la "felicità chimica" arrivarono a trascurare i cuccioli, isolarsi fino a lasciarsi morire di fame. Questo

esperimento insegna come **non si debba confondere la felicità con le molecole che la compongono.** Citando una metafora della professoressa Daniela Lucangeli, Professore Ordinario in Psicologia dell'Educazione e dello Sviluppo presso l'Università di Padova, "sebbene Venezia sia fatta di mattoni non è possibile avendo i soli mattoni ricreare Venezia".

LA VERA FELICITÀ SCATURISCE DAL NOSTRO MODO DI ESSERE UMANI CONNESSI E DALLE ESPERIENZE DI VITA PER CUI IL NOSTRO SISTEMA NERVOSO È STATO PROGRAMMATO DALLA NATURA.

È necessario quindi stare attenti e rifuggire quelle "illusioni di felicità" rappresentate da bisogni fittizi (ad esempio lo shopping compulsivo, il gioco d'azzardo, le droghe o l'utilizzo dei social) che "drogano" il nostro cervello proprio come la levetta premuta dai topi dell'esperimento citato.

La società attuale purtroppo insegue una felicità di tipo edonistico, che porta sempre più all'emergenza di fenomeni di isolamento, di insoddisfazione cronica e, paradossalmente, di infelicità e stress. Occorre stare in guardia dalla "felicitocrazia", inseguendo strade che conducono ben lontano dalla felicità reale, verso vere e proprie forme di psicopatologia. Si deve abbandonare la credenza di dover essere sempre felici. Il pericolo è raccontare storie di una felicità di plastica, rendendo il sorriso un bene di consumo. Dobbiamo stare in guardia dalla "mentalità da centro commerciale", come sostiene il professor Eric Wilson che insegna all'Università di Salem (North Carolina).

La positività non deve snaturarsi e diventare un'ossessione rovinando la salute mentale. Emozioni come la rabbia, in apparenza negativa, può avere molti risvolti positivi come reagire alle ingiustizie. La tristezza permette agli esseri umani di piangere e di secernere l'unico "fluido nobile" del corpo umano: le lacrime. Questo fluido infatti ha un potere speciale, quello di condurre le persone l'una al fianco dell'altra permettendo atti di altruismo e generosità.

La felicità non la raggiunge solo chi viene aiutato in un momento di difficoltà ma anche chi aiuta. La felicità a tutti i costi non è una condizione naturale. Quindi ricordiamoci, per dirla alla Bauman (sociologo), che "la vita felice viene dal superamento dei problemi, dal risolvere le difficoltà. Bisogna affrontare le sfide, fare del proprio meglio.

Si raggiunge la felicità quando ci si rende conto di riuscire a controllare le sfide poste dal fato, ci si sente persi se aumentano le comodità".



RILASTIL

LABORATORIO DERMATOLOGICO

INNOVAZIONE

CON PRE E POSTBIOTICI



MULTIREPAIR

L'ANTIETÀ CHE
RINFORZA, CORREGGE, PROTEGGE

*Fortifica il microbiota cutaneo, protegge da luce blu e inquinamento,
correggendo i segni dell'invecchiamento problematico.*



MILANO | ITALY

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche - via P. Gaggia 16 - 20139 Milano - www.rilastil.com

*Ognuno inferiore a una parte per milione. Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea. **Test in vitro.



CHI INFLUENZA LE SCELTE ALIMENTARI DEGLI ADOLESCENTI?

COME PUÒ IL VIRTUALE AVERE
UN IMPATTO COSÌ REALE SULLE
SCELTE ALIMENTARI?

Gabriella Regis - biologa nutrizionista

Il lupo travestito da agnello. Chissà quanti fra noi genitori hanno letto o raccontato questa breve favola di Esopo ai propri bimbi, non pensando poi, a distanza di anni, che sarebbe stato il caso di rispolverarla con i figli ormai adolescenti. Naturalmente, cambia l'età e cambia la chiave di lettura: nello specifico, il lupo travestito da agnello fa riferimento a tutte le tecniche di marketing messe in campo dalle aziende alimentari o di energy drink o di alcolici che, con messaggi sempre più ambigui, più evanescenti e, proprio per questo, più efficaci, "prendono di mira" i fruitori dei media digitali (blog, newsletter, siti web, ecc) e in particolare dei social media (Facebook, Instagram, ecc).

ADOLESCENTI: ADULTI IN CERCA D'AUTORE

I cambiamenti fisici, psicologici e sociali dell'adolescenza sono stati destabilizzanti per tutti, ma negli ultimi anni la situazione è stata ulteriormente complicata dall'aumento smisurato di pressioni a cui ragazzi e ragazze vengono sottoposti. **La loro personalità è in fase di formazione, è alla ricerca continua di risposte e conferme, anche per quanto riguarda l'alimentazione.**

In questo momento della vita, ragazzi e ragazze devono nutrirsi in modo vario e ben bilanciato, perché il corpo è in una fase di cambiamento e crescita esplosiva che comporta un aumento dei fabbisogni di macro e micronutrienti (come abbiamo visto insieme nel numero di Maggio - Giugno 2020 di Farmacom). Allo stesso tempo, però, il cibo diventa uno strumento che l'adolescente usa

per costruire la propria identità sociale, spesso spinto da modelli più imposti che scelti. Ecco allora che le ragazze tendono verso l'ideale di un corpo esile e magro, mentre i ragazzi verso un modello di corpo muscoloso e prestante. **L'alimentazione per gli adolescenti è quindi completamente sganciata dalla salute**, ma diventa, insieme all'attività fisica, un mero strumento attraverso il quale provare quasi a domare i cambiamenti così destabilizzanti di corpo e psiche che sentono di subire passivamente.

In questa transizione dall'infanzia verso l'età adulta, l'adolescente cerca il supporto di chi è in grado di comprenderlo, capirlo e lo trova, come sempre, non nei genitori ma **nei suoi pari, che diventano il nuovo punto di riferimento**. Negli ultimi anni, però, la faccenda si è complicata perché **agli amici reali si è affiancato un mondo virtuale sempre più popolato**, in cui in confini e i ruoli sono meno definiti e più confondenti.

COME IL SOCIAL MARKETING INFLUENZA L'ALIMENTAZIONE DEGLI ADOLESCENTI

Parliamo di **influencer, blogger, youtuber** e di tutta la pletora di personaggi che popolano il mondo digitale e in particolare quello dei social, in cui i ragazzi vivono immersi per buona parte del loro tempo. In questo modo, gli adolescenti ricevono continui messaggi fuorvianti che o spingono verso il consumo di cibo spazzatura (cibo caratterizzato da un eccesso di calorie, zuccheri semplici, grassi e sale, come quello tipico dei fast food),

o esasperano l'uso di fantomatici cibi miracolosi e l'attività fisica esasperata (comportamenti che, se estremizzati, sfociano nel patologico e sono noti come ortoressia e bigoressia).

COME PUÒ IL VIRTUALE AVERE UN IMPATTO COSÌ REALE SULLE SCELTE ALIMENTARI E, DI CONSEGUENZA, SULLA SALUTE DEI NOSTRI FIGLI?

Partiamo innanzitutto dal punto di vista dell'azienda: gli adolescenti sono assidui utilizzatori dei social e la loro capacità di spesa aumenta man mano che i ragazzi crescono e questo li rende i consumatori ideali per ogni azienda, non solo del comparto alimentare.

Diversi studi hanno evidenziato che la pubblicità diretta (il classico spot sui media tradizionali, ma anche il banner pubblicitario sui siti o su Facebook) non ha molta presa su di loro. Al contrario, **adolescenti e giovani sono più ricettivi verso i messaggi non esplicitamente pubblicitari**, soprattutto quando questi vengono condivisi dai loro pari. A maggior ragione, questo avviene quando il messaggio è veicolato da un influencer, un blogger, uno youtuber che il ragazzo/a percepisce come una persona normale, quasi un suo pari, con cui parlare, interagire, a cui chiedere consigli... a cui far sapere se un certo prodotto/cibo piace o no! **L'influencer**, a differenza del genitore e ancor più di un esperto, **parla come mangia** e anche se parlando dice cose inesatte o addirittura sbagliate (ad esempio affermando che da quando ha eliminato un certo alimento dalla sua vita tutti i suoi mali sono passati o che mangiando tutti i giorni il prodotto "x" i capelli sono diventati più lucidi e belli), il ragazzo/a è portato comunque a credergli in modo acritico.

Sui social, il marketing delle aziende alimentari o di alcolici è più ambiguo perché spesso non viene dichiarato e si concretizza ad esempio, con la comparsa "casuale" di un prodotto all'interno di una foto o di un video "insospettabili". In questo modo la reazione non sarà più quella classica che si ha davanti allo stacco pubblicitario che ci infastidisce in TV, ossia cambiare canale o prestare poca attenzione al messaggio, ma il prodotto verrà percepito come parte integrante del mondo (e del successo) dell'influencer, del blogger o dello youtuber. L'interazione diretta e costante dei ragazzi, poi, aumenta la capacità di persuasione del messaggio: **attraverso condivisioni, like, tag, saranno i ragazzi stessi a farsi veicolo del messaggio pubblicitario nei confronti di amici e conoscenti che magari non seguono neanche quell'influencer.**

Non lontano da noi e da diversi anni ormai, l'Irish Heart Foundation segnala e mette in guardia dalle varie tecniche di marketing attuate sui social nei confronti di bambini e adolescenti, che li spingono al consumo di

cibo spazzatura. La scelta della grafica, delle immagini, l'associazione con personaggi popolari tra i ragazzi, l'accostamento a eventi sportivi, musicali o di intrattenimento: niente è lasciato al caso, tutto è accuratamente scelto per spingere i ragazzi a interagire, commentare, condividere una foto, un post o una storia che in realtà è un messaggio pubblicitario. **Il sistema è tanto efficace da spingere sempre di più le aziende alimentari a spostare gli investimenti dai media tradizionali verso i nuovi media:** il sistema ha il doppio vantaggio di essere più economico e più persuasivo!

CONSEGUENZE SU ALIMENTAZIONE E SALUTE DELL'ADOLESCENTE

Queste strategie di marketing inducono all'acquisto e al consumo di cibo spazzatura, favorendo lo sviluppo di sovrappeso e obesità negli adolescenti. E spesso questo eccesso ponderale li accompagnerà anche nella vita adulta, perché **gli errori alimentari si sedimentano nel corso degli anni, diventano la nostra quotidianità e risultano sempre più difficili da scardinare.**

Il sovrappeso/obesità non va percepito e vissuto come un problema estetico né dall'adolescente né dal genitore, ma deve essere ben chiaro che è un allarme che il corpo lancia per segnalare che c'è qualcosa che non va e che, se non si agisce dalla radice del problema, le conseguenze sul medio-lungo periodo saranno anche gravi. L'eccesso di peso, infatti, oltre alle ripercussioni che può dare a livello sociale e psicologico, è responsabile di una maggiore probabilità di sviluppare diabete, ictus, alcuni tipi di tumore, malattie a carico del sistema cardiovascolare, locomotorio e respiratorio. È bene prendere coscienza quanto prima del problema e farsi guidare da professionisti del settore piuttosto che lasciare l'adolescente in balia delle varie sirene social.


Diventa quindi **fondamentale educare i figli all'uso dei social** e metterli in guardia anche dai messaggi che sembrano innocui, ma che in realtà hanno fini manipolatori.

Ricordate come va a finire la favola di Esopo? Ebbene, non sempre la fortuna assiste il lupo, per cui rendiamo i nostri figli pastori attenti della loro salute, in grado di riconoscere i potenziali pericoli anche quando si presentano sotto le mentite spoglie di innocue pecorelle batuffolose!

Bibliografia

- *Linee guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico. CREA, 2017*
- *"Social media influencer marketing and children's food intake: a randomized trial" Coates AE, Hardman CA, Halford JCG, Christiansen P, Boyland EJ. Pediatrics, 2019, 143 (4)*
- *Report "Who's feeding the kids online? - Digital food marketing and children in Ireland" Irish Heart Foundation 2016*
- *"The effects of Digital Marketing of unhealthy commodities on young people: a systematic review" Buchanan L, Kelly B, Yeatman H, Kariipapanon K. Nutrients 2018, 10(2):148*

Free food



Gluten
free

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

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

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

CONOSCI LA TUA
SALUTE



IL SUPERCERVELLO

UN LIBRO CI SPIEGA LA RELAZIONE
TRA CIBO E MENTE

Gigliola Braga - biologa nutrizionista

Vi è mai capitato di non riuscire a concentrarvi e di non ricordare tutto quello che vorreste? A volte avete difficoltà a organizzarvi, provate inspiegabili cali di energia e tutto vi sembra complicato e difficile?

È appena stato pubblicato un libro che forse può interessarvi, che vi rivelerà molte cose che cambieranno la vostra vita, perché quello che mangiamo influenza non solo il corpo, ma anche la mente. La scienza ha scoperto che il cibo può modificare i pensieri, la memoria, la concentrazione, l'umore e perfino le emozioni: il legame tra alimentazione e cervello non solo esiste, ma può avere effetti sorprendenti nel bene e nel male.

Abbiamo chiesto alla biologa nutrizionista dottoressa Gigliola Braga, coautrice con Massimo De Donno del libro Superbrain, la dieta Genio in 21 giorni edito da Mondadori Electa, quali sono le basi e le caratteristiche chiave della dieta.

QUELLO CHE MANGIAMO INFLUENZA NON SOLO IL CORPO, MA ANCHE LA MENTE

"Il cervello ama l'ossigeno, desidera la stabilità glicemica e adora gli **omega-3**": tutti obiettivi, questi, raggiungibili con un'alimentazione appropriata.

La dieta Superbrain garantisce innanzitutto un buon

afflusso di sangue, e quindi di ossigeno al cervello, un organo che ne consuma tantissimo (un quarto di quello inspirato) così da fornirgli l'energia necessaria al suo miglior funzionamento.

Questo traguardo è raggiungibile attraverso l'aumento nella sintesi di potenti ormoni vasodilatatori, gli eicosanoidi: gli omega-3 dei pesci forniscono il materiale necessario alla loro produzione, mentre i polifenoli della frutta, della verdura e delle spezie ne proteggono l'azione. In certi dosaggi, inoltre, ringiovaniscono la cellula aumentando il numero di mitocondri, ossia le sue centraline energetiche.

Un altro importante elemento per il cervello è il **glucosio**. Ne serve però una giusta quantità perché sia il suo eccesso sia la sua carenza mandano in sofferenza questo organo estremamente sensibile alle variazioni. Ecco allora la necessità di raggiungere la stabilità glicemica, che rifornisce il cervello di zuccheri in modo uniforme, al fine di evitare i picchi che ne possano compromettere il funzionamento ottimale.

Per soddisfare questa esigenza, la dieta Superbrain consiglia di non mangiare carboidrati in quantità eccessive. Ciò permette di evitare l'ipoglicemia reattiva, condizione in cui la glicemia (ovvero la concentrazione di zuccheri nel sangue) è talmente bassa da allarmare il cervello che, temendo di rimanere senza carburante, produce una serie di segnali e sintomi tipici (fame, sbadigli, sudorazione, mal di testa, caduta di rendimento, difficoltà di concentrazione, stanchezza, tremori alle mani e alle gambe, irritabilità, nervosismo) che non lo fanno certo lavorare in piena efficienza. Per stabilizzare i livelli glicemici che variano ogni volta che mangiamo, è sufficiente non eccedere nei carboidrati e preferire quelli della verdura e della frutta, che tra l'altro contengono i preziosi polifeno-

li. Anche il pane, la pasta, il riso e perché no, una piccola quantità di dolci, possono costituire una valida alternativa se assunti in quantitativi adeguati. In questo modo il nostro cervello dispone di maggiore energia, aumentata lucidità e la prontezza intellettuale. Anche la qualità del sonno e l'umore risentono degli effetti positivi della stabilità glicemica; in definitiva, si percepisce un'aumentata sensazione di benessere.

Alcuni omega-3 dei pesci, oltre alla funzione già citata, hanno un ruolo fondamentale nel funzionamento delle sinapsi, siti cruciali per la trasmissione dello stimolo nervoso. Le fonti più ricche di questi omega-3 a lunga catena, cioè quelli efficaci, sono: sgombri, sardine, acciughe, salmone selvaggio, carni di animali allevati a erba, uova di galline ruspanti.

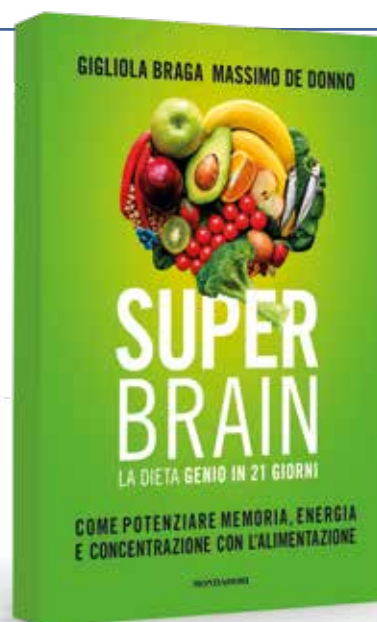
Il cervello teme la carenza dei neurotrasmettitori, messaggeri chimici che permettono la trasmissione delle informazioni da un neurone all'altro o a cellule come quelle ghiandolari o muscolari. Inoltre, detesta l'infiammazione e il cortisolo che lo distrugge.

Il cervello, infatti, non è in grado di funzionare in modo ottimale se si verifica la mancanza di comunicazione che regola il flusso delle informazioni trasmesse attraverso le sinapsi alle cellule nervose. In assenza di adeguati livelli di neurotrasmettitori, infatti, la conduzione delle informazioni rallenta e l'efficienza cerebrale diminuisce. I maggiori neurotrasmettitori (dopamina, serotonina, glutammato, GABA, acetilcolina, noradrenalina) derivano principalmente da amminoacidi che si trovano in carni, pesci, derivati del latte, legumi, uova, semi di soia, germe di grano: tutti alimenti centrali nella dieta Superbrain che, nel rispetto delle scelte personali, garantisce la materia prima per la loro produzione che si ripercuote sul potenziamento delle facoltà mentali che spaziano dalla capa-

Gigliola Braga e Massimo De Donno, esperto di apprendimento strategico, hanno unito le loro competenze per creare un metodo unico, basato sulle ricerche più recenti e su una serie di esclusive informazioni accuratamente selezionate, che garantisce più memoria, velocità di elaborazione, lucidità, capacità decisionale, creatività e gestione delle emozioni assicurando un'energia continua per il cervello e il controllo di quei fattori che ne compromettono il funzionamento.

Si tratta di una dieta di 21 giorni, suddivisa in tre semplici fasi. Consente di scegliere i cibi più adatti a migliorare l'attività cognitiva e di evitare gli alimenti che possono indebolire o far invecchiare precocemente il cervello.

Completo di test di autovalutazione, indicazioni pratiche, giornate tipo, menu e di gustose ricette (create appositamente dallo chef Ugo Gastaldi), il programma è ancora più potente grazie alle tecniche mentali per acquisire senza fatica le abitudini fondamentali per il benessere del cervello.



cità di concentrazione all'innalzamento della soglia dello stress, dal miglioramento del tono dell'umore alla risposta più serena ai problemi e alle difficoltà quotidiane.

L'infiammazione, invece, può ostacolare il buon funzionamento organico provocando malattie neurodegenerative, problemi vascolari cerebrali o la sclerosi multipla, ma anche l'annebbiamento mentale, la scarsa lucidità e l'ansia possono sottendere uno stato infiammatorio cerebrale capace di comprometterne la funzionalità. Per fortuna oggi sappiamo come misurare e contrastare questa pericolosa condizione che risente della dieta. A tal fine, **Superbrain consiglia un'alimentazione moderata in carboidrati** (che, se in eccesso, accendono l'infiammazione) e **ricca di polifenoli** (verdura, frutta) e **omega-3 a lunga catena** (pesci, carni adatte o olio di pesce) che la spengono. Nel contempo, deve essere **povera di omega-6** (oli di semi) e **grassi idrogenati** (alcune margarine).

Il cortisolo viene prodotto dal surrene per superare una situazione problematica prolungata. I suoi livelli si alzano in risposta a stress non solo emotivi ma anche fisiologici, come per esempio la mancanza di sonno, l'eccessivo

esercizio fisico, i dolori cronici, l'infiammazione.

Non c'è niente di peggio dell'eccesso di cortisolo per danneggiare velocemente le cellule cerebrali, specialmente quelle dell'ippocampo, l'area nella quale vengono conservati i ricordi. Il cortisolo non nuoce solo alla memoria a breve termine, ma può anche distruggere le cellule nervose del cervello responsabili di quella a lungo termine. Per limitare questa minaccia è necessario ridurre le cause di stress, ma anche stabilizzare i livelli glicemici per evitare che si abbassino troppo. È questa infatti un'altra causa di innalzamento del cortisolo: quando la glicemia è troppo bassa, come un'ipoglicemia reattiva o, peggio ancora, del digiuno, questo ormone sale di livello.

Tale condizione, tutt'altro che infrequente, si verifica quando non ci sono abbastanza proteine (pesce, carne, ecc) nell'alimentazione, quando si mangiano troppi carboidrati e quando si sta troppo tempo senza mangiare.

La dieta Superbrain pone anche una grande attenzione all'intestino per le straordinarie connessioni e influenze che oggi sappiamo esistere tra il cervello e questo organo".

ESEMPIO DI GIORNATA TIPO SUPERBRAIN

COLAZIONE:

toast ben farcito o panino ben imbottito accompagnato da uno yogurt o da una bevanda tipo caffè, latte, tè o cappuccino o semplicemente acqua.

SPUNTINO MATTUTINO da utilizzare un paio d'ore prima del pranzo solo se trascorrono più di 4 ore dalla colazione:

1 noce di parmigiano con 1 piccolo frutto tipo kiwi o con 1 coppetta di frutti di bosco.

I pasti possono essere composti utilizzando il volume del proprio palmo per quantificare le proteine (il secondo) e il volume del proprio pugno per quantificare i carboidrati (pane o pasta o riso o frutta).

PRANZO:

pesce o carne o uova o una fonte proteica vegetale tipo tofu o seitan, più un generoso piatto di verdure condite con olio extravergine d'oliva e pane o pasta o riso (il volume di 1 proprio pugno).

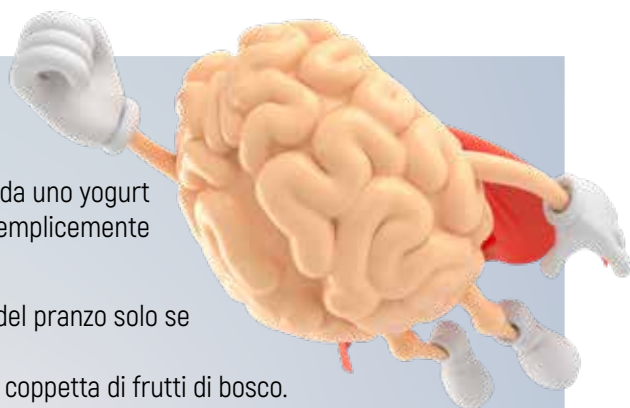
SPUNTINO POMERIDIANO un paio d'ore prima della cena:

1 yogurt o 1 bicchiere di latte o 1 piccolo panino ben imbottito.

CENA:

pesce o carne o uova o una fonte proteica vegetale tipo tofu o seitan, più un generoso piatto di verdure condite con olio extravergine d'oliva e frutta (il volume di 2 dei propri pugni).

Le varianti sono molteplici e possono includere persino il dolce oppure soluzioni con l'uso di una maggiore quantità di frutta. Si tratta di proposte non così lontane dal modo di mangiare adottato da molti, ma attenzione: a volte piccole differenze apparentemente insignificanti possono cambiare completamente i risultati. A qualcuno potrebbe venire il dubbio che, mangiando in questo modo, si possa ingrassare perché è molto più di quanto abitualmente siamo abituati a consumare. Non è così, potrebbe essere proprio il contrario grazie al buon controllo glicemico operato.



UN AIUTO DAGLI ANTICHI
RIMEDI POPOLARI

LE PROPRIETÀ DELL'ACETO DI MELE

Franca Ciccopiedi - farmacista, Direttore Farmacia Comunale di Villastellone



"Una mela al giorno toglie il medico di turno" recita un antico motto popolare per esaltare le virtù della mela che è ricca di polifenoli, vitamine del gruppo B, vitamina A e C e diversi sali minerali, quali sodio, potassio, ferro e calcio. Per beneficiare al meglio di tutte queste sostanze antiossidanti, è consigliato mangiare tutto il frutto, compresa la buccia che è ricca di triterpeni, noti per la loro azione antinfiammatoria. Per questo suggerisco di consumare mele provenienti da agricoltura biologica.

E degli scarti, che cosa ne facciamo? Li fermentiamo per ottenere l'aceto che contiene in sé tutte le sostanze del frutto, rendendolo così ricco di benefici per la salute. **L'aceto di mele ha infatti proprietà antiossidanti, è attivatore del metabolismo, ha un effetto diuretico dovuto alla presenza di potassio e, se accompagnato a un sano regime alimentare, può favorire il dimagrimento.**

COME POSSIAMO PREPARARE L'ACETO DI MELE IN CASA?

Raccogliamo gli scarti delle mele, avanzati ad esempio dalla preparazione di una torta di mele o di uno strudel, e mettiamoli in un vaso di vetro sterilizzato da 1 un litro riempiendolo per 2/3; aggiungiamo un cucchiaino di miele e copriamo tutto con acqua, fino a riempire il vaso.

Dopo aver mescolato con un cucchiaino di legno, copriamo la bocca del vaso con una garza che fisseremo con un elastico e foderiamo il vaso con carta alluminio.

Lasciamo quindi riposare la nostra preparazione in un luogo buio e caldo, avendo cura di mescolarla tre volte al giorno per avviare la fermentazione.

Questa fase dura in genere 15 giorni, ma le tempistiche possono variare in base alla temperatura: quando i frutti

non galleggeranno più, ma si depositeranno sul fondo del vaso, allora potremo rimuoverli e trasferire il liquido in un vaso di vetro.

A questo punto dovremo mescolare solo più tre volte a settimana, una volta al giorno, fino a quando non raggiungeremo il grado di acidità che più corrisponde al nostro gusto. Il nostro aceto sarà quindi pronto dopo 2-3 mesi: si presenterà torbido, con qualche filamento e, se siete fortunati, con una sostanza gelatinosa in superficie, la cosiddetta madre, da utilizzare per le successive preparazioni di aceto.

Come usarlo

Oltre ai consueti usi per condire insalate o insaporire qualche nostra ricetta, l'aceto di mele, unito ad acqua, zucchero, zenzero e miele, può essere utilizzato per preparare un'antica bevanda caraibica, il Punch del falciatore, che grazie alla sua azione tonificante e rinfrescante veniva bevuta per combattere la stanchezza.

In farmacia

L'aceto di mele viene utilizzato come integratore in compresse per attivare il metabolismo, con azione dimagrante e depurativa per fegato e reni.

In cosmetica lo si trova negli shampoo post trattamento pidocchi, perché proprio il ph tipico dell'aceto di mele riesce a staccare le lendini e i pidocchi morti.

Già le nostre nonne lo utilizzavano nell'ultimo risciacquo per dare lucentezza ai capelli.

Ma attenzione: è bene non abusarne, in quanto l'aceto di mele potrebbe rovinare lo smalto dei denti.

GLI ALIMENTI A BASSO INDICE GLICEMICO. CHE COSA SONO E A CHI SONO DESTINATI?

Giuseppe Cavallero - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone



Gli alimenti a basso indice glicemico sono prodotti che, per la loro composizione chimica e conseguente impatto sull'organismo, determinano un innalzamento moderato della glicemia, ovvero della quantità di glucosio nel sangue (mg/dl).

L'indice glicemico (IG) è la velocità con la quale i carboidrati di un alimento vengono digeriti, assorbiti, trasformati dal fegato e riversati nel sangue sotto forma di glucosio; dunque, all'indice glicemico corrisponde la velocità con la quale si alza la glicemia dopo un pasto.

Si calcola rapportando il valore derivante dall'assunzione di 50 grammi dell'alimento in questione con l'indice ottenuto dall'ingestione di uno stesso quantitativo di glucosio o pane bianco, alimenti usati come riferimento. Tale rapporto viene espresso in percentuale. Più precisamente, se un alimento presenta un indice glicemico del 50%, significa che l'incremento della glicemia causata dalla sua assunzione è pari alla metà del valore che si otterrebbe se fosse stata ingerita la stessa quantità di glucosio o di pane bianco.



In linea generale, tanto più un carboidrato è digeribile tanto maggiore sarà il suo indice glicemico.

L'IG PUÒ ESSERE INFLUENZATO DA UNA SERIE DI FATTORI CHE NE CAUSANO UNA CERTA VARIABILITÀ (IL CONTENUTO DI GRASSI E DI PROTEINE DEL PASTO, IL CONTENUTO IN FIBRE, IL PROCESSO TECNOLOGICO UTILIZZATO PER LA PRODUZIONE DEGLI ALIMENTI, IL TIPO E LA DURATA DI COTTURA)

Per esempio, le diverse varietà di un frutto hanno IG diverso, così come un frutto acerbo ha un IG diverso da un frutto molto maturo. La zona geografica di produzione è un altro fattore di influenza per l'IG, così come il contenuto di grassi, di proteine, di fibre di un alimento e gli ingredienti di una ricetta. Anche le modalità di produzione, la conservazione, il metodo e la durata di cottura influenzano l'IG degli alimenti.

In particolare, la cottura se prolungata nel tempo può aumentare l'IG: è ciò che

accade con gli amidi, componenti principali di cereali, pasta e patate. Con il riscaldamento tendono a gelatinizzare; ciò rende più semplice la loro conversione in glucosio e, dunque, vengono assimilati più facilmente. Più un amido si gelatinizza più è facilmente digeribile dagli enzimi intestinali e assorbibile. Effetto opposto si verifica con la disidratazione degli amidi, che è quanto accade con la tostatura del pane.

Allo stesso modo il processo di raffinazione delle farine alimentari attraverso la molitura determina l'aumento dell'indice glicemico. Quando un amilaceo come il frumento è macinato, le particelle di amido diventano più sottili incrementando la sua capacità di incorporare l'acqua, quindi poi di gelatinizzarsi, comportando l'aumento dell'IG.

Inoltre, i cilindri dei mulini industriali, lavorando grosse quantità di granella a grandi velocità, si scaldano e possono raggiungere anche i 60°C. Per facilitare la molitura la granella viene umidificata: ecco allora che si ottiene una parziale gelatinizzazione. Anche se con il raffreddamento l'amido tende a tornare alla struttura precedente, tale processo non è del tutto reversibile, per cui è vero che le farine vengono poi raffreddate, ma questo non evita del tutto l'aumento dell'IG. In sintesi, maggiore è la temperatura in fase di molitura, maggiore è il grado di raffinazione, maggiore sarà l'IG della farina.

Ecco perché la molitura a pietra è da favorire. Frantumando il chicco, e non sfogliandolo come fanno i cilindri dei mulini industriali, si conservano gli strati esterni ricchi di minerali, vitamine e fibre. In più, le macine a pietra lavorano piccole quantità di granaglie e a bassi giri, e non superano mai i 42°C, ben al di sotto del range della gelatinizzazione.

Nella preparazione di un pasto è dunque molto importante prestare attenzione agli alimenti utilizzati ma anche al modo in cui vengono preparati, per preservarne le caratteristiche nutrizionali.

Seguire una dieta a basso IG significa introdurre cibi che abbiano un impatto positivo sui livelli glicemici del nostro organismo. È l'alimentazione adatta a tutti, ai diabetici a chi vuole mantenersi in forma ma anche agli sportivi.

Quali sono gli alimenti a basso Indice glicemico?

In generale, gli alimenti a basso indice glicemico sono tutti quei cibi che contengono alti quantitativi di fibre viscosi ricche di acqua e carboidrati complessi la cui metabolizzazione avviene lentamente. Infatti, le fibre funzionano come barriere che limitano l'assorbimento di glucosio; le proteine rallentano la digestione e così riducono l'indice glicemico del pasto.

Esempi di alimenti con basso indice glicemico sono: ciliegie, pompelmo, albicocche, mele, pere, lenticchie, fagioli, ceci, latte, yogurt, verdure e riso integrale. Molti di questi alimenti sono utilizzati nella produzione di semilavorati

per la preparazione dei cibi.

Per soddisfare le esigenze di ogni singolo pasto giornaliero sono nate diverse linee di prodotti a basso indice glicemico, per esempio: biscotti per la prima colazione, ottenuti con farine integrali di frumento, fibre d'avena e dolcificanti naturali a cui si possono aggiungere piccole quantità di cioccolato fondente; muesli per la prima colazione con fiocchi di avena e farro, ricchi di proteine a cui, a piacere, possono essere aggiunti frutta essiccata, granella di nocciola e cioccolato fondente; barrette snack per gli spuntini mattutini e pomeridiani, ricche di fibre e proteine, prodotte con crusca, semi di sesamo, miglio, fiocchi di avena e proteine della soia.

Per quanto riguarda i primi piatti, esistono diversi tipi di pasta a basso indice glicemico: quelle prodotte con farine di quinoa e amaranto, povere di zuccheri e ricche di amminoacidi essenziali, con farine di ceci, piselli e lenticchie ricche di proteine e sali minerali, con grano saraceno. Il grano saraceno viene largamente utilizzato anche nella produzione di grissini e fette biscottate, addizionate con fibre e inulina.

Non mancano infine i dolci e prodotti da forno, anche stagionali come panettoni e colombe, privi di zuccheri aggiunti, guarniti con uvetta e cioccolato fondente.

A prescindere dai gusti individuali, occorre sempre tenere a mente che le scelte alimentari devono rispecchiare una dieta corretta e controllata, prima regola per uno stile di vita sano.





PER TRATTARE LE MICOSI
OCCORRE ESPERIENZA

TROSYD®

UNGHIE E PELLE *a regola d'arte*

Ci sono situazioni, come il restauro di un'opera d'arte, dove serve affidarsi ad un esperto. In caso di micosi delle unghie, puoi affidarti a **Trosyd® soluzione ungueale**, farmaco con tioconazolo, che con il suo doppio effetto **elimina funghi e batteri**. E, per le micosi della pelle, **Trosyd® crema**.
Per unghie e pelle a regola d'arte.



Sono medicinali di automedicazione. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 14/11/2019

GIULIANI

DIMMI DI CHE COLORE TI VESTI E TI DIRÒ CHI SEI!

Vittorio Motta - farmacista, Farmacia Comunale 21



COLORE E UMORE: COME CAMBIA IL NOSTRO STATO D'ANIMO IN BASE A CIO' CHE INDOSSIAMO

Nella stagione autunnale e invernale capita di frequente che il nostro umore venga influenzato negativamente dal tempo, complice spesso il cielo grigio e nuvoloso. In merito a questo tema diverse ricerche hanno dimostrato che scegliere un abbigliamento colorato aiuta a tirare su il morale: l'abbigliamento e i colori che indossiamo influenzerebbero i nostri pensieri ed il nostro stato d'animo. Molti studi hanno evidenziato come osservare certi colori stimoli l'ipotalamo e le risposte neuronali al nostro cervello. Ad ogni colore è associato un vero e proprio significato psicologico:

ROSSO: simbolo di energia, sia mentale che fisica. Un tocco di rosso infonde coraggio e grinta per superare situazioni che intimoriscono o fanno sentire sotto esame. Chi indossa spesso il rosso è una persona vivace ed estroversa, con una tendenza ad imporsi nelle relazioni. Usato in eccesso sottolinea un temperamento a volte aggressivo.

ARANCIONE: simbolo di armonia, di creatività artistica e di fiducia in se stessi e negli altri. Chi lo indossa esprime gioia e buonumore. L'arancione è consigliato a chi soffre di dolori reumatici e come attivatore dell'intestino in caso di stipsi.

GIALLO: simbolo della luce del sole ma anche della conoscenza e dell'energia. Chi indossa il giallo si sente bene con se stesso; è infatti il colore associato al senso di identità, all'estroversione e denota sempre una forte personalità. Utilizzarlo stimola la razionalità e il cervello sinistro, migliora le funzioni gastriche e tonifica il sistema linfatico.

VERDE: simbolo di perseveranza, è il colore dell'equilibrio energetico. Il suo effetto è rilassante e rinfrescante, quindi perfetto in caso di emicrania o insonnia. Le tonalità del verde

sono molteplici, dal militare al verde mela; ci sono alcune variazioni un po' appariscenti ma, chi le sa portare, spesso rivela di essere una persona di temperamento. Indossare il verde aiuta a calmare una mente molto attiva, un momento d'ansia o ancora la tensione prima di affrontare una prova.

BLU: simbolo di armonia, equilibrio e calma. Il colore blu ha la facoltà di rilassare portando equilibrio nella sfera emotiva. Le persone che vestono di blu chiaro tendono all'introversione e a una certa chiusura esterna. Considerato tra i colori freddi, usato in eccesso può far sprofondare nella malinconia.

VIOLA: simbolo dell'attitudine a identificarsi con il prossimo. Le tonalità più chiare esprimono sensualità, le più scure spiritualità. Secondo gli esperti di psicologia del colore, è fortemente controindicato nelle depressioni.

MARRONE: simbolo della soddisfazione a livello fisico. Comunica il desiderio di non volersi mettere troppo in mostra ma può rispecchiare anche uno stato d'animo tetro.

BIANCO: simbolo di purezza e luminosità. Il bianco rivitalizza tutto l'organismo. È un colore fresco e solare che apporta energia. Chi veste in prevalenza di questo colore comunica distinzione e sicurezza.

NERO: è la negazione del colore per antonomasia. È tra i colori più indossati vista la sua dinamicità. Discreto, profondo, modaiolo, elegante, minimalista, il nero si abbina a molti stati d'animo e ad ogni situazione e stagione. Inoltre, è un colore rassicurante dal momento che fa sentire al riparo dagli sguardi altrui quando non si vuole essere troppo in vista. Saper scegliere bene i colori degli abiti che indossiamo può regalare benessere sin dal mattino quando, aprendo l'armadio, decidiamo quali abiti ci accompagneranno nell'arco della giornata.

In conclusione noi non siamo solo quello che vestiamo ma diventiamo quello che vestiamo.

COME DIFENDERE LA PELLE DEL VISO DALL'INQUINAMENTO

Francesca Lo Curto - consulente cosmesi

SE L'INVERNO SPORCA L'ARIA CHE RESPIRIAMO...

L'inverno è alle porte!

È la stagione dell'anno in cui le basse temperature non invitano alle passeggiate; per gli spostamenti, dunque, siamo costretti a ricorrere con più frequenza all'automobile.

Per questi e altri motivi, durante l'inverno assistiamo a un deciso aumento delle polveri sottili e dell'inquinamento atmosferico che danneggiano non solo le nostre vie respiratorie ma anche la pelle del viso la cui bellezza naturale viene compromessa assumendo un colorito spento.



...LA DERMOCOSMETICA CI PUÒ AIUTARE

Per contrastare tali fenomeni che, nel complesso, danno origine al termine *pollution* (inquinamento in inglese), possiamo avvalerci della dermocosmetica.

La prima azione preventiva e curativa della pelle consiste nella detersione, da effettuarsi alla sera.

Se si vive in una città come la nostra, ad alto tasso di inquinamento, conviene optare per una doppia detersione: acqua micellare, che con i suoi aggregati di tensioattivi rimuove polveri sottili, trucco e sebo in eccesso, seguita da un detergente a risciacquo, delicato e privo di sapone. Per terminare, si consiglia l'uso di un tonico non alcolico oppure una bella vaporizzata di acqua termale.

CHE EFFETTO HANNO LE VITAMINE SULLA NOSTRA PELLE?

Le vitamine ad azione antiossidante, come la A, C, D, E, sono un importante alleato della pelle contro gli effetti dell'inquinamento. In particolare:

- **Vitamina E:** contrasta l'azione dei radicali liberi, sostanze reattive prodotte dal nostro organismo che contribuiscono all'invecchiamento precoce e alla perdita di elasticità della pelle, e favorisce il rinnovo cellulare;
- **Vitamina C:** previene la formazione di macchie solari, promuove la sintesi di collagene, componente importante della pelle e dei vasi sanguigni;
- **Vitamina D:** contribuisce al mantenimento della funzione barriera dell'epidermide, particolarmente importante durante la stagione fredda poiché le basse temperature alterano il suo film idrolipidico;
- **Vitamina A:** fondamentale per la bellezza e la salute della pelle, ha un alto potere antiossidante e riparatore, affina la grana, corregge le rughe, le discromie e stimola la produzione di collagene ed elastina, agendo sui fibroblasti. Va applicata sul viso alla sera e rimossa al mattino con un detergente a risciacquo poiché a contatto con la luce si trasforma in acido retinoico che può causare sensibilizzazione.



IL MAKE-UP CHE CI VIENE IN AIUTO...



Non dimentichiamo infine che anche il make-up è un ottimo strumento per proteggere il viso dall'inquinamento; infatti, esistono fondotinta, creme colorate e BB cream che contengono sostanze idratanti e protettive in grado di creare uno scudo per prevenire i danni da pollution. Occorre prestare particolare attenzione alle labbra che, nella stagione fredda, sono soggette a disidratazione e fessurazioni. In tali casi sarebbe opportuno utilizzare dei balsami riparatori contenenti agenti emollienti quali, per esempio, burro di karitè o olio di cartamo. Applicati sotto un rossetto o un lucidalabbra, possono essere di

grande sollievo per questa zona del viso così vulnerabile.



TUTTO QUELLO CHE DOBBIAMO SAPERE SULL'ACNE



Marco Mirto - farmacista, Farmacia Comunale 46



PELLE GRASSA, ACNE, PUNTI NERI E SEBO IN ECCESSO NELLA ZONA T: L'ADOLESCENZA È IL PERIODO PIÙ BUIO PER LA PELLE DEI RAGAZZI.

COS'È L'ACNE?

L'acne è un disordine infiammatorio cronico del follicolo pilifero e delle ghiandole sebacee che si manifesta attraverso tre fasi evolutive contraddistinte rispettivamente dall'insorgenza di **comedoni** (i cosiddetti punti neri, chiusi o aperti), di **papule** (rilievi infiammati della pelle) e di **pustole** (brufoli caratterizzati da un puntino bianco o giallo). Il comedone si origina dall'ostruzione dello sbocco di follicoli o di pori della pelle. In seguito, si presenta un'infiammazione con insorgenza di papule rosse che possono divenire brufoli con la punta bianca o gialla. Esistono diversi tipi di acne tra cui quella polimorfa giovanile, così definita perché sulla pelle di chi ne è affetto si presentano contemporaneamente comedoni, papule e pustole.

L'acne giovanile è una delle tipologie di acne più frequenti; generalmente, colpisce i ragazzi tra i 13 e i 18 anni e i soggetti che ne sono affetti presentano una maggiore sensibilità allo stimolo degli ormoni.

QUALI SONO LE CAUSE?

La familiarità, lo stress e l'uso di cosmetici coprenti. L'alimentazione, invece, non viene considerata un fattore di causa.

COME VA TRATTATA LA PELLE ACNEICA?

È importante iniziare dalla detersione che deve essere finalizzata a rimuovere l'eccesso di sebo e ridurre l'infiammazione. La detersione deve essere delicata, dunque, non vanno utilizzati prodotti schiumogeni; il detergente va applicato mattina e sera e dopo il risciacquo la pelle va tamponata e non sfregata.

Tra i prodotti disponibili in farmacia per la detersione della pelle acneica si annovera **Avène Cleanance Gel**: adatto a viso e corpo, dall'azione purificante e opacizzante, agisce eliminando delicatamente le impurità che contribuiscono a ostruire i pori, rispettando l'equilibrio della pelle. Indicato per la detersione quotidiana della pelle impura, riduce l'eccesso di sebo e diminuisce l'effetto "pelle lucida".

Specifico per la detersione della cute disidratata da un trattamento farmacologico anti-acne è **Avène Cleanance Hydra Crema detergente**: una formulazione che deterge la pelle con estrema delicatezza, rispettandone la sensibilità, grazie alla presenza della preziosa acqua termale di Avène dalle proprietà addolcenti e rinfrescanti.



La routine di trattamento, dopo la deterzione, deve proseguire con l'applicazione di un cosmetico specifico: le linee **Avène Cleanance** e **Lierac Sebologie** offrono un'ampia scelta di prodotti per la pelle acneica.

Avène Cleanance Mat Emulsione opacizzante contiene la monolaurina che aiuta a contrastare l'iperproduzione di sebo; le microcapsule assorbenti danno un effetto opacizzante immediato.

Avène Cleanance Expert è una emulsione morbida che si applica facilmente, di rapido assorbimento, lascia la pelle idratata e opacizzata.

Lierac Sebologie Gel-Fluido seboregolatore regola la produzione di sebo, diminuisce l'effetto lucido, previene e corregge i brufoli e i punti neri, chiudendo i pori.

Lierac Sebologie Concentrato SOS anti-imperfezioni è il trattamento localizzato che agisce su segni ed esiti cicatriziali. Grazie ai principi attivi come il gluconato di zinco astringente, l'acido salicilico cheratolitico, l'acido azelaico inibitore della proliferazione del batterio responsabile delle imperfezioni, il concentrato riassorbe rapidamente i brufoli.

I cosmetici in crema non sono consigliati per il trattamento della pelle acneica in quanto tale formulazione favorisce la chiusura dei pori e quindi la comparsa di punti neri e brufoli.



L'acne è un disturbo che comporta disagi estetici con ripercussioni psicologiche importanti specialmente in età adolescenziale, periodo in cui si è alla ricerca della perfezione della propria immagine. Questo può avere ricadute sul rapporto con i genitori e con i coetanei, portando anche all'isolamento. Per tali motivi è importante rivolgersi fin da subito agli esperti del settore che sapranno indicare il trattamento farmacologico - e non - più adatto alla propria pelle.

PRENDERSI CURA DELLA PELLE IN INVERNO

Claudia Gastaldi - farmacista, Farmacia Comunale 43

Il cambio di stagione, caratterizzato dal mutamento del clima e dei colori dei paesaggi che ci circondano, dovrebbe indurre a modificare il modo di prenderci cura della nostra pelle; in inverno, infatti, il nostro volto è una delle parti del corpo più esposte a vento e sbalzi di temperatura, perciò occorre dedicare un particolare riguardo alla nostra beauty routine. Inverno non è soltanto sinonimo di pelle secca. È possibile che, per via del freddo, quest'ultima si mostri disidratata. Vediamo insieme quali sono le principali differenze tra le due tipologie di pelle che, sebbene condividano alcune caratteristiche, rimangono comunque molto diverse.

PELLE SECCA

Chi ne soffre avverte una sensazione di fastidio diffuso in tutto il viso. La pelle appare sottile e tirata, poco elastica, rugosa al tatto. La sua caratteristica è quella di produrre meno sebo e di essere naturalmente povera di lipidi, fattore che impedisce all'epidermide di trattenere l'acqua e l'umidità naturale della pelle e, dunque, di svolgere appieno la sua naturale funzione di barriera protettiva.

Oltre alla secchezza cutanea innata esiste poi anche quella dovuta ad alcuni fattori esterni (climatici, ambientali, eccessiva esposizione solare) oppure correlata a patologie cutanee (dermatite atopica, psoriasi) o a malattie e/o trattamenti farmacologici.

La Crema nutritiva rivitalizzante ricca di Avène è un vero rivelatore della bellezza naturale delle pelli sensibili secche. Un estratto naturale di frutti rossi, energizzante per le cellule cutanee, associato ad una forma stabile di vitamina E ad azione antiossidante. La sua consistenza è data dal burro di karité, che rivitalizza e procura comfort alle pelli più secche, compensando le carenze idrolipidiche.



Prelevata direttamente alla fonte, **l'Acqua termale Avène** conserva intatte tutte le sue proprietà lenitive e addolcenti e dona sollievo immediato alla pelle, soprattutto quella molto secca.

Vaporizzata più volte al giorno sul viso, la pelle ritrova morbidezza ed elasticità, mentre il colorito appare radioso.



PELLE DISIDRATATA

Qualsiasi tipo di pelle (secca, grassa, mista) può presentarsi disidratata. I segni sono più o meno evidenti, ma la carenza d'acqua si può manifestare dopo il bagno o la doccia con una mancanza di comfort in zone circoscritte (la pelle del viso, per esempio) o in tutto il corpo.

Contrariamente alla secchezza cutanea, la disidratazione è una condizione temporanea, causata da fattori quali freddo, vento, affaticamento, aria condizionata, ambienti surriscaldati, acque troppo ricche in calcare che, nel loro complesso, alterano i flussi idrici tra il derma e la superficie della pelle.

Per contrastare la disidratazione della pelle è bene utilizzare creme che contengono molecole in grado di trattenere acqua.

Vichy Minéral 89 è il booster quotidiano che idrata la pelle e ne rafforza la funzione di barriera contro stress, inquinamento e fatica. Con il suo contenuto di Acqua Vulcanica all'89%, rimpolpa e fortifica ogni tipo di pelle, anche quelle più sensibili.

Contiene acido ialuronico di origine naturale che, grazie alla sua capacità di ritenzione dell'acqua, previene la disidratazione della pelle, aiuta a riempire le rughe e a distendere i tessuti.



E PER GLI OCCHI?



Vichy Minéral 89 gel occhi fortificante unisce l'Acqua Vulcanica all'89% all'acido ialuronico di origine naturale e alla caffeina.

Il prodotto agisce fortificando la pelle delicata del contorno occhi e, nel contempo, preserva la funzione della barriera cutanea. Con la sua applicazione le linee sottili da disidratazione risulteranno attenuate, le borse e le occhiaie visibilmente ridotte.

E INFINE...



Dopo aver applicato il contorno occhi, un booster e/o un siero, non ci resta che scegliere la crema adatta: una soluzione è **Rilastil Aqua Intense 72h**.

Una formula gel-crema che, grazie all'azione dei suoi attivi, mantiene l'ottimale livello di acqua nella pelle fino a 72 ore. Un trattamento dalla texture irresistibilmente leggera con acido ialuronico ad alto e basso peso molecolare.

COME DETERGERE IL VISO

Che sia secca o disidratata, la pelle deve essere deterse con prodotti delicati.

Rilastil Aqua Detergente viso libera delicatamente la pelle dalle impurità e ripristina l'idratazione ottimale dell'epidermide, regalando una nuova lucentezza e un tocco vellutato. Infatti, le sostanze contenute come l'acido ialuronico, le ceramidi e gli acidi grassi Omega-6 permettono di ristabilire la corretta struttura idrolipidica della cute regalando una immediata idratazione e morbidezza. Adatto per tutti i tipi di pelle, anche quelle più delicate, Rilastil Aqua Detergente viso rappresenta il prodotto ideale per la corretta detersione quotidiana.



ULTIMO TOCCO PER IL VISO



La nostra routine può essere completata con una maschera idratante, da applicare due volte a settimana.

Hydragenist Maschera di Lierac ha un'azione idratante, ossigenante e rimpolpante. Ispirata alla tecnica estetica dell'ossigenazione tissutale, questa maschera SOS stimola l'ossigenazione cellulare. È arricchita con olio di fiore di camelia per nutrire e proteggere la pelle. Una texture balsamo-gel che, grazie ad agenti gelificati, crea un film e favorisce la diffusione degli attivi nel cuore della pelle. La sua fragranza è fresca e delicata dalle note di rosa, gelsomino e gardenia.



EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura



Cleanance WOMEN

NUOVA GAMMA

...per una pelle
libera dalle impurità*

AFFINA
LA GRANA DELLA PELLE
ATTENUA
LE IMPERFEZIONI
RIDUCE
L'ASPETTO DEI PORI



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène

Pierre Fabre
Dermatologie

*In base alle misurazioni e ai test di laboratorio. I risultati possono variare da persona a persona. Per maggiori informazioni, consultare il sito www.avene.it

PER IL CORPO



Anche la pelle del nostro corpo, nonostante quasi sempre coperta, necessita di cure adeguate.

BODY NUTRI + Latte relipidante di Lierac è un latte anti-secchezza leggero, fondente e non appiccicoso. Ideale per la pelle del corpo secca e sensibile, ad azione lenitiva e confortevole. La sua ricca composizione comprende: burro di karité relipidante, urea anti-secchezza e olio di cartamo emolliente.

Spesso alla secchezza cutanea si associa la fastidiosa sensazione di prurito.

La linea Avène propone trattamenti specifici per queste problematiche: **XeraCalm A.D** è una gamma emolliente sicura ed efficace anche per le pelli a tendenza atopica.

Avène XeraCalm A.D Crema liporestitutiva è indicata per tutte le tipologie di secchezza, da moderate a intense, per le pelli a tendenza atopica, soggette al prurito legato alla secchezza cutanea, è adatta a tutta la famiglia, neonati, bambini, adulti. Cosmetico sterile grazie al suo particolare confezionamento, non contiene conservanti, profumo e alcool. L'azione anti-prurito è data dall'I-modulia, innovazione biotecnologica sviluppata dopo 12 anni di ricerca



scientifica dei Laboratoires Pierre Fabre, usata per ridurre le sensazioni di prurito legate alla secchezza cutanea, per lenire arrossamenti e sensazioni di disagio causate all'iper-reattività della cute.

È una crema molto nutriente: i CER-OMEGA, lipidi simili a quelli della pelle, contribuiscono a ristrutturare e nutrire la cute e a rafforzare il suo film idro-lipidico protettivo. Inoltre, la presenza dell'Acqua termale Avène addolcisce e lenisce, attenuando le sensazioni di disagio cutaneo.

Questa formula, proveniente dalla generazione Cosmetico Sterile, associa all'Acqua termale di Avène degli attivi hi-tech selezionati per la loro efficacia e innocuità.

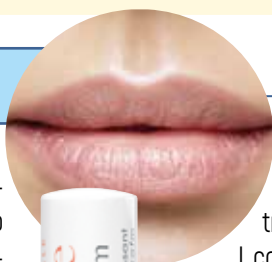
Per lavare il nostro corpo dobbiamo scegliere un prodotto che non alteri la barriera cutanea e, in caso di pelle secca, sarà meglio optare per un prodotto a base oleosa.

RILASTIL XEROLACT Olio detergente è un prodotto che deterge delicatamente la pelle del viso e del corpo conferendo comfort. Favorisce il ripristino della funzione barriera, restituendo idratazione alla pelle. Indicato per lattanti, bambini e adulti in caso di secchezza severa, pelli fragili, a tendenza atopica e soggette a prurito. Non brucia gli occhi.



ATTENZIONE A MANI E LABBRA

In inverno mani e labbra si seccano più facilmente: per evitare che all'aridità subentrino dolorose infiammazioni, è bene tenere sempre a disposizione creme protettive e lipstick da applicare più volte durante la giornata. Due consigli utili: il gesto istintivo di umettare le labbra è da evitare perché con la saliva aumenta la dispersione dell'acqua cutanea. Dopo la detersione, invece, le mani devono essere risciacquate e asciugate con estrema cura, se vogliamo scongiurare il rischio di sensibilizzazione ai detergenti.



Avène Cold Cream stick labbra idrata e nutre le labbra mantenendole morbide e curate.

I componenti con cui è formulato, infatti, agiscono insieme per regalare alle labbra un aspetto bello e sano: sucralfato, ingrediente con attività riparatrice che favorisce la rigenerazione dei tessuti, Vitamine E e F, attivi con spiccate proprietà nutritive ed emollienti, Acqua termale Avène, nota per le sue proprietà lenitive. Realizzato con formula altamente persistente, lo stick per labbra Avène Cold Cream è ipoallergenico e perciò adatto anche in presenza di pelle sensibile e reattiva. Il suo profumo delicato rende piacevole l'utilizzo per una tenuta e un comfort che dura tutto il giorno.

SE LA CLASSICA CREMA MANI NON BASTASSE A RIPARARE MANI PARTICOLARMENTE ROVINATE?

Avène Cicalfate Crema mani ristruttura, lenisce e protegge rapidamente le mani molto secche e irritate.

È indicata per le mani screpolate, rovinata, irritata in seguito ad aggressioni diverse (climatiche, professionali), infatti, è ideale per chi passa molto tempo all'aperto o per lavoro deve tenere molto spesso le mani a contatto con l'acqua. Non contiene profumo.



Sugli scaffali

IMMUNILFLOR: OGGI ANCHE URTO PER LE NOSTRE DIFESE IMMUNITARIE

La linea IMMUNILFLOR si compone di integratori appositamente studiati da ESI per favorire le funzioni del sistema immunitario e contrastare gli attacchi degli agenti esterni. IMMUNILFLOR URTO, la nuova formulazione della linea, è altamente innovativa, perché contiene ben 50 mcg (2000 U.I.) di **Vitamina D**, che, in sinergia con la **Vitamina C** e l'**Echinacea**, aiuta a rafforzare il sistema immunitario. Inoltre, presenta 2 miliardi di **Fermenti Lattici Tindalizzati**, ceppi di lattobacilli particolarmente attivi a livello intestinale sulla stimolazione delle difese immunitarie. Contiene anche **Uncaria** e **Zinco**. Si affianca alle altre versioni della linea IMMUNILFLOR, a base di Echinacea, Zinco e Fermenti Tindalizzati: Pocket Drink, Mini Drink, Naturcaps e Sciroppo Junior.

www.esi.it - info@esi.it



GAMBE PESANTI E DOLORANTI? LA SEDENTARIETÀ PUÒ ESSERE LA CAUSA.



A molte persone capita, soprattutto la sera, di avvertire una sensazione di stanchezza e pesantezza alle gambe. Questo disturbo, frequente fra le donne, può essere dovuto a un insufficiente microcircolo, che causa il ristagno dei liquidi negli arti inferiori.

Per contrastare questo fastidioso problema il primo accorgimento consiste nell'evitare una vita sedentaria: rimanere fermi nella stessa posizione per molte ore, ad esempio seduti di fronte a un pc, non fa bene alla circolazione delle gambe e favorisce la ritenzione idrica. Una buona abitudine consiste quindi nell'alzarsi spesso e camminare qualche minuto.

Un ulteriore supporto può venire dall'integrazione alimentare: prodotti a base di Meliloto, ad esempio, favoriscono la funzionalità della circolazione venosa e il drenaggio dei liquidi.

L'ACNE DELLA DONNA ADULTA



Che si tratti di acne persistente o di comparsa tardiva, lo stress è spesso considerato un fattore scatenante degli sfoghi acneici nella donna adulta, così come gli sbalzi ormonali. Il progesterone prodotto prima del ciclo stimola infatti l'attività delle ghiandole sebacee. Anche alcuni contraccettivi orali o la spirale possono favorire l'acne nella donna adulta.

IL RITUALE CLEANANCE WOMEN

Grazie al contenuto di Synovea™, principio attivo anti imperfezioni e antiossidante, i trattamenti Cleanance Women riducono imperfezioni e segni residui, affinano la grana della pelle e restringono i pori.

INIZIARE LA GIORNATA ALL'INSEGNA DELLA BELLEZZA CON IL SIERO CORRETTORE

Vero e proprio concentrato, il siero aiuta a ritrovare una pelle liscia e luminosa. Grazie al P-Refinyl™, principio attivo opacizzante, riduce l'eccesso di sebo, restringe i pori, leviga e affina la grana della pelle grazie agli acidi lattico e glicolico.

RIITROVARE IL CONFORT DURANTE LA NOTTE CON IL TRATTAMENTO NOTTE LEVIGANTE

Arricchito con Retinaldeide, attenua imperfezioni, macchie e segni residui. Esercita inoltre un'azione cheratolitica che leviga la grana della pelle grazie al suo tenore di X-PRESSIN™.

 www.farmaciecomunaltorino.it

 FarmacieComunaliTorino

 farmaciecomunaltorino

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



Ombretta Rubicondo - farmacista, Farmacia Comunale 22



TI PRESENTO UN AMICO!

Il titolo dell'articolo può far pensare a un film diretto da Carlo Vanzina oppure all'introduzione di numerose conversazioni con amici o clienti ansiosi di presentare un nuovo arrivato in famiglia.

L'amico in questione ha quattro zampe, un tartufo umido che punta nella nostra direzione e due occhioni languidi da cui è difficile staccarsi.

Se i loro occhi fossero in grado di parlare, ci racconterebbero di quella volta in cui sono stati messi in salvo durante una retata o del buio dello scantinato in cui

sentivano solo due voci amiche giunte per porgergli un po' di cibo. Si ricorderebbero delle gabbie fredde in cui erano stati trasportati clandestinamente dalla Repubblica Ceca, trattati alla stregua di merce di scambio. Se potessero, griderebbero ancora per il dolore dei colpi inferti da chi li usava per sfogare le proprie frustrazioni.

L'incipit di queste storie non è sempre tutto coccole e crocchette. Spesso i padroni si ritrovano a dover affrontare situazioni complicate, in cui il vissuto doloroso dei propri animali incide molto sulle scelte da perseguire, per avvicinarsi a loro nel modo giusto.

Accade con frequenza che l'animale, nonostante le premure del nuovo padrone, si dimostri diffidente o spaventato per via dei maltrattamenti subiti. Per questo motivo, assicurargli un'accoglienza calda e tranquilla è fondamentale.

Durante il primo viaggio in macchina, l'animale deve essere condotto a digiuno e accompagnato dalla pre-

senza di una persona sul sedile posteriore, in grado di rassicurarlo e di confortarlo.

Dall'ingresso in casa alle "presentazioni ufficiali" non potrà di certo passare il tempo di un guaito o di un miagolio! Che si tratti di un cane o di un gatto, adottato o salvato, cucciolo o adulto, è necessario progredire a piccoli passi affinché si crei un legame di fiducia.



Chi ci è passato o sta affrontando questa fase sa quanto tale processo conoscitivo sia delicato e richieda grande pazienza: dalla scelta della posizione della cuccia, per non far sentire il nuovo arrivato escluso e isolato, all'instaurarsi di nuove abitudini, fino alla cura dell'alimentazione che, a seconda dei casi, potrà essere ricca di cibi commerciali (pasti umidi, crocchette) o casalinghi. Anche i nostri quadrupedi, infatti, possono manifestare allergie alimentari; per questo motivo è bene imparare a distinguerne i sintomi, che possono essere confusi con problematiche di altra natura, specialmente se non si conosce la loro storia clinica. Prurito, forfora, infezioni auricolari ricorrenti, talvolta vomito e diarrea dovrebbero accendere un campanello d'allarme: al primo segnale non esitate a confrontarvi con il vostro veterinario che, in ogni caso, è bene contattare per il primo check-up.

Non meno frequenti sono le situazioni in cui scoprite di essere voi stessi a manifestare sintomi di allergie al pelo o alla saliva della bestiola. Prurito, arrossamento, bruciore, rinite e, nei casi peggiori, crisi di asma allergica possono spaventare i padroni tanto quanto l'idea di separarsi forzatamente dai propri amati a quattro zampe.

Senza dubbio non è da tutti mettere l'affetto per un cane o un gatto prima della propria salute, ma non scoraggiatevi e, su consiglio del vostro medico, seguite l'iter di accertamenti necessari per procedere con il trattamento farmacologico più appropriato.

SIATE ATTENTI ALLO STATO FISICO DI FIDO E FELIX E AL LORO BENESSERE MENTALE

Arriva sempre quel momento in cui dovrete metterli alla prova e farli entrare in contatto con il mondo esterno, attraverso lunghe passeggiate e giochi che gli permettano di socializzare con i loro simili. E qui entra in gioco la prevenzione antiparassitaria, trattata nel numero precedente della rivista.

Se dovessi riportare le esperienze che i clienti in farmacia raccontano dei loro amici animali non basterebbero le pagine di un libro. Ogni storia è a sé, ma da ognuna di esse si possono apprendere importanti insegnamenti che, combinati a una solida preparazione professionale, permettono a noi farmacisti di dare ai clienti il consiglio giusto per risolvere quelle situazioni problematiche che possono presentarsi con gli animali da compagnia.

I nostri servizi



CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO

Scopri il servizio di consegna farmaci a domicilio offerto dalle Farmacie Comunali Torino.

Stare vicini in modo concreto ai cittadini, facilitando la loro vita è un'azione importante, soprattutto se si parla di salute e di problematiche legate alle persone più anziane. Grazie all'accordo stretto con Defendini Logistica, le farmacie comunali di Torino, Chieri, San Maurizio C.se e Villastellone possono offrire un ulteriore servizio ai cittadini: la consegna a domicilio.



 www.farmaciecomunaltorino.it

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

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

Enterogermina®

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



IN
BUSTINE

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. SAITECL18.07.0617 *Dati vendite IMS, giugno 2017 - maggio 2018

SANOFI 

F COME FELICITÀ

Silvia Fersini - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone



L'importanza che nello sviluppo della psiche dei bambini hanno **le relazioni con le figure primarie** e, allo stesso tempo, **l'importanza della famiglia** come punto di riferimento per comprendere tutte le esigenze e i problemi psicologici del proprio bambino legati al suo ritorno a scuola, sono stati molto ben descritti in due articoli nel numero precedente di questa Rivista, che mi hanno colpita per la loro chiarezza, aprendomi a una **nuova prospettiva: quella del bambino.**

Non è facile essere un bambino, non lo è neppure nella nostra società che è tra le più sicure e confortevoli che la storia umana ricordi.

Sono molte e contrastanti le emozioni che i bambini provano nel ritornare a scuola e il vivere emozioni negative altera i processi di manutenzione, riparazione e rigenerazione dei sistemi biologici, mentre, soprattutto nell'infanzia, fare esperienza di emozioni positive, come provare felicità, genera un circolo virtuoso che garantisce salute fisica e mentale. Questo vale anche per gli adulti naturalmente.

Essere felici è così importante che, dal 2012, **il 20 marzo si celebra la Giornata Mondiale della Felicità, intesa come scopo fondamentale dell'umanità.**

Due sono le cose che ho compreso sulla felicità.

La prima è che **la felicità è una condizione dell'essere, non dell'avere;** un sentire più che un possedere. Ci sono molti modi per verificarlo, ma il più veloce ed efficace che mi viene in mente è guardare una qualunque pubblicità delle carte di credito: in una trentina di secondi questi spot mostrano che si può acquistare qualsiasi cosa abbia un prezzo, ma solo se questo non resta un acquisto fine a se stesso e diventa, invece, un mezzo per accendere una pas-

sione, realizzare un'aspirazione, si sperimenteranno gioia e felicità, che non si comprano proprio perché non hanno prezzo. **La felicità è più legata a quanto sono grandi le nostre aspirazioni e i nostri sogni che non alla grandiosità dei nostri mezzi.**

La seconda è che 'E vissero felici e contenti' funziona solo nelle favole, ossia quando le si realizza: quando si riconosce chi si è realmente e si vive in accordo a se stessi, come ha realizzato Il Brutto Anatroccolo; quando ci si emancipa da un ambiente ostile e aggressivo e si trova una famiglia amorevole e ci si apre all'amore, come Cenerentola, La Bella Addormentata e Biancaneve; quando si imparano a riconoscere l'inganno e le false promesse come Cappuccetto Rosso, La Gallina Dalle Uova D'Oro, quando si diventa responsabili di sé e delle proprie azioni come Pinocchio; o ancora quando maturano le qualità umane di comprensione dell'altrui sofferenza e si sviluppa la compassione come La Piccola Fiammiferaia. E tutto questo non lo si fa da soli: una fatina, un cacciatore, un principe azzurro, un animale o un oggetto fatato sono sempre lì vicino. **La relazione accompagna la Felicità, sempre.**

Raccontare la favola della buona notte ai nostri bambini li fa felici per la dolcezza della voce narrante, per la pazienza del genitore stanco che dedica il suo tempo al racconto, per il calore dell'abbraccio che rischiara le loro notti e apre a sogni e aspirazioni più grandi.

E fa bene a noi adulti quando, catturati dal racconto, ci accorgiamo del cambio di prospettiva e che le cose veramente importanti, quelle che non hanno prezzo, le stiamo tenendo tra le braccia o sono comunque al sicuro dentro il cuore.



PARLIAMO DI

Alma Brunetto - giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

CAMMINARE SCALZI: LA NUOVA FRONTIERA DEL BENESSERE

Ora è possibile anche a Torino

Camminare sulla sabbia o su un morbido manto erboso a piedi nudi è una sensazione che non ha prezzo. È piacevole, nessuno direbbe il contrario. I piedi sono fatti per sentire la terra, accarezzarla e assecondarla. Anche la nostra salute ne gioverebbe. Le scarpe hanno tolto la sensibilità ai nostri piedi, pur se progettate e modellate per adattarsi non solo alla forma, ma ai nostri movimenti e all'equilibrio generale del corpo e portano a modificare la postura. Tendono, secondo gli esperti, ad esempio, a spostare il baricentro in avanti, con una conseguente modifica della distribuzione del peso sulla muscolatura del piede.

Le calzature non sono naturali e il corpo ci si adatta e non viceversa. Quindi, camminare scalzi, sollecita la muscolatura in modo naturale e permette di distribuire il peso in maniera corretta, consente una migliore circolazione sanguigna e favorisce la traspirazione.

Il barefooting (camminare scalzi) si può praticare ovunque, ma **un percorso attrezzato** permette di avvicinarsi in modo graduale a questa pratica sui più svariati tipi di terreno: erba, muschio, sabbia, acqua, fango, ghiaia, foglie, fiori solo per citarne alcuni.

Sicuramente tutto questo non basta a convincere ad uscire di casa senza scarpe!

**MA A TORINO, ESATTAMENTE
AL PARCO DELLA MANDRIA,
C'È LA POSSIBILITÀ
DI PROVARE IN PIENA SICUREZZA
AD ASSAPORARE IL CAMMINO
A PIEDI NUDI E NON SOLO.**

“La foresta in punta di piedi” è il titolo del recentissimo percorso allestito presso la cascina Brero e affidato alla gestione della cooperativa Arnica. L'allestimento fa parte di un Progetto transfrontaliero Nat.Sens - Naturalmente a spasso con i sensi - per la creazione di una rete di percorsi sensoriali, finanziato dal Programma Europeo di Cooperazione Transfrontaliera Francia-Italia (ALCOTRA). Un lavoro che ha visto la collaborazione e la condivisione di vari partner: la Città di Cuneo, l'Ente di gestione dei Parchi Reali, le Ferme de Chosal di Coppone in Alta Savoia e la Cooperativa Arnica di Torino e con un budget di quasi un miliardo e mezzo di euro finanziato all'85% da Fondi Europei. Sono stati realizzati tre percorsi sensoriali in tre diverse località, uno in Francia (Alta Savoia) e due in Piemonte con installazioni, animazioni e ausili rivolti a tutte le tipologie di pubblico. Ogni tracciato è caratterizzato da un tema: il bosco, l'acqua, le attività agricole e nella rete transfrontaliera c'è anche il barefooting di Morgex, Val d'Aosta, inaugurato nel 2012, con tema la montagna.

Il percorso offre ai fruitori un filo conduttore tramite una storia, che li accompagna durante il cammino e permette di conoscere il territorio circostante. Sono state dislocate **28 stazioni esperienziali**, volte a stimolare i cinque sensi, che raccontano l'evoluzione del rapporto tra l'uomo e la foresta nei vari spazi temporali. Ogni stazione è dotata di un pannello illustrativo, dove sono state collocate esperienze sensoriali e approfondimenti attraverso giochi didattici. Il sito individuato si presenta come un'area mista a erbe spontanee, in parte boscata e con la presenza di un corso d'acqua di un'area umida. Il percorso intorno a cascina Brero si

sviluppa ad anello ed interessa l'area alle spalle della cascina, verso il viale di accesso passando per l'area dello stagno di interesse naturalistico con uno sviluppo di circa 600 metri ed una larghezza media di 3 metri, un mix di materiale stabilizzato, aree aperte con superficie a prato, bosco con superficie in terra battuta. Una scelta che ha permesso di inserire nel percorso le varie stazioni e allo stesso tempo rendere **il percorso fruibile da parte di un'utenza la più varia possibile** che magari non può o non vuole provare tutte le esperienze, come ad esempio anziani, mamme con passeggini, persone con difficoltà motorie. Le caratteristiche del percorso individuate e la conformazione dell'area tendenzialmente pianeggiante o con lievi dislivelli, consentono la percorribilità complessiva a tutti.



La storia del **barefooting o scalzismo o addirittura gimnopodismo**, come spiegano da Arnica, è uno stile di vita. Il termine deriva dall'inglese barefoot «scalzo», consiste nel camminare a piedi nudi ovvero senza scarpe. Ci sono individui in tutto il mondo che, ad un certo punto della vita, decidono di sbarazzarsi delle scarpe e, per brevi periodi del giorno o per intere giornate, camminano scalzi. Si tratta di una pratica nata in Nuova Zelanda, approdata rapidamente negli Stati Uniti e diffusasi con il tempo anche in Europa soprattutto in Germania, Svizzera e Austria; in Italia è invece ancora poco conosciuta. In Trentino, ad esempio, ci sono diversi modi per provare il barefoot walking in compagnia di esperti, che iniziano a questa nuova esperienza, oppure si può scegliere uno dei percorsi ad hoc, dove si può camminare su diversi tracciati naturali. Camminare scalzi è stato spesso considerato “soversivo”. Non a caso, molti artisti, cantanti e attori spesso decidono di salire sul palco o percorrere scalzi i red carpet. Attualmente in Europa sono presenti oltre 150 percorsi di barefooting, mentre in Italia le proposte sono ancora pochissime e legate a piccole attività private.



Martina Carosio - studentessa

I RAGAZZI SI PRENDONO CURA DELLA PROPRIA SALUTE?

**Continua il viaggio alla scoperta
della Generazione Zeta**

Mi interessava capire quale fosse l'opinione di coloro che guardano la generazione zeta dall'esterno, senza farne parte.

Alcuni mi hanno risposto: "Figuriamoci! Gli adolescenti non pensano mai alle conseguenze delle proprie azioni."

Molti altri, invece, hanno azzardato un'ipotesi differente: "I ragazzi di oggi sono molto più attenti alla salute di quanto lo fossimo noi alla loro età."

Registrare dei pareri così discordanti mi ha spinto a riflettere su quanto sia spinosa la questione. Eppure, soprattutto alla luce dell'emergenza sanitaria Covid-19, tale tematica assume un'importanza centrale. I giovani, infatti, vengono spesso accusati di contribuire alla trasmissione del virus a causa dei loro comportamenti irresponsabili.

Perciò mi sono documentata per capire in che misura i ragazzi abbiano a cuore la propria salute. Secondo le statistiche, il 40% dei quindicenni fa uso del binge-drinking (l'abitudine di consumare 5-6 cocktail nella stessa serata). I superalcolici vengono generalmente preferiti alle sigarette, anche se il vizio del fumo riguarda 1 adolescente su 5 nella fascia tra i 13 e i 15 anni. Nel contempo, è stato registrato un pericoloso aumento nella dipendenza dal gioco d'azzardo (4 ragazzi su 10) e nell'uso smodato di Internet.

Insomma, i dati raccolti dipingono un quadro decisamente poco rassicurante. Ciò testimonia che le campagne volte a scoraggiare le azioni dannose per la salute individuale catturano ancora troppo poco l'attenzione dei più giovani.

Ma allora, per quale motivo molti sono convinti che i ragazzi siano più sensibili al tema rispetto al passato? In questa idea c'è una componente di verità non sottovalutabile. In effetti, i figli della Generazione Zeta si rapportano in maniera diversa nei confronti di un particolare tipo di salute: quella mentale.

Per decenni, il termine salute è stato unicamente sinonimo di benessere corporale: solo chi presentava sintomi fisici aveva il diritto di definirsi "malato". Nel frattempo, altri disturbi quali ansia, depressione o distimia venivano considerati come transitori o, peggio ancora, come stati che potevano interessare soltanto determinate categorie di persone (per lo più donne e individui provenienti da situazioni familiari difficili). Quasi come se le malattie mentali conoscessero una sorta di predestinazione che condannava alcuni e salvava altri.

Oggi l'approccio a tali problematiche è cambiato radicalmente. Secondo la Costituzione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) **la salute è da intendersi come "uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale."** La sanità mentale viene dunque riconosciuta al pari di una prerogativa essenziale dell'individuo, degna di essere ricercata con ogni mezzo e garantita a tutti.

Il 10 ottobre di ogni anno viene celebrata la Giornata Mondiale della Salute Mentale, al fine di richiedere interventi più mirati e di combattere pregiudizi e stigmi sociali.

A questo punto, potrebbe sorgervi spontanea una domanda: **qual è la correlazione tra i nostri ragazzi e tali problematiche?** Ebbene, anche in questo caso, i dati riflettono una situazione allarmante. A livello globale, il suicidio correlato a disturbi non correttamente trattati risulta essere la seconda causa di morte tra i giovani dai 15 ai 29 anni, con un ulteriore aumento dei casi dall'inizio della pandemia. L'impegno degli adolescenti per contrastare e, più spesso, per prevenire le manifestazioni più tragiche delle psicosi è tangibile, ulteriormente incoraggiato

dalle istituzioni scolastiche.

Gli adolescenti hanno meno paura di parlare di ciò che provano e, nel contempo, più voglia di combattere la disinformazione. Per citare un esempio concreto, uno dei mezzi di comunicazione maggiormente utilizzati a tal fine è il social network, per eccellenza, a uso ed abuso della Generazione Zeta: TikTok.

La piattaforma, infatti, diffonde i messaggi di vari utenti che testimoniano in presa diretta che cosa significhi soffrire di una malattia mentale, con particolare attenzione verso i disturbi alimentari che in Italia colpiscono in media 8500 persone ogni anno.

In mezzo alle critiche di chi dice che certi temi dovrebbero essere tenuti separati dal pubblico dominio, è vero altresì che questo rappresenta un primo passo, un tentativo di ricercare nuove forme di divulgazione. Una strada impervia, certo, costellata da numerosi ostacoli e altrettanti passi falsi, ma pur sempre un inizio.

Perciò, alla luce dei numeri e di tali considerazioni, domandiamoci ancora una volta: "I ragazzi si prendono cura della propria salute?" La risposta possibile non può che essere una: "Mai abbastanza."

Perché fino a quando un solo adolescente, ossia un adulto del domani, si sentirà escluso dal concetto di salute, sia essa da intendersi in senso fisico o mentale, non abbiamo il diritto di ritenerci soddisfatti.

Fonti

- *Health Behaviour in School-aged Children*, Istituto Superiore di Sanità
- <http://www.salute.gov.it>
- www.focus.it
- www.ogginascienza.it



I DIRITTI DEI BAMBINI



Paola Difino - farmacista, Farmacia Comunale 25

Il **20 Novembre** si celebra la **Giornata Internazionale dei Diritti dell'infanzia e dell'adolescenza**, data che ricorda il giorno in cui nel 1989 l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite approvava all'unanimità i 54 articoli della Convenzione Internazionale sui Diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, celebrata in quasi tutto il mondo, che stabilisce una serie di diritti dei bambini, tra cui **il diritto alla vita, alla salute, all'istruzione e al gioco, così come il diritto alla famiglia, alla protezione dalla violenza, alla non discriminazione e all'ascolto della loro opinione.**

La Convenzione è un accordo tra diversi stati che hanno condiviso le stesse leggi per garantire un'infanzia serena a tutti i bambini del mondo. L'Italia vi ha aderito il 27 maggio 1991 e per questo il nostro governo deve assicurarsi che ad ogni bambino siano garantiti tutti i diritti elencati nella Convenzione, che si basa su **4 principi ispiratori**, i diritti fondamentali;

➤ **nessuna discriminazione** (art. 2): i diritti sanciti dalla Convenzione devono essere garantiti a tutti i minori, senza distinzione di razza, sesso, lingua, religione, opinione del bambino/adolescente o dei genitori.

➤ **superiore interesse** (art. 3): in ogni legge, provvedimento, iniziativa pubblica o privata e in ogni situazione problematica, l'interesse del bambino/adolescente deve avere la priorità;

➤ **diritto alla vita, alla sopravvivenza e allo sviluppo del bambino** (art. 6): gli Stati devono impegnare il massimo delle risorse disponibili per tutelare la vita e il sano sviluppo dei bambini, anche tramite la cooperazione tra Stati;

➤ **ascolto delle opinioni del minore** (art. 12): prevede il diritto dei bambini a essere ascoltati in tutti i processi decisionali che li riguardano e il corrispondente dovere, per gli adulti, di tenerne in adeguata considerazione le opinioni.

Nonostante i progressi degli ultimi 30 anni, **i diritti dei bambini continuano ad essere a rischio in tutto il mondo**, non solo perché vittime di discriminazione e di violenza, ma anche perché ancora oggi vengono negati loro diritti basilari, come quello alla salute, all'istruzione, alla famiglia: molti bambini e adolescenti, infatti, vivono in condizioni di grave trascuratezza, disagio, soffrono la



LA CARTA DEI DIRITTI DEI FIGLI
NELLA SEPARAZIONE DEI GENITORI

AGIA Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza



- 1 I FIGLI HANNO IL DIRITTO DI CONTINUARE AD AMARE ED ESSERE AMATI DA ENTRAMBI I GENITORI E DI MANTENERE I LORO AFFETTI
- 2 I FIGLI HANNO IL DIRITTO DI CONTINUARE AD ESSERE FIGLI E DI VIVERE LA LORO ETÀ
- 3 I FIGLI HANNO IL DIRITTO DI ESSERE INFORMATI E AIUTATI A COMPNDERE LA SEPARAZIONE DEI GENITORI
- 4 I FIGLI HANNO IL DIRITTO DI ESSERE ASCOLTATI E DI ESPRIMERE I LORO SENTIMENTI
- 5 I FIGLI HANNO IL DIRITTO DI NON SUBIRE PRESSIONI DA PARTE DEI GENITORI E DEI PARENTI
- 6 I FIGLI HANNO IL DIRITTO CHE LE SCELTE CHE LI RIGUARDANO SIANO CONDIVISE DA ENTRAMBI I GENITORI
- 7 I FIGLI HANNO IL DIRITTO DI NON ESSERE COINVOLTI NEI CONFLITTI TRA GENITORI
- 8 I FIGLI HANNO IL DIRITTO AL RISPETTO DEI LORO TEMPI
- 9 I FIGLI HANNO IL DIRITTO DI ESSERE PRESERVATI DALLE QUESTIONI ECONOMICHE
- 10 I FIGLI HANNO IL DIRITTO DI RICEVERE SPIEGAZIONI SULLE DECISIONI CHE LI RIGUARDANO

fame e la privazione degli affetti dei genitori. Purtroppo l'idea che i bambini abbiano dei diritti inalienabili che vanno riconosciuti e rispettati è ancora lontana dall'essere condivisa a livello globale e ciò spinge le associazioni che combattono ogni giorno per tutelare i più piccoli a proseguire sulla strada della protezione dei bambini e del riconoscimento dei loro diritti.

Figli di genitori separati

I figli di genitori separati, anche se seguiti e accompagnati nel migliore dei modi in questa fase di passaggio, si ritrovano pur sempre a vivere una situazione traumatica da un punto di vista emotivo ed è giusto che venga posta una particolare attenzione alla loro crescita sotto tutti i vari aspetti. Per questo l'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza ha redatto una Carta dei diritti dei figli nella separazione dei genitori. Un documento composto da dieci articoli, ispirati alla Convenzione Onu, che sanciscono altrettanti diritti di bambini e ragazzi coinvolti nel difficile periodo della separazione o del divorzio, risultato di un lavoro di esperti nei settori giuridico, sociale, psicologico e pedagogico.

Non solo diritti...

Analizzando ogni singolo articolo si può individuare un corrispondente dovere, non soltanto per noi adulti, ma anche per gli stessi bambini, perché insegnano a rispettare chi è diverso, chi è meno fortunato di noi, chi ha idee diverse e chi appartiene ad etnie razza o religioni diverse dalle nostre.

Loro sono il futuro: tutelare i diritti dei più piccoli renderà possibile lasciare un mondo migliore alle generazioni future e se loro saranno migliori di noi anche il mondo che verrà sarà migliore.

"Quanto pesa una lacrima?

**Dipende:
la lacrima di un bambino capriccioso
pesa meno del vento,
quella di un bambino affamato
pesa più di tutta la terra."**

Gianni Rodari



QUANDO IL BAMBINO NON È PIÙ UN BAMBINO?

La definizione di età pediatrica non è univoca, anzi è piuttosto difficile.

Fino agli anni '60 la Pediatria era per lo più considerata una branca della Medicina Interna, ma da allora molta strada è stata fatta ed ora è ben chiaro (quasi) a tutti che **"IL BAMBINO NON È UN ADULTO IN MINIATURA"**.

Le differenze fra età pediatrica ed età adulta non sono soltanto anatomiche, ma riguardano anche la fisiologia, la fisiopatologia, la psicologia e le modalità di comunicazione e di relazione con l'ambiente e le altre persone

L'età pediatrica inizia certamente al momento della nascita. Ma... quando finisce?

Il suo limite dipende dal riferimento legislativo o scientifico preso in considerazione. Attualmente, si tendono a considerare le caratteristiche anatomiche, fisiologiche e cliniche del bambino piuttosto che l'età anagrafica.

Nel 2010 la European Academy of Pediatrics (EAP), confrontando i sistemi di ben ventinove Paesi, ha rilevato come la maggioranza di questi (quindici) consideri il termine dell'età pediatrica **18 anni, mentre negli altri Paesi il limite si distribuisce da un minimo di 14 anni ad un massimo di 19.**

Anche in Italia ci sono "misure diverse". Per la Pediatria Territoriale (Pediatri di Famiglia o di Libera Scelta, Consultori Pediatrici) l'età pediatrica termina a 14 anni. Un disegno di legge presentato nel 2015 ("Ampliamento della competenza assistenziale dei medici pediatri di libera scelta fino al compimento del diciottesimo anno di età") non ha avuto seguito.

Il profilo professionale dell'infermiere Pediatrico (G.U. n. 72 del 27 marzo 1997) stabilisce che questo partecipi all'assistenza dei soggetti di età inferiore a diciotto anni. Gli ospedali hanno regole e organizzazioni ancora più variegate. Benché il sistema nazionale di remunerazione dei ricoveri ospedalieri ("sistema DRG") consideri come pediatrici tutti i pazienti fino al compimento del 18° anno, le regolamentazioni e le organizzazioni interne dei vari presidi differiscono da ospedale a ospedale: ad esempio l'Ospedale Pediatrico di Riferimento (il Regina Margherita di Torino) accoglie, in Pronto Soccorso e in ricovero, bambini fino a 14 anni (fanno eccezione i pazienti con malattie importanti – ad esempio oncoematologici o con sequele di chirurgia maggiore – che vengono seguiti anche oltre tale età); gli ospedali piemontesi accolgono invece i minori con regole di età diverse: in molti casi la presa in carico da parte del Pediatra è prevista fino a 14 anni (esempio: l'Ospedale di Chieri) in altri casi fino a 18 anni (esempio: l'Ospedale di Moncalieri). Le differenze sono spesso dovute alle diverse caratteristiche dei percorsi, degli spazi, della dotazione in personale medico e infermieristico.

L'ETÀ PEDIATRICA È QUELLA IN CUI SONO ATTIVI I PROCESSI DI CRESCITA E SVILUPPO

È intuitivo che l'età pediatrica (spesso definita "età evolutiva") è quella in cui sono attivi i processi di crescita e sviluppo, mentre l'adulto è una persona in cui tali processi sono giunti a completamento e le funzioni dei vari organi sono stabilizzate. Ma non esiste una linea di confine uguale per tutti.

Per quanto riguarda le caratteristiche fisiche di crescita e sviluppo corporeo (statura, peso, maturazione sessuale, distribuzione del grasso e delle masse muscolari) è ben noto che **i tempi sono diversi da bambino a bambino e da bambina a bambina**: i mutamenti dell'adolescenza non si completano per tutti alla stessa età anagrafica; questo è ben evidenziato dalle differenze, spesso marcate, fra coetanei e compagni di classe.

Se poi consideriamo le attività cognitive, emozionali, psichiche e relazionali, allora crescita, sviluppo e maturazione si fanno ancora meno misurabili e stabilire quando finiscono è quasi impossibile

L'età adolescenziale è in gran parte compresa fra i 14 e i 18 anni ed è uno fra i momenti più delicati nell'intero percorso di crescita e formazione dell'individuo. L'adolescente richiede estrema attenzione, competenza ed empatia da parte dei professionisti sanitari, oltre che dalle figure con funzioni educative. Occuparsi di adolescenti rappresenta molto spesso un duro impegno per il Pediatra, che si trova ad affrontare problemi, rischi e patologie del tutto assenti nelle età precedenti, avendo di fronte un soggetto che sempre più rivendica la propria autonomia pur non avendo ancora raggiunto la maturità e l'esperienza necessarie per meritarsela appieno.

L'ETÀ ADOLESCENZIALE È IN GRAN PARTE COMPRESA FRA I 14 E I 18 ANNI ED È UNO FRA I MOMENTI PIÙ DELICATI NELL'INTERO PERCORSO DI CRESCITA E FORMAZIONE DELL'INDIVIDUO

La tendenza della nostra società a prolungare la convivenza dei ragazzi nella famiglia di origine, unita alla (spesso forzata) dipendenza economica, è alla base di uno scivolamento in avanti dell'età in cui la maturazione, soprattutto mentale, è compiuta. **Dovremo spostare la fine dell'età pediatrica a 21 anni?** Nel Sistema Sanitario degli USA è già stato proposto...



LA SCUOLA, QUELLA APERTA, QUELLA VERA

Monica Campanella - insegnante Liceo Giordano Bruno, Torino



In queste ore, a due mesi dall'avvio dell'anno scolastico, dalla riapertura delle scuole di ogni ordine e grado, la curva dei contagi da Covid 19 si sta facendo da lineare a esponenziale; un enunciato, questo, che, se proferito in questa maniera, stabilisce una perfetta coincidenza tra i due accadimenti. Nulla di più sbagliato.

Indubbiamente **la scuola può essere un luogo dove l'occasione di assembramento appare ghiotta**, ma soltanto un'informazione pressapochista può arrivare a stabilire uno stretto rapporto di causa-effetto tra i due dati, così come l'apertura dei cinema, dei teatri, delle sale da concerto.

Ciò che il malefico virus patisce, in realtà, è per certo il rispetto delle regole: se entro in un teatro o vado ad ascoltare un concerto starò nel posto assegnatomi, adeguatamente distanziato dagli altri spettatori, indosserò la mascherina senza mai rimuoverla e tanto mi basterà per proteggere me stesso e gli altri con una buona percentuale di successo.

La frequenza scolastica ha precise regole e molte: gli istituti hanno provveduto da subito a differenziare gli ingressi, le uscite e gli intervalli tra i vari gruppi di classi; sono stati predisposti accessi multipli, ricorrendo ai varchi di sicurezza; è prevista la misurazione della temperatura ogni mattina; è in corso un monitoraggio costante di tutte le assenze e le giustificazioni attraverso i coordinatori di classe, che poi fanno capo ad un referente-Covid, figura nominata in ogni scuola, che tiene costantemente i contatti con l'ASL competente; nelle aule i banchi sono stati disposti secondo l'algoritmo fornito dal Ministero, nel rispetto delle distanze previste.

Tutta la popolazione scolastica, ovviamente, indossa le mascherine in ogni momento della giornata. Qui, a dire il vero, si sarebbe potuto optare per un regolamento ancor più stringente: il Ministero ha infatti previsto che gli alunni (in tutti gli ordini di scuola e non solo alle elementari) una volta seduti al banco possano abbassare il dispositivo, cosa che, secondo chi scrive, può fa-

vorire comportamenti non idonei, quali alzarsi prima di aver riposizionato la protezione o non preoccuparsi di rivolgersi ad un compagno di fatto avvicinandosi. **Non si capisce il motivo di una licenza che fa anche passare l'errato messaggio**, tra l'altro impropriamente già troppo diffuso tra la gente e sui social, **che la mascherina sia un fastidio** e che i nostri giovani rampolli debbano respirare liberi da costrizioni di sorta.

Dal punto di vista didattico, poi, già da mesi si è andata arricchendo l'offerta a distanza, risorsa da usare soltanto se spinti da reale necessità, ma pur tuttavia importante che, tra gli altri punti di utilità, rafforzi le competenze digitali di tutti.

L'articolazione dell'orario, inoltre, permette di mandare gli alunni in palestra, magari a rotazione, ove necessario, per prevedere un notevole distanziamento, sopperendo alla contrazione del tempo dedicato all'attività motoria con lezioni teoriche: in un paese in cui tutti sono allenatori della nazionale di calcio, un po' di preparazione permetterà, quando il Covid sarà finalmente un brutto ricordo e gli italiani smetteranno i panni da virologo o immunologo, di tornare tutti quanti ad allenare la nazionale con un po' più di competenza.

Al netto dell'ironia va detto che, sì, la scuola è in sofferenza, l'ASL è in sofferenza, il sistema sanitario è sotto assedio, ma che poche regole chiare e ferme ci permettano di vivere una vita socialmente significativa, evitando **le occasioni deregolate**, che **sono il vero motivo di contagio**, gli inutili assembramenti senza motivo e senza protezione, tipici di quest'ultima stagione estiva e che sono forse la vera causa di questa drammatica risalita dei dati.

Concludo con una nota personale: ogni mattina adoro entrare in classe, ritrovare i miei studenti, lavorare con loro e più e più volte al giorno ridere e sorridere dietro alle nostre mascherine; anche perché basta guardarli tutti insieme per capire che **la parte più bella di un sorriso sta negli occhi.**

Caviglie e gambe
pesanti, emorroidi?

**METTI
IN CIRCOLO
IL BENESSERE.**

NOVITÀ

**Favorisce la funzionalità
della circolazione venosa
e il drenaggio dei liquidi***

DIOSMINA ESPERIDINA 500

Integratore alimentare di Diosmina
ed Esperidina micronizzate e Meliloto*

Confezione da 30 compresse
2 compresse al giorno



**FORMULA
MICRONIZZATA**

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera consigliata. Non somministrare a bambini al di sotto di 3 anni. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

    www.zentiva.it

ZENTIVA

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.

