

# FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XIII - Numero 4 - LUGLIO/AGOSTO 2019



**È ARRIVATA  
L'ESTATE!**

**Facciamo tendenza:  
proteggiamo la pelle**

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.*



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**FC 43 - TORINO**  
P.zza Statuto 4  
011.5214581  
\* 9.00/19.30  
● 9.00/19.30

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

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

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

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

## FREEFOOD

**FreeFood**  
Via Monginevro 27B  
011.3852515  
9.00/19.30

**FreeFood**  
Via Orvieto 10A  
011.1978.2044  
9.00/19.30

**FreeFood**  
Via XX Settembre 5  
011.543287  
9.00/19.30

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

## FARMACIE COMUNALI DI CHIERI E VILLASTELLONE

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

**FARMACIA n. 2**  
P.zza Duomo 2 - Chieri  
011.9472406  
8.00/19.30

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

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

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

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

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

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



di Elisabetta Farina

*Cari Lettori*

## SE SPALMARSÌ LA CREMA SOLARE NON È *COOL*

Solo il 18% sa cos'è il fototipo, per il 53% è un tipo di immagine, per il 16% una tecnica di selfie e per il 13% una tonalità di colore dei fiori. Sono alcuni dei risultati di un sondaggio realizzato su 3.500 ragazzi. Perché preoccuparsi? Potrebbe essere semplicemente la dimostrazione della scarsa conoscenza della lingua italiana da parte dei giovani e del loro limitato vocabolario.

Purtroppo, invece, i risultati del sondaggio sono assai più allarmanti e causano preoccupazione in ambito oncologico.

A dirlo sono i medici della Fondazione AIO M (Associazione Italiana di Oncologia Medica) che ha realizzato il sondaggio, da cui emerge quanto fra i teenager è ancora molto scarsa la consapevolezza delle regole fondamentali per esporsi al sole in modo sicuro.

Vediamo altri risultati del sondaggio.

Il 39% degli adolescenti non mette mai la crema protettiva in spiaggia, per oltre la metà (51%) utilizzarla è "da sfigati" perché impedirebbe di abbronzarsi. Solo il 10% degli adolescenti afferma che è "cool" spalmarsi la crema solare in spiaggia. Non solo. Il 63% ritiene che le lampade solari aiutino ad abbronzarsi meglio (per il 28% proteggono la pelle dai raggi del sole, solo il 9% afferma che in realtà fanno malissimo) e il 48% non sa cosa sia il melanoma (per il 24% è un problema alimentare).

In sintesi, i giovani ignorano che i raggi ultravioletti sono il principale fattore di rischio per il melanoma, il tumore della pelle più aggressivo e in costante crescita soprattutto fra i giovani: il 20% dei nuovi casi è riscontrato in pazienti fra i 15 e i 39 anni.

La fotografia scattata dal sondaggio dà il via al progetto **#soleconamore**, campagna nazionale di sensibilizzazione sull'abbronzatura consapevole e sulla prevenzione del melanoma indirizzata ai giovanissimi, realizzata da Fondazione AIO M e presentata al Ministero della Salute.

La campagna è rivolta agli adolescenti ed è declinata in particolare sui social network, con il coinvolgimento di influencer di primo piano. L'obiettivo è raggiungere più di 100mila teenager.

La speranza è che un semplice gesto come spalmarsi la crema solare possa diventare cool.

Insomma, la prevenzione deve fare tendenza...



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

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

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

**Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.**



**GENERICI PER *SCELTA***

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





Foto di copertina: BrianAJackson

Direzione, redazione e pubblicità  
**Farmacie Comunalì Torino S.p.A.**  
 C.so Peschiera 193  
 10141 Torino  
 telefono: 011.1978.2011  
 redazione:  
[redazione@fctorinospa.it](mailto:redazione@fctorinospa.it)  
 informazioni:  
[fctorino@fctorinospa.it](mailto:fctorino@fctorinospa.it)  
[www.farmaciecomunalitorino.it](http://www.farmaciecomunalitorino.it)

Direttore Responsabile  
 Elisabetta Farina

Hanno collaborato  
 a questo numero  
 Alma Brunetto,  
 Miriam Giambrone,  
 Giulia Giordanengo,  
 Francesca Manzieri,  
 Gabriella Regis,  
 Ilaria Vitulano.

Progetto grafico  
 e impaginazione  
 Futurgrafica S.r.l.

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



## DALLE FARMACIE COMUNALI

- 5 La teledermatologia per la consulenza specialistica
- 6 Carta Reddito di Cittadinanza e Social card in farmacia
- 6 Farmacie Comunalì Torino dialoga sulla salute
- 7 European Master Games
- 8 Le farmacie comunali in estate

## APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 13 Le prossime Giornate dell'udito
- 13 La nutrizionista vi aspetta

## SPAZIO SENZA GLUTINE

- 14 L'amaranto
- 16 Polpette di amaranto

## EVENTI GLUTEN FREE

- 17 Free Food a San Maurizio Canavese
- 17 Free Food in via Monginevro 27B
- 17 Free Food in via xx Settembre 5

## CONSULENZA COSMESI

- 21 Bellezza in farmacia

## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 23 La varicella in età pediatrica

## PARLIAMO DI ...

- 28 Passeggiare nella natura
- 30 Torino in testa alla classifica per incidenza melanoma

## NEW SANITÀ

- 32 Al via la lotta alle zanzare
- 32 Bollettini e app per monitorare le ondate di calore
- 33 Entra in funzione il fascicolo sanitario elettronico

## I NOSTRI BAMBINI

- 34 Alleggeriamo la vita dei bambini!

## SPORT PER TUTTI

- 38 Un approccio "femminile" alle avversità

# EXPERTA

*La farmacia che ti ascolta*

## I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione con il consiglio del farmacista



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

**PRENOTATEVI IN FARMACIA**



### Le farmacie comunali Experta di Torino

1 corso Orbassano, 249	011.390045
5 via Rieti, 55	011.4114855
8 corso Traiano, 22E	011.614284
15 corso Traiano, 86	011.616044
17 corso Vittorio Emanuele II, 182	011.4333311
20 corso Romania, 460	011.2621325
25 atrio Stazione Porta Nuova	011.542825
28 corso Corsica, 9	011.3170152
33 via Isernia, 13B	011.7399887
36 via Filadelfia, 142	011.321619
37 corso Agnelli, 56	011.3247458
42 via XX Settembre, 5	011.543287
44 via Cibrario, 72	011.4371380
45 via Monginevro, 45	011.3852515
46 piazza Bozzolo, 11	011.6633859

### Le farmacie comunali Experta di Chieri

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



### EXPERTA *La farmacia che ti ascolta*

#### SOLUZIONI PER TE

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

# LA TELEDERMATOLOGIA PER LA CONSULENZA SPECIALISTICA

## Farmacista e dermatologo insieme a distanza



*Il dermatologo è virtualmente presente in farmacia grazie alla piattaforma che mette a disposizione le immagini acquisite in farmacia con il dermatoscopio digitale in epiluminescenza.*

Il servizio di teledermatologia permette l'accesso rapido alla consulenza specialistica del dermatologo in ottica di prevenzione, diagnostica e monitoraggio di molteplici patologie della pelle quali nevi (screening del melanoma), psoriasi, acne, dermatite, cuoio capelluto (tricoscopia), vitiligine, acne ed eczema. Il servizio, già attivo in modo sperimentale presso alcune farmacie, ha registrato il significativo interesse da parte dell'utenza e da luglio è disponibile in tutte le farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese

Tale servizio si inserisce nell'attività delle farmacie comunali volta ad affiancare al tradizionale approccio di recupero della salute quello più innovativo di mantenimento del benessere, attraverso servizi di prevenzione e monitoraggio. La teledermatologia in farmacia si conferma soprattutto una scelta strategica e sinergica con le azioni di prevenzione e sensibilizzazione che da più ambiti della medicina e della sanità (come anticipato nell'editoriale di questo numero e approfondito nell'articolo alle pagine 30 e 31) vengono sollecitate per contrastare l'incremento preoccupante di diagnosi del melanoma. La prevenzione del melanoma in farmacia inizia consigliando al cliente di controllare periodica-

mente l'aspetto dei propri nevi. In particolare il farmacista può fare educazione sanitaria su quali sono le caratteristiche di un neo che possono indicare l'insorgenza di un melanoma.

La sensibilizzazione in farmacia, rivolgendosi soprattutto all'utenza più giovane, si estende anche ricordando che non bisogna trascurare le esposizioni non corrette alla luce solare sia per quanto riguarda gli orari e la protezione sia in relazione a terapie farmacologiche e fototipo.

### Come si svolge

Grazie all'utilizzo di dermatoscopi digitali in epiluminescenza e di una piattaforma dedicata, in farmacia è possibile acquisire e inviare direttamente ai dermatologi le informazioni necessarie per l'analisi approfondita della pelle.

L'esito della consulenza si ritira dopo pochi giorni in farmacia.

### Prenotazione

Coloro che sono interessati ad effettuare questa indagine diagnostica devono prenotare un appuntamento recandosi in farmacia o telefonando per conoscere il periodo in cui viene effettuato l'esame dal momento che la strumentazione non è sempre presente in farmacia.

# CARTA REDDITO DI CITTADINANZA E SOCIAL CARD IN FARMACIA

## Utilizzo e differenze

La Carta prepagata di chi ha diritto al Reddito di Cittadinanza (Carta RdC) è utilizzabile per il pagamento di acquisti fatti in farmacia, ma non prevede le condizioni che vengono applicate dalle farmacie per gli acquisti effettuati con la carta acquisti Social card, che ha una convenzione dedicata. Vediamo le specificità.

### • Acquisti in farmacia

Il Decreto-legge 28 gennaio 2019, n. 4 convertito nella legge 28 marzo 2019, n. 26, recante "Disposizioni urgenti in materia di reddito di cittadinanza e di pensioni", all'articolo 5, comma 7, stabilisce che "la Carta RdC può essere utilizzata, tra l'altro, per il soddisfacimento delle esigenze previste per la Carta Acquisti (Social card), tra le quali rientra l'acquisto di farmaci e altri prodotti sanitari in farmacia".

### • Condizioni di favore

Le condizioni di favore (sconto del 5%, non applicabile ai farmaci) praticate dalle farmacie per gli acquisti effettuati con la Social Card, sulla base di un'apposita convenzione stipulata da Federfarma con i ministeri dell'Economia e del Lavoro, non si applicano ai titolari del Reddito di Cittadinanza.

Per quanto riguarda la Social card, nei mesi scorsi Federfarma ha firmato la proroga anche per l'anno 2019 della convenzione con i Ministeri dell'economia, del lavoro e della salute, per il suo utilizzo in farmacia. Quindi, i cittadini titolari della Social card possono continuare a effettuare acquisti in farmacia utilizzando tale carta elettronica per il pagamento. I Pos identificati con il codice relativo alle farmacie, sono automaticamente abilitati all'utilizzo della Carta Acquisti.



Seguici su facebook e mostraci le tue preferenze con i mi piace



Farmacie Comunali Torino

## FARMACIE COMUNALI TORINO DIALOGA

### Due appuntamenti a luglio

Con l'estate ritorna il tradizionale appuntamento con i Dialoghi sulla Salute, l'iniziativa che accompagna dal 28 giugno al 13 luglio le giornate e serate con eventi di vario genere tra informazione, laboratori e intrattenimento. Da sempre Farmacie Comunali

Torino è tra i partner della manifestazione. Il calendario che animerà piazza D'armi a Torino prevede due appuntamenti in cui sarà presente la voce di Farmaci Comunali Torino.

**venerdì 5 luglio** dalle ore 18.00 alle 19.00  
**Torino è una città in salute?**

L'amministratore delegato Davide Cocirio par-





# EUROPEAN MASTER GAMES

Un'occasione per promuovere benessere e territorio

Dal 26 luglio al 4 agosto Torino e 12 Comuni metropolitani saranno coinvolti negli European Masters Games (EMG): previsti 10.000 atleti over 35.

Una invasione pacifica che, come già nella precedente esperienza dei World Masters Games nel 2013, porterà in città una festa dello sport, dell'amicizia, del turismo.

Gli EMG Torino 2019 sono **aperti agli atleti di tutto il mondo**. I requisiti fondamentali sono: amare lo sport, avere voglia di gareggiare, di stare in compagnia, di divertirsi ed assaporare le bellezze architettoniche ed enogastronomiche piemontesi. **Gli sport in cui cimentarsi sono 30**: dal basket al calcio, dal badminton al nuoto, dal golf al tiro con l'arco.

**Anche in questa occasione, Farmacie Comunali Torino sostiene l'evento.**

## LA MASCOTTE DEGLI EMG TORINO 2019

**Tor** è la mascotte che rappresenta gli European Masters Games Torino 2019 ([www.torino2019emg.org](http://www.torino2019emg.org)).

Durante le gare e gli eventi di intrattenimento, coinvolgerà gli atleti e il pubblico con la sua personalità **amichevole, positiva e incoraggiante**. Il toro simboleggia Torino, essendo l'**emblema della città**.

La mascotte incarna i valori e la filosofia degli EMG, favorendo la **sana competizione** e la **condivisione**. È curiosa di sperimentare ogni disciplina sportiva, dimostrando di essere agile e dinamica, ma allo stesso tempo non si dimentica

mai di vivere ed apprezzare la natura e l'arte che la circondano.

Tor pratica tutti gli sport in programma, divertitevi a cercare la mascotte della vostra disciplina preferita.



## TORINO CULLA DEGLI SPORT

Torino – oltre che in molti altri settori – ha svolto un ruolo di **avanguardia in campo sportivo**. Numerose discipline prima sconosciute sono state introdotte in Italia proprio grazie a personaggi di spicco del panorama torinese, che hanno dato un **contributo fondamentale** anche all'**organizzazione sportiva nazionale**, grazie all'attitudine a regolare e organizzare tali pratiche.

Tra gli **sport nati a Torino** ci sono: la ginnastica, il tiro a segno, l'equitazione, la scherma, il canottaggio e il nuoto. Praticamente tutti gli **sport invernali** ebbero a Torino i propri esordi: ad esempio il pattinaggio su ghiaccio, l'alpinismo e lo sci. Da non dimenticare il primato dell'ippica, con il primo concorso nella storia dell'equitazione italiana nel 1884; il ciclismo; l'atletica leggera e la fondazione della prima squadra italiana di calcio nel 1887. Inoltre la **prima gara automobilistica** italiana fu la Torino-Asti-Torino del 1895. Le **Universiadi** sono nate a Torino nel 1959.

## SULLA SALUTE

tecipa alla tavola rotonda con l'assessora comunale al Welfare Sonia Schellino, il direttore generale ASL Torino Valerio Fabio Alberti, il direttore della Divisione servizi sociali del Comune Monica Lo Cascio.

**venerdì 12 luglio** dalle ore 18.00 alle 19.00  
**Farmacie Comunali: salute, prevenzione e...**

Una conversazione a più voci per parlare di salute e benessere prendendo spunto dai servizi e attività svolti dalle farmacie comunali cittadine. Intervengono la presidente Michela Coppo, il direttore Organizzazione e operatività Erminia Venturino, il direttore rivista FarmaCom Elisabetta Farina e la nutrizionista Lara Spagnuolo.

# LE FARMACIE COMUNALI IN ESTATE

Presenze all'insegna della continuità



Per trovare la farmacia aperta più vicina a Torino utilizza l'app **farmaciAperte**.  
È scaricabile gratuitamente per iOS e Android

Farmacia		giorni di chiusura
Farmacia Comunale 1	corso Orbassano 249	dal 18 agosto all'8 settembre
Farmacia Comunale 2	via Slataper 25/bis/B	dal 18 agosto all'8 settembre
Farmacia Comunale 4	via Oropa 69	dal 27 luglio al 18 agosto
Farmacia Comunale 5	via Rieti 55	dal 4 agosto al 25 agosto
Farmacia Comunale 7	corso Trapani 150	dal 27 luglio all'11 agosto
Farmacia Comunale 8	corso Traiano 22E	dal 19 agosto al 1° settembre
Farmacia Comunale 9	corso Sebastopoli 272	dal 21 luglio all'11 agosto
Farmacia Comunale 10	via A. di Bernezzo 134	dall'11 agosto al 1° settembre
Farmacia Comunale 11	piazza Stampalia 7B	dal 18 agosto all'8 settembre
Farmacia Comunale 12	corso Vercelli 236	dal 21 luglio all'11 agosto
Farmacia Comunale 13	via Negarville 8/10	dall'11 agosto al 25 agosto
Farmacia Comunale 15	corso Traiano 86	dal 27 luglio al 18 agosto
Farmacia Comunale 17	corso V. Emanuele II 182	dal 18 agosto al 1° settembre
Farmacia Comunale 19	via Vibò 17B	dal 27 luglio al 18 agosto
Farmacia Comunale 20	corso Romania 460	<b>SEMPRE APERTA</b> <b>tranne il 15 agosto</b>
Farmacia Comunale 21	corso Belgio 151B	dall'11 agosto al 1° settembre
Farmacia Comunale 22	via Capelli 47	dal 12 agosto al 1° settembre
Farmacia Comunale 23	via G. Reni 155/157	dal 4 agosto al 25 agosto
Farmacia Comunale 24	via Bellardi 3	dal 28 luglio al 18 agosto
Farmacia Comunale 25	stazione Porta Nuova	<b>SEMPRE APERTA</b>
Farmacia Comunale 28	corso Corsica 9	dall'11 agosto al 1° settembre
Farmacia Comunale 29	via Orvieto 10A	dall'11 agosto al 25 agosto
Farmacia Comunale 33	via Isernia 13B	dall'11 agosto al 31 agosto
Farmacia Comunale 35	via Cimabue 8	dal 18 agosto all'8 settembre
Farmacia Comunale 36	via Filadelfia 142	dal 27 luglio al 18 agosto
Farmacia Comunale 37	corso Agnelli 56	dal 17 agosto al 1° settembre
Farmacia Comunale 38	via Vandalino 9/11	dal 18 agosto all'8 settembre
Farmacia Comunale 40	via Farinelli 36/9	dal 18 agosto all'8 settembre
Farmacia Comunale 41	via degli Abeti 10	dall'11 agosto al 1° settembre
Farmacia Comunale 42	via XX Settembre 5	dal 12 agosto al 25 agosto
Farmacia Comunale 43	piazza Statuto 4	dall'11 agosto al 25 agosto
Farmacia Comunale 44	via Cibrario 72	dall'11 agosto al 18 agosto
Farmacia Comunale 45	via Monginevro 27B	dal 4 agosto al 18 agosto
Farmacia Comunale 46	piazza Bozzolo 11	dal 12 agosto al 25 agosto



La **Farmacia Comunale** di **SAN MAURIZIO CANAVESE** via Torino 36/b Fraz. Ceretta è sempre aperta dal lunedì al sabato tranne il 15 agosto



Le **Farmacie Comunali** di **CHIERI** sono chiuse nei seguenti periodi

**Farmacia Comunale 1**  
via Amendola 6  
dal 10 agosto al 1° settembre

**Farmacia Comunale 2**  
piazza Duomo 2  
dall'11 agosto al 18 agosto

**Farmacia Comunale 3**  
strada Cambiano 123  
dall'11 agosto al 1° settembre



La **Farmacia Comunale** di **VILLASTELLONE** piazza Martiri della Libertà 8 è chiusa dall'11 agosto al 18 agosto

Per conoscere la farmacia comunale aperta più vicina è possibile consultare il sito [www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)

# FREE FOOD

## Centro Celiachia

alimenti senza glutine



Durante l'estate i **Free Food** seguono la chiusura delle farmacie alle quali si riferiscono.

**Free Food FC 29**  
in via Orvieto 10/A  
dall'11 agosto al 25 agosto

**Free Food FC 42**  
in via XX Settembre 5  
dal 12 agosto al 25 agosto

**Free Food FC 45**  
in via Monginevro 27/b  
dal 4 agosto al 18 agosto

**Free Food FC San Maurizio Canavese**  
in via Torino 36/b Fraz. Ceretta  
sempre aperto dal lunedì al sabato  
tranne il 15 agosto

## CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO

### Auser e Farmacie Comunali Torino insieme anche in estate

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 e in particolare durante periodo particolari come quello estivo. Grazie al supporto del mondo del volontariato, le farmacie comunali di Torino possono offrire il servizio della **consegna farmaci a domicilio**.

Tale servizio offre la possibilità di ricevere a casa i farmaci agli anziani e alle famiglie di Torino che, per problemi legati all'età o alla malattia, si trovino in difficoltà negli spostamenti.

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

#### Come richiedere il servizio?

Per ottenere a casa il farmaco prescritto dal medico occorre essere in possesso della ricetta e, in ogni caso, della Tessera Sanitaria. **Il servizio è gratuito e riservato** esclusivamente alle categorie *disagiate*. Può essere

richiesto telefonando al **numero verde Auser 800.050.191** dal lunedì al venerdì - dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle ore 14.30 alle 17.30 - o rivolgendosi a una delle farmacie comunali di Torino.

Per garantire la sicurezza degli anziani, i **volontari sono dotati di tessera di riconoscimento e si presentano al domicilio esclusivamente su richiesta**.

Tutta l'operatività di prenotazione e consegna a domicilio viene svolta nel completo e assoluto rispetto della normativa vigente sulla privacy.



Hai bisogno di farmaci al tuo domicilio?

Puoi telefonare al



Numero Verde

**800 050 191**



# Consulenza nutrizionale *in Farmacia*

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

*potrai trovare*

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



**FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO**

*Le più vicine a te.*

# Le prossime Giornate dell'udito

## Problemi di udito? Vieni in farmacia

È l'occasione per effettuare uno specifico test dell'udito e ricevere informazioni sulla prevenzione uditiva.

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

## Luglio

<b>1</b>	lun	<b>FC 10</b> - Via A. di Bernezzo 134
<b>2</b>	mar	<b>FC 9</b> - C.so Sebastopoli 272
<b>3</b>	mer	<b>FC 33</b> - Via Isernia 13B
<b>4</b>	gio	<b>FC 40</b> - Via Farinelli 36/9
<b>5</b>	ven	<b>FC 12</b> - C.so Vercelli 236
<b>8</b>	lun	<b>FC 36</b> - Via Filadelfia 142
<b>9</b>	mar	<b>FC 19</b> - Via Vibò 17B
<b>10</b>	mer	<b>FC 15</b> - C.so Traiano 86
<b>11</b>	gio	<b>FC 1</b> - C.so Orbassano 249
<b>12</b>	ven	<b>FC 2</b> - Via Slataper 25/bis/B
<b>15</b>	lun	<b>FC 45</b> - Via Monginevro 27/b
<b>16</b>	mar	<b>Chieri 1</b> - Via Amendola 6
<b>17</b>	mer	<b>FC 13</b> - Via Negarville 8/10

<b>18</b>	gio	<b>FC SM</b> - Via Torino 36/b - S.Maurizio
<b>19</b>	ven	<b>Chieri 3</b> - Str. Cambiano 123
<b>22</b>	lun	<b>FC 28</b> - C.so Corsica 9
<b>23</b>	mar	<b>FC 21</b> - C.so Belgio 151B
<b>24</b>	mer	<b>FC 11</b> - P.zza Stampalia 7B
<b>25</b>	gio	<b>FC 35</b> - Via Cimabue 8
<b>26</b>	ven	<b>FC 8</b> - C.so Traiano 22/E
<b>29</b>	lun	<b>FC 22</b> - Via Capelli 47
<b>30</b>	mar	<b>FC 38</b> - Via Vandalino 9/11
<b>31</b>	mer	<b>Chieri 2</b> - Piazza Duomo 2

## Agosto

<b>1</b>	mar	<b>FC 17</b> - C.so V. Emanuele II 182
<b>2</b>	mer	<b>FC 37</b> - C.so Agnelli 56

# La nutrizionista vi aspetta

## Luglio

<b>2</b>	mar	POMERIGGIO	<b>FC SM</b> - Via Torino 36/b - S.Maurizio
<b>3</b>	mer	POMERIGGIO	<b>FC 45</b> - Via Monginevro 27/b
<b>4</b>	gio	POMERIGGIO	<b>FC 36</b> - Via Filadelfia 142
<b>9</b>	mar	POMERIGGIO	<b>FC 37</b> - C.so Agnelli 56
<b>10</b>	mer	POMERIGGIO	<b>Villastellone 4</b> - P.zza Martiri 8
<b>11</b>	gio	POMERIGGIO	<b>FC 42</b> - Via XX Settembre 5

<b>16</b>	mar	POMERIGGIO	<b>FC 8</b> - C.so Traiano 22/E
<b>17</b>	mer	POMERIGGIO	<b>FC 46</b> - P.zza Bozzolo 11
<b>18</b>	gio	MATTINA	<b>FC 7</b> - C.so Trapani 150
<b>23</b>	mar	POMERIGGIO	<b>FC 5</b> - Via Rieti 55
<b>24</b>	mer	POMERIGGIO	<b>FC 17</b> - C.so V. Emanuele II 182
<b>25</b>	gio	POMERIGGIO	<b>FC 22</b> - Via Capelli 47



www.pkabay.com - image free

**FOCUS INGREDIENTI**

# L'AMARANTO

## Il grano degli dei



*Ilaria Vitulano - farmacista, farmacia comunale 42 Experta e Free Food*

L'amaranto (*Amaranthus*) è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Amaranthaceae, originaria dell'America centrale e meridionale.

Qui veniva coltivata già dalle civiltà precolom-

biane e proprio agli Aztechi si deve la definizione di "misterioso grano" o "grano degli Dei". I semi venivano già allora apprezzati per le alte qualità nutrizionali ed energetiche, ma venivano anche spesso impiegati nei rituali religiosi.

Gli Inca ne apprezzavano il potere curativo, i Maya lo ritenevano fondamentale in tutto. Purtroppo, con l'arrivo dei *Conquistadores* all'inizio del sedicesimo secolo, la sua diffusione in centroamerica si arrestò, responsabile lo sterminio della popolazione e la messa al bando delle coltivazioni autoctone a favore di quelle europee, di maggior interesse per gli spagnoli, poiché in un colpo solo rimarcavano il loro dominio e contribuivano a disgregare le comunità, soprattutto dal punto di vista religioso.

Per nostra fortuna però, l'amaranto non scomparve completamente.

È una pianta piuttosto resistente a parassiti, malattie e temperature elevate, non necessita di molta acqua e ha una produttività molto elevata. Oltre a essere un ottimo alimento, è caratterizzato da un bellissimo fiore, rosso amaranto per l'appunto. Il genere *Amaranthus* comprende all'incirca 60 specie, ma di queste solo 3 sono ritenute buone produttrici di semi.

In Europa le prime tracce risalgono al 1700 per un uso ornamentale, in Africa viene coltivato dal 1800 come ortaggio mentre in Asia, sempre intorno agli stessi anni, viene coltivato come cereale. La riscoperta di questo alimento ai giorni

**Plinio il Vecchio**

**Naturalis Historia - Liber Xxi - 23**

*47 Amaranto non dubie vincimur. est autem spica purpurea verius quam flos aliquis, et ipsos sine odore. mirum in eo gaudere decerpi et laetius renasci. provenit Augusto mense, durat in autumnum. Alexandro palma, qui decerptus adservatur; mireque, postquam defecere cuncti flores, madefactus aqua revivescit et hibernas coronas facit. summa natura eius in nomine est, appellati, quoniam non marcescat.*

[47] Senza dubbio siamo vinti dall'amaranto. Poi è più esattamente una spiga purpurea che un certo fiore, e gli stessi senza odore. Strano in esso godere di essere colto e rinascere più rigogliosamente.

Sboccia nel mese di Agosto, dura fino all'autunno. La palma per quello di Alessandria, che tagliato si conserva; e mirabile, dopo che tutti i fiori si sono seccati, bagnato con l'acqua rivive e forma corone invernali.

La somma qualità di esso così definito è nel nome, poiché non marcesce.



nostri si deve alla pubblicazione di un libro nel 1975, a cura della National Academy of Sciences statunitense, dove vengono raccontate proprietà nutritive di piante da tempo dimenticate, e tra queste, l'amaranto.

## BENEFICI E PROPRIETÀ

L'amaranto fa parte della categoria degli "pseudo cereali", ovvero quella categoria i cui alimenti uniscono le caratteristiche dei legumi a quelle dei cereali (come ad esempio il grano saraceno). Ha moltissime proprietà, è particolarmente energizzante con 370 kcal ogni 100g ed è ricchissimo di proteine di alta qualità (circa 16 g su 100 g) con amminoacidi essenziali tra cui lisina e metionina. Il suo livello di lisina è addirittura doppio rispetto a quello di molti altri cereali. Contiene il 15% di fibre, e questo lo rende utilissimo per chi soffre di gonfiori e stitichezza.

È un alimento molto digeribile, perciò particolarmente indicato nell'alimentazione di bambini, anziani e donne in gravidanza. Inoltre ha un basso indice glicemico.

Se ne utilizzano i chicchi, ma si possono anche trovare in commercio le foglie e la farina. La farina è priva di zuccheri semplici, ricca di amilopectina e zuccheri complessi; è perciò adatta a essere usata nella dieta di pazienti diabetici e persone in sovrappeso.

Le foglie si possono usare come verdura cotta e sono ricchissime di vitamina A, C, calcio, ferro e fosforo.

È ricco di antiossidanti naturali, di vitamine (tra cui spiccano la B3, la B9 e la E) e di molti minerali tra cui magnesio, fosforo, ferro e calcio. Contiene inoltre delle sostanze chiamate fitosteroli, che lo rendono utile nell'abbassamento del colesterolo "cattivo" LDL e nell'aumentare quello "buono" HDL. Lui stesso è completamente privo di colesterolo.

La parte lipidica è composta prevalentemente da grassi polinsaturi, seguiti dai monoinsaturi e in minor misura dai saturi. Il suo utilizzo non presenta particolari controindicazioni; l'unico fattore da non sottovalutare è il suo contenuto moderato di acido ossalico che fa dell'amaranto un alimento da assumere con moderazione per persone che soffrono di calcoli e problemi renali. È privo di glutine e questo lo rende adatto all'alimentazione delle persone celiache, che deve essere rigorosamente gluten-free, e anche per chi presenta intolleranze o allergie al glutine o al grano. È indicato anche per chi segue diete vegetariane o vegane, grazie al suo contenuto proteico di buona qualità.

Non avendo glutine è adatto anche per la fase di svezzamento dei neonati.

Valori nutrizionali medi per	100 g
Energia	1565 kJ/374 kcal
Grassi	6,5 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	1,7 g
Carboidrati	51 g
<i>di cui zuccheri</i>	0 g
Fibre	15 g
Proteine	14,5 g
Sale	0,05 g

## L'AMARANTO IN CUCINA

L'amaranto si può adattare a molteplici usi, sia asciutto che in brodo. È ottimo in zuppe, crocchette, burger vegetali, nell'impasto del pane o dei biscotti, in sformati dolci o salati, primi piatti, ripieni o associato ad altri cereali. Ha un sapore dolciastro e da cotto assume una consistenza gelatinosa che non sempre è gradita. Per questo, infatti, risulta molto più interessante il suo uso in aggiunta ad ogni preparazione a base di cereali, per completare una minestra, da accompagnare al miglio per farlo diventare più cremoso, al riso per rendere il piatto più croccante. Le sue proprietà lo rendono adatto proprio a tutto! Inoltre i chicchi se passati in padella con un filo d'olio, scoppiano come il mais, e una volta soffiati possono essere consumati come i pop corn oppure aggiunti a muesli, barrette e pasticcini. Per consumarne i chicchi da asciutti, si cucina per assorbimento, come abbiamo visto fare per i cereali negli scorsi numeri della rubrica. Si può procedere preventivamente con un ammollo di 4-6 ore, ma è un passaggio non indispensabile. Si sciacquano abbondantemente i chicchi sotto l'acqua per limitare la formazione di mucillagini nel corso della cottura e per eliminare le saponine. Si aggiungono 3 parti di acqua per ogni parte di amaranto e si cuoce finché l'acqua non sia assorbita completamente (circa 30 minuti), senza girare. Alla fine si lascia riposare coperto per 10 minuti. I granelli cotti saranno morbidi, con una consistenza leggermente gelatinosa. Una volta pronto si può condire a piacere, con verdure e olio extravergine di oliva. Questo vale per la cottura base, altrimenti si può cuocere direttamente insieme agli altri ingredienti.

*Buon appetito!*

## UNA CURIOSITÀ

Dai chicchi di amaranto si ricava un ottimo latte, ricco di proprietà nutritive e adatto per questo a bambini, persone diabetiche, per chi ha il colesterolo alto e per chi soffre di intolleranze. Si può anche fare in casa, ma va conservato in frigorifero e consumato in tempi brevi. Si mettono 100g di chicchi di amaranto in 1,5 litri di acqua, si lasciano ammorire per 1,5 ore, si aggiunge un cucchiaino di dolcificante a scelta, si lascia cuocere per 30 minuti e dopo si filtra con un telo molto fine.

## IL CUOCO SEI TU

POLPETTE  
DI AMARANTO

Ricetta di Claudio Casetti

*ingredienti*

(per 3 persone)

- 1 bicchiere di semi di amaranto
- 1 patata piccola
- verdure di stagione a piacimento (zucchine, peperoni, asparagi ecc.)
- paprica
- basilico
- pane grattugiato (senza glutine)
- olio
- sale

*preparazione*

Cuocere i semi di amaranto in acqua bollente leggermente salata. La quantità d'acqua dovrà corrispondere a tre volte la quantità dell'amaranto (quindi 3 bicchieri). Lasciare cuocere fino a che l'acqua non sia evaporata, controllando che sul fondo della pentola sia rimasta una poltiglia di amaranto.

Nel frattempo, lessare la patata, schiacciarla e passarla nello schiaccia patate.

Lavare e tagliare a quadretti le verdure.

Una volta fatto raffreddare l'amaranto, aggiungere il prezzemolo tritato, la paprica, le verdure e la patata precedentemente preparate.

Amalgamare il tutto, formando delle polpette e passarle nel pane grattugiato.

Cuocerle poi in padella con un filo di olio e servirle calde.

A questo punto, non resta che dare spazio alla fantasia per accompagnare le polpette con un contorno o una salsa.



www.pixabay.com - image free

Nel prossimo numero, parleremo di **sorgo e teef**. Se avete una ricetta gluten-free con **sorgo e teef** e desiderate condividerla, inviatela a [redazione@factorinospa.it](mailto:redazione@factorinospa.it)

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

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

Da sabato 6 luglio per tutto il mese  
**Benessere senza glutine a colazione**  
Tante idee per stare in forma con una colazione fresca  
e salutare. Vieni a scoprire le ricette nuove in farma-  
cia ogni sabato fino a fine luglio.

A luglio  
Vieni a scoprire la novità nell'integrazione  
In collaborazione con Named

I numerosi riscontri positivi registrati a maggio e giu-  
gno hanno convinto il Free Food a proseguire l'iniziati-  
va. Soprattutto in vacanza e in viaggio, se sei sensibile  
al glutine, o semplicemente segui una dieta priva di  
glutine, e hai il timore di una contaminazione negli  
alimenti che assumi, questa è l'occasione giusta per  
te. Ti invitiamo a scoprire il nuovo integratore *Glute-  
nam* che contrasta i disturbi gastrointestinali in sog-  
getti con sensibilità al glutine.



www.phababy.com - image free

EVENTI GLUTEN FREE

## Free Food in via XX Settembre 5 a Torino

Sabato 13 luglio  
**Muesli e fiocchi di avena ideali anche in estate**

Degustazione di *Muesli ai frutti rossi con grano sa-  
raceno* e *Muesli ai frutti tropicali con farina di avena*  
(privi di glutine e lattosio) e *Fiocchi d'avena* (senza  
glutine).

Il muesli è una miscela di cereali, frutta fresca o sec-  
ca, semi e noci, perfetta per la prima colazione perché  
ricca di vitamine, sali minerali e fibre da consumarsi,  
caldi o freddi, con latte, yogurt, succo di frutta o altre  
bevande alternative al latte come il latte di mandorle,  
di riso, di cocco o di soia.

Ottimi per la colazione o per le panature del pesce e  
della carne se mischiati ai semi oleosi, i fiocchi d'ave-  
na sono un toccasana per il cuore e aiutano a tenere  
sotto controllo la linea, preservando in salute le fun-  
zioni metaboliche.

Ottimi per le colazioni e gli spuntini sfiziosi ma leggeri  
delle roventi giornate estive.



## Free Food in via Monginevro 27B a Torino

Sabato 20 luglio - dalle ore 17 alle 18.30  
**Brioche, gelato e dolcetti**

Prosegue la tradizione dell'appuntamento estivo senza  
glutine. Ti aspettiamo per un fresco e goloso pomeriggio!



Parlaci di te e dei tuoi gusti, ti ascoltiamo

senza glutine

La nostra selezione di surgelati

senza glutine

Desideriamo rispondere ai tuoi gusti

senza glutine

La nostra selezione di surgelati

senza glutine

Ogni giorno a tavola insieme a te

senza glutine

FORNO SALATO

PIATTI PRONTI

PASTA E FRESCO

DESSERT E FORNO

PANE

# FREE FOOD

## Centro Celiachia

alimenti senza glutine



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

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

Rivolgiti ai farmacisti e al personale specializzato per un consiglio.

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

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

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

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

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

**SCOTTATURE  
ED ERITEMI SOLARI?**

**Subito intervenire!**

# CONNETTIVINA SOLE

Salva-vacanza.

AREE ESTESE  
*formato famiglia*



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

Sono un Dispositivo Medico. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 23/07/2018

# Superficie dell'unghia rovinata da traumi o scarpe strette?



## **TROSYD**<sup>®</sup> ONICODISTROFIE ripara e protegge la lamina ungueale.

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

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

In questi casi è importante usare un rimedio specifico.

**Trosyd**<sup>®</sup> Onicodistrofie agisce sulla lamina ungueale con un doppio effetto:

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



È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Aut. Min. del 27/03/2018

**GIULIANI**

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

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

In pochi secondi è possibile rilevare

## # la pelle

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

## # i capelli

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

**Il servizio è gratuito.**

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

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

# Bellezza in farmacia



Francesca  
Lo Curto  
vi aspetta

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

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

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

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

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

Luglio		Agosto	
1	lun	1	gio <b>FC 44</b> Via Cibrario 72
2	mar <b>FC 37</b> C.so Agnelli 56	2	ven <b>FC 8</b> C.so Traiano 22/E
3	mer	3	sab <b>FC 20</b> C.so Romania 460
4	gio <b>FC 4</b> Via Oropa 69	4	dom
5	ven <b>FC 9</b> C.so Sebastopoli 272	5	lun
6	sab <b>FC 20</b> C.so Romania 460	6	mar <b>FC 40</b> Via Farinelli 36/9
7	dom	7	mer
8	lun	8	gio <b>FC 1</b> C.so Orbassano 249
9	mar <b>FC 5</b> Via Rieti 55	9	ven <b>FC 25</b> Atrio Stazione Porta Nuova
10	mer	10	sab <b>FC 20</b> C.so Romania 460
11	gio <b>Chieri 2</b> P.zza Duomo 2 - Chieri	11	dom
12	ven <b>FC 36</b> Via Filadelfia 142	12	lun
13	sab <b>FC 21</b> C.so Belgio 151/b	13	mar
14	dom	14	mer
15	lun	15	gio
16	mar <b>FC 12</b> C.so Vercelli 236	16	ven
17	mer	17	sab
18	gio <b>FC 46</b> P.zza Bozzolo 11	18	dom
19	ven <b>FC 7</b> C.so Trapani 150	19	lun
20	sab <b>FC 22</b> Via Capelli 47	20	mar
21	dom	21	mer
22	lun	22	gio
23	mar <b>FC 43</b> P.zza Statuto 4	23	ven
24	mer	24	sab
25	gio <b>FC 42</b> Via XX Settembre 5	25	dom
26	ven <b>FC 45</b> Via Monginevro 27/b	26	lun
27	sab <b>FC 5M</b> Via Torino 36B - S. Maurizio	27	mar
28	dom	28	mer
29	lun	29	gio
30	mar <b>FC 13</b> Via Negarville 8/10	30	ven
31	mer	31	sab

# IL GIUSTO SUSTENIUM PER LA TUA ESTATE

## RITROVA L'EQUILIBRIO DEL TUO CORPO



Quando fa caldo,  
hai sudato molto  
e devi reintegrare  
i sali minerali persi.



Magnesio,  
Potassio,  
Vitamina C

### Chiedi un consiglio nella tua farmacia

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia,  
equilibrata e di uno stile di vita sano.



A. MENARINI



# LA VARICELLA IN ETÀ PEDIATRICA

## L'importanza della prevenzione vaccinale

Miriam Giambrone – farmacista FC 46 Experta di Torino – e Giulia Giordanengo – farmacista FC 8 di Torino

La varicella è la più diffusa malattia esantematica in età pediatrica; tuttavia l'utilizzo del vaccino ha dimostrato una riduzione del numero di casi. La varicella è l'espressione dell'infezione primaria da parte del virus varicella zoster, facente parte degli *Herpesvirus*.

Nei soggetti anziani o con deficit del sistema immunitario è possibile, a distanza di anni, una riattivazione del virus, rimasto latente nei gangli sensitivi dei nervi dorsali. In tali casi la manifestazione della riattivazione del virus è una malattia cutanea localizzata chiamata herpes zoster, nota come fuoco di Sant'Antonio.

### PATOGENESI E SEGNI CLINICI

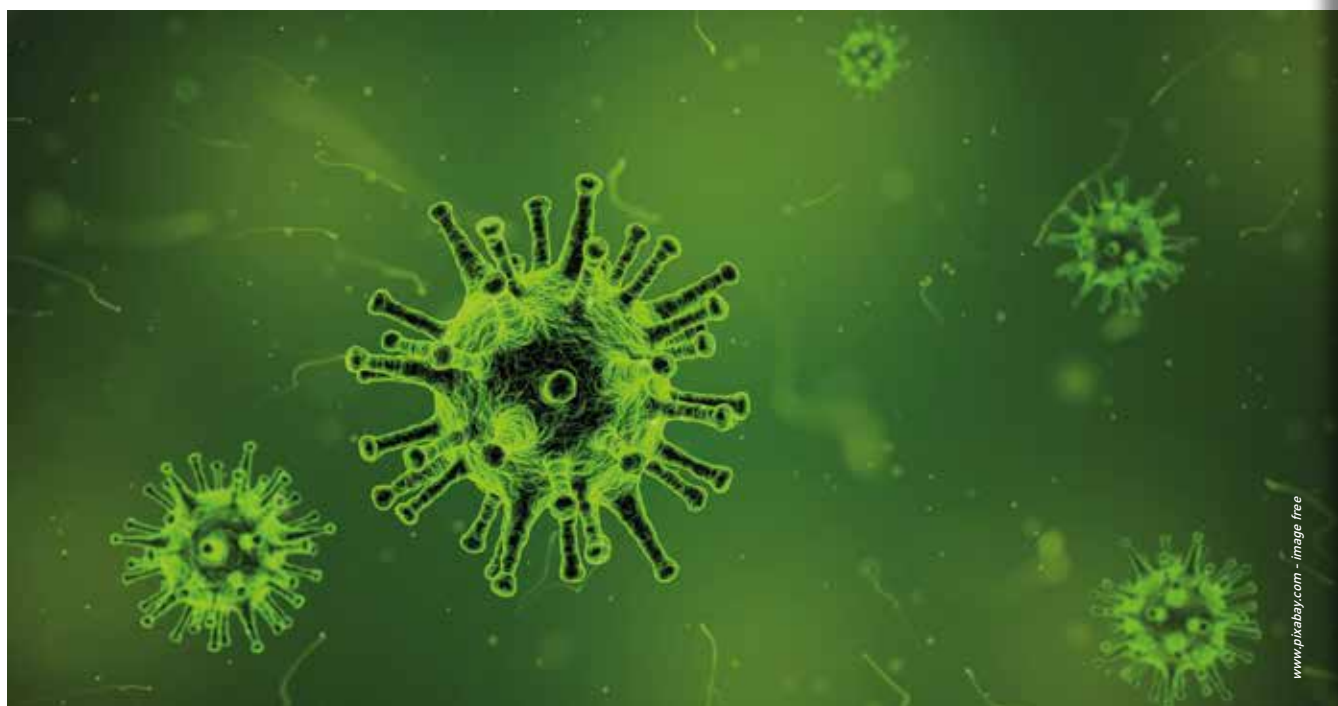
La varicella presenta un periodo di incubazione di 14-16 giorni durante il quale il virus infetta la mucosa respiratoria e successivamente invade e si replica a livello dei linfonodi regionali; raggiunto il torrente circolatorio e il sistema linfatico, viene replicato a livello del fegato e della milza per poi diffondere in tutto il corpo attraverso i leucociti mononucleati infetti. L'infezione si estende alle cellule endoteliali della cute con conseguente comparsa, dopo 14-21 giorni dall'esposizione,

di un'eruzione vescicolare pruriginosa (periodo contagioso). Le eruzioni cutanee iniziano a livello del cuoio capelluto, del volto e del tronco in forma di macule eritematose, che evolvono nelle caratteristiche vescicole contenenti il virus, per poi trasformarsi in pustole e, dopo 6-7 giorni, in croste.

Si presentano a ondate successive, per cui è possibile osservare gruppi di lesioni presenti contemporaneamente in stadi differenti di evoluzione. La comparsa di nuove vescicole termina in genere entro 4 giorni. Il numero delle lesioni si aggira tra 250 e 500. Le croste tendono a cadere spontaneamente dopo 1-2 settimane lasciando una lieve ipopigmentazione della cute.

### COME SI TRASMETTE?

La varicella è una malattia altamente contagiosa e si trasmette attraverso le goccioline di saliva (goccioline di Flügge) provenienti da colpi di tosse o starnuti o per contatto diretto con le lesioni cutanee. Il contagio può avvenire 24-48 ore prima della comparsa delle vescicole e continua fino a quando le lesioni sono coperte da crosta (3-7 giorni dopo l'inizio dell'eruzione cutanea).





### TRATTAMENTO DELLA FEBBRE IN PEDIATRIA

Secondo le linee guida della Società Italiana di Pediatria si definisce febbre la temperatura superiore ai 38°C misurata a livello ascellare con termometro elettronico.

Oltre al controllo della temperatura corporea, sono importanti il controllo dello stato di malessere generale e dei sintomi di accompagnamento (attività, vigilanza).

Il paracetamolo e l'ibuprofene sono gli unici antipiretici raccomandati in pediatria.

Il paracetamolo è la prima scelta nella febbre (10-15 mg/kg/dose fino a 6 somministrazioni al giorno) e nel dolore moderato (25-40 mg/kg/dose); l'ibuprofene è il trattamento di elezione nelle patologie dolorose con componente infiammatoria (ad esempio otite media acuta) a un dosaggio di 10 mg/kg/die ogni 8 ore ma è controindicato sotto i 3 mesi di età o 5,6 kg e in caso di patologia gastrointestinale. L'uso combinato o alternato dei due farmaci non è raccomandabile.

La via di somministrazione da prediligere è quella orale per il migliore assorbimento (picchi ematici più costanti). La via rettale è da prediligere solo in caso di vomito o non collaborazione da parte del bambino. Inoltre, l'abitudine di somministrare la supposta suddivisa per dosaggi più bassi non è corretta perché il farmaco può essere distribuito in modo non uniforme nella supposta.

### QUALI SONO I SINTOMI?

Nelle 24 ore precedenti l'eruzione delle vescicole il bambino può presentare malessere generale, febbre, faringite, riduzione dell'appetito, cefalea e dolori addominali. Le lesioni provocano prurito intenso e fastidioso ed inducono il paziente a grattarsi con possibile insorgenza di sovrainfezione batterica e formazione di piccole cicatrici.

### QUALI SONO LE COMPLICANZE?

Le complicanze della malattia sono rare nel bambino sano, ma possono colpire l'adolescente, l'adulto o il soggetto immunodepresso. Tra queste laringite, polmonite, otite, trombocitopenia e problemi di tipo neurologico (ad esempio encefalite, cerebellite), per insediamento del virus in tali sedi.

### COME SI CURA?

Nei soggetti immunocompetenti la varicella è una malattia autolimitante e non richiede, di norma, interventi terapeutici. Il principale trattamento è sintomatico e prevede l'utilizzo del paracetamolo per la febbre e degli antistaminici orali per il prurito.

È controindicato l'utilizzo dei salicilati, poiché aumenta il rischio di sindrome di Reye, rara forma di encefalopatia acuta e infiltrazione grassa del fegato. È inoltre sconsigliato l'utilizzo di ibuprofene, antibiotici (ad eccezione nelle forme di impetiginizzazione diffusa) e cortisonici (ad eccezione dell'encefalite come complicanza).

Occorre, inoltre, evitare l'utilizzo di creme anti-staminiche, prediligendo lozioni lenitive a base di avena e ossido di zinco oppure associazioni di sucralfato, rame e zinco.

Nei casi più a rischio di complicanze (immunodepressi, neonati, adolescenti, adulti, persone con malattie respiratorie croniche o in trattamento con steroidi) si può ricorrere a farmaci antivirali come l'aciclovir. La terapia antivirale va somministrata per via orale entro 24 ore dall'inizio dell'esantema e non è raccomandata nei bambini immunocompetenti. Nei pazienti immunodepressi è raccomandata la terapia antivirale per via endovenosa.

### ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Si consiglia di isolare i pazienti per evitare la diffusione del contagio. È raccomandato che i bambini colpiti dalla malattia restino a casa da scuola per almeno cinque giorni dalla comparsa delle prime vescicole, con restrizione dei contatti con altri soggetti suscettibili, in particolar modo donne in gravidanza e neonati.

Quando le lesioni diventano crostose, per favorirne la caduta, il bambino può essere lavato con amido di riso nell'acqua del bagnetto; la cute deve

poi essere asciugata tamponando e mai sfregando le zone interessate dalla malattia. Per evitare l'infezione delle vescicole, le unghie del bambino vanno sempre tenute corte e le mani continuamente lavate.

### ESISTE UN VACCINO?

Dal 1995 è disponibile un vaccino, costituito da virus vivo attenuato. L'efficacia della vaccinazione è stata stimata essere del 95%, nella prevenzione delle forme moderate o gravi; del 70-85% nella prevenzione delle forme lievi. Il vaccino è sicuro e ben tollerato e la protezione sembra essere di lunga durata.

La vaccinazione va effettuata con due dosi: la prima dose a 12-15 mesi di età, la seconda dose a 5-6 anni. È controindicata solamente nelle persone che hanno avuto una reazione allergica grave ad una precedente dose o a componenti del vaccino, nelle persone con un deficit grave del sistema immunitario e in gravidanza. Le donne in età fertile dovrebbero evitare una gravidanza nel primo mese successivo alla vaccinazione. La vaccinazione è inoltre consigliata nei soggetti che non sono stati mai vaccinati e che non abbiano ancora contratto la malattia, nelle persone che per motivi professionali hanno un maggior rischio

**La varicella 6-12 anni**

**Contattazione:** Lesioni pruriginose che evolvono in vescicole

**Trattamento:** Antipiretici per la febbre, antistaminici per il prurito, antibiotici per eventuali complicanze batteriche

**Contagio:** Per via aerea o per contatto con il liquido contenuto nelle vescicole

**Prevenzione:** Vaccino

Bambino Gesù  
CENTRO DI RIFERIMENTO

Infografica [www.ospedalebambinogesu.it](http://www.ospedalebambinogesu.it)

di acquisire l'infezione (come il personale scolastico) o trasmetterla a persone ad alto rischio di complicanze gravi (come gli operatori sanitari), e nelle donne in età fertile che non hanno già avuto la malattia, per evitare un'eventuale infezione in gravidanza con conseguenti danni al feto.



[www.freepik.com](http://www.freepik.com) - image free

## ALOE VERA ESI® DA VENT'ANNI LA PIÙ VENDUTA IN ITALIA\*

Dal 1997 la linea **ALOE VERA ESI®** si è affermata in Italia e nel mondo grazie ai suoi prodotti di elevata qualità. Numerosi studi scientifici attribuiscono all'Aloe Vera varie proprietà, dovute all'elevato contenuto di preziose sostanze naturali come vitamine, minerali, enzimi e aminoacidi; ma il componente più significativo è costituito dai Polisaccaridi, la cui concentrazione è utilizzata come termine di paragone tra le diverse preparazioni.

L'Aloe Vera può essere utilizzata sia per uso interno (succhi) che per uso esterno (gel).

Il succo è un valido aiuto per tutto il tratto gastrointestinale ed è un ottimo depurativo dell'organismo. L'applicazione cutanea del gel offre idratazione, mantiene l'equilibrio idrolipidico, aumentandone la tonicità. Particolarmente consigliato per contrastare irritazioni, arrossamenti e scottature, anche dopo prolungate esposizioni ai raggi solari. Adatto a tutti i tipi di pelle, in gel trasparente, non unge e viene completamente assorbito.

\* Dati IMS 2017 relativi a farmacie/parafarmacie/corner GDO



# 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.



 Mylan

Better Health  
for a Better World



# PASSEGGIARE NELLA NATURA

## Piccole insidie e come affrontarle

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

L'estate è alle porte e con lei sono in arrivo le giornate di sole e la voglia di evadere dalla città programmando passeggiate nella natura, in campagna, in collina o in montagna, purché lontani dallo smog!

Anche la natura però, in mezzo alla sua grande bellezza, nasconde delle insidie... eccone alcune e i consigli per affrontarle.



### LE ZECCHE

I luoghi freschi e umidi, ricchi di vegetazione erbosa, costituiscono l'ambiente ideale per i piccoli parassiti come le zecche, che prediligono i mesi primaverili ed estivi per andare alla ricerca di animali (o persone) da aggredire.

Il morso di zecca generalmente non è di per sé pericoloso ma può trasmettere diverse infezioni e, dato che la probabilità che ciò avvenga è bassa nelle prime 36-48 ore, il parassita individuato sulla pelle deve essere prontamente rimosso. La zecca può essere facilmente rimossa servendosi di una pinzetta che va tenuta il più possibile aderente alla cute e usata delicatamente per evitare che la testa dell'animale non rimanga conficcata; se ciò dovesse succedere, si può tentare di rimuoverla con un ago sterile, come si fa di solito per rimuovere una spina o una scheggia. È opportuno disinfettare la cute dopo la rimozione del parassita; non si deve invece ricorrere a sostanze per facilitarne il distacco ed è altresì importante non schiacciare il corpo della zecca. Dopo la rimozione della zecca si deve prestare attenzione per 30-40 giorni alla comparsa di eventuali sintomi di malattia: infatti in caso di esteso arrossamento cutaneo, febbre, dolori muscolari o articolari è necessario contattare il medico.



### GLI IMENOTTERI (API, BOMBI, VESPE E CALABRONI)

La puntura degli imenotteri causa in tutte le persone colpite prurito, gonfiore e lieve bruciore a livello locale; molte punture in contemporanea (più di 10) possono però portare a reazioni tossiche generalizzate con vomito, diarrea, mancanza di fiato, ipotensione, tachicardia, fino al collasso e nei casi gravi (più di 100 punture) anche alla morte.

Alcune persone manifestano invece delle vere reazioni allergiche alla puntura degli imenotteri e queste reazioni possono essere localizzate o arrivare fino allo shock anafilattico in pochi minuti! Il veleno del calabrone e della vespa provocano almeno il doppio delle reazioni allergiche di quello delle comuni api.

La terapia di emergenza prevede l'immediata rimozione del pungiglione, quando è presente, utilizzando una lametta o un ago (non vanno usate le pinzette o le dita perché potrebbero favorire la fuoriuscita del veleno); si deve poi disinfettare la sede della puntura per evitare sovrainfezioni batteriche ed è consigliabile applicare un impacco di ghiaccio per rallentare la diffusione del veleno. Può essere utile assumere farmaci antistaminici e antidolorifici e, per le reazioni più importanti, cortisonici per bocca.

Chi venisse colpito da numerose punture o sviluppasse una reazione allergica è bene che si rechi al più vicino pronto soccorso per le cure del caso. È bene comunque che le persone che sanno di essere allergiche portino sempre con sé una fiala di adrenalina con apposita siringa o autoiniettore, farmaci antistaminici e cortisonici.



## I RAGNI

Per quanto riguarda i ragni, in Italia ne esistono soltanto due specie velenose: il Malmignatta (un ragno nero con 13 macchie sull'addome di colore giallo o più raramente rosa o rosso) e la Tarantola. Tutti gli altri tipi di ragno, a cominciare dal ragno domestico, sono "innocui", perché hanno pochissimo veleno.

In tutti i casi di morso di ragno è consigliabile applicare la borsa del ghiaccio e contattare un medico se la pelle forma una vescica e una macchia violacea o se compaiono sintomi generalizzati.



## LE VIPERE

In Italia sono presenti quattro specie di vipere e la Sardegna è l'unica regione in cui non ce ne sono. Questi rettili preferiscono i luoghi caldi (pietre esposte al sole, muri a secco, cataste di legna, fienili, vecchie case abbandonate, gli arbusti, le siepi e l'erba alta, le rive dei corsi d'acqua e degli stagni), escono dalle loro tane nelle giornate caldo-umide e in inverno vanno in letargo. Le vipere mordono per difendersi e non per uccidere e non attaccano mai se non vengono disturbate: solitamente diventano aggressive se calpestate o avvicinate.

Il morso della vipera si riconosce dalla presenza di due piccoli forellini distanti tra loro circa 0,5-1 cm (gli altri serpenti lasciano invece una impronta a forma di V). In caso di morso di vipera bisogna innanzitutto rimanere tranquilli: in un terzo dei casi infatti il morso è "secco" cioè privo di veleno, mentre in molti altri casi la dose iniettata è scarsa e quindi priva di tossicità ed in ogni caso i sintomi più gravi compaiono solo dopo alcune ore.

La situazione più allarmante è se il morso avviene a livello del volto o del collo o se la persona colpita è un anziano o un bambino. È opportuno chiamare subito il 118 o recarsi all'ospedale più vicino, pulire la zona del morso, ma non incidere la ferita, né provare a succhiare il veleno. Se il morso è avvenuto su un braccio o una gamba è bene applicare una fasciatura elastica non troppo stretta e a partire dalla mano o dal piede salendo verso la spalla o l'inguine, immobilizzando l'arto con una stecca; se invece il morso è sul collo, sulla testa o sul tronco si può esercitare una leggera compressione sulla ferita con delle garze.



## LE PIANTE VELENOSE

Entrando in contatto con le parti tossiche di una pianta possono insorgere irritazioni, bruciori e arrossamenti: in tali casi è sufficiente lavare la zona interessata e applicare una pomata antistaminica.

## ACCORGIMENTI PREVENTIVI

Per ridurre la possibilità di venire a contatto con zecche o altri parassiti, nonché per proteggersi da altre punture di insetto quando si va a camminare in montagna è bene indossare calzature alte e ben chiuse, pantaloni lunghi e camicie a maniche lunghe, restare al centro dei sentieri per evitare la vegetazione circostante soprattutto quando l'erba è alta ed evitare di sdraiarsi sui prati. Può essere inoltre utile impiegare sostanze repellenti acquistabili in farmacia (permetrina, DEET, dimetilftalato, benzoato di benzile o aracnicidi in genere); tali prodotti vanno utilizzati però con attenzione nei bambini a causa di possibili effetti indesiderati.

Quando raccogliamo mirtilli o erbe selvatiche, invece, dobbiamo far molta attenzione a dove mettiamo le mani per evitare il contatto con le piante velenose e le vipere. Per quanto riguarda questi rettili è anche opportuno evitare di sedersi su sassi o muretti senza essersi prima assicurati con un bastone della loro eventuale presenza.

# TORINO IN TESTA ALLA CLASSIFICA PER INCIDENZA MELANOMA

## Speranza nelle nuove cure grazie all'immunoterapia

Il triste primato di città italiana con la maggior incidenza di melanoma è di Torino. Dai dati dell'Istituto di Anatomia patologica della Città della Salute di Torino emerge anche che il trend è in costante aumento: circa 650 diagnosi nel 2017 e circa 700 nel 2018.

Per avere un confronto con il passato, nel 1976, presso lo stesso Servizio, erano stati diagnosticati 34 melanomi e nel 2011 erano stati 400 i nuovi casi.

Questi dati sono relativi al Centro che da sempre è considerato il polo oncodermatologico di riferimento della provincia di Torino e non conteggia i casi di melanoma individuati e rimossi in altri ospedali come l'Ircc di Candiolo, l'ospedale Gradenigo e tutti gli altri presidi ospedalieri di Torino e provincia. Nonostante questo, la mortalità continua ad attestarsi al di sotto del 12%, grazie al lavoro congiunto della **diagnosi precoce**, della **rapidità d'intervento** dei servizi di chirurgia e delle **innovazioni terapeutiche**.

L'obiettivo dei prossimi anni è quello di ridurre ulteriormente la mortalità da melanoma in modo consistente.

Di tutto questo si è discusso durante il Congres-

so "Dalla chirurgia all'immunoterapia: nuovi paradigmi di trattamento nel melanoma" - svoltosi a marzo - organizzato dalla professoressa Maria Teresa Fierro (direttore Dermatologia universitaria Città della Salute di Torino), Franco Picciotto e Paolo Broganelli, che ha visto riuniti i maggiori esperti italiani del settore dermato-oncologico allo scopo di discutere ed uniformare le nuove procedure e gli standard internazionali alle realtà locali.

### DIAGNOSI PRECOCE

Solo in Italia si contano circa 1800 decessi ogni anno a fronte di una patologia visibile sin dal suo esordio e che nella maggior parte dei casi impiega alcuni anni prima di compromettere la vita del soggetto colpito.

Ad oggi in Italia si stimano circa 14 mila nuove diagnosi all'anno e la maggior parte di essi non





avrà ricadute sulla salute generale grazie alla diagnosi precoce.

Le campagne di prevenzione sono fondamentali per contrastare questa patologia e ridurre l'elevata mortalità che la caratterizza.

### INNOVAZIONE CHIRURGICA E TERAPEUTICA

Oggi il dermatologo, grazie all'utilizzo di strumenti come il **dermatoscopio** (microscopia ad Epiluminescenza in vivo), è in grado di effettuare una corretta diagnosi delle lesioni pigmentate della cute ed il melanoma, se asportato precocemente, ha una percentuale di guarigione prossima al 100% con un intervento chirurgico eseguibile in anestesia locale della durata di pochi minuti.

Come in altri campi dell'oncologia e della medicina in genere, i recentissimi **progressi in campo biomolecolare** hanno permesso di individuare nuovi target molecolari e immunologici portando alla sperimentazione di nuovi farmaci che hanno migliorato sensibilmente la sopravvivenza dei pazienti con malattia metastatica.

L'evoluzione più importante è però la possibilità di utilizzare queste terapie prima del possibile sviluppo delle metastasi e quindi migliorare non solo la qualità di vita ma soprattutto la sopravvivenza.

Queste terapie, che vengono dette "adiuvanti", consentono vantaggi concreti se iniziate in breve tempo dopo l'intervento chirurgico di rimozio-

Il melanoma è un tumore maligno della pelle, che origina dalla cute sana e, solo nel 20 % dei casi, è legato a una trasformazione di un nevo pre-esistente.

Fino a 20 anni fa era una patologia considerata rara. Oggi la sua incidenza è andata progressivamente aumentando in tutta la popolazione occidentale, con una crescita annua del 4% circa.

Colpisce entrambi i sessi con una prevalenza tra i 40 e i 60 anni, ma è il terzo tumore maligno più frequente sotto i 30 anni. I soggetti maggiormente a rischio sono le persone con carnagione, occhi e capelli chiari. Un altro fattore di rischio da non sottovalutare è rappresentato dal numero e dalla tipologia dei nevi presenti sulla pelle, oltre, ovviamente, alla familiarità. Non bisogna trascurare che anche le esposizioni non corrette alla luce solare, soprattutto in età giovanile, e la cattiva abitudine ad abbronzarsi con l'aiuto di lampade artificiali incrementano il rischio.

ne del melanoma ed è quindi fondamentale una stretta collaborazione tra la fase diagnostica, quella chirurgica e quella farmacologica. Mai come ora una "Skin Cancer Unit" risulta determinante per vincere la lotta contro il melanoma.

## SUGLI SCAFFALI

### FLUIDO SPORT PROTEZIONE SPF 50+



Protezione solare molto alta adatta alle pelli sensibili e particolarmente indicata per le attività sportive, anche le più intense. Queste le specificità di **Fluido sport** di Eau Thermale Avène che è caratterizzato da:

- un sistema filtrante brevettato contenente 4 filtri solari per una protezione UVB-UVA stabile ed efficace nel tempo e una tollerabilità cutanea ottimale;
- un complesso ossidante per una protezione cellulare globale contro lo stress ossidativo;
- acqua termale Avène dalle riconosciute proprietà lenitive e addolcenti.

Il **Fluido sport** è particolarmente indicato per gli sportivi che ricercano freschezza e leggerezza grazie alla sua consistenza ultraleggera, molto resistente all'acqua e al sudore.

### ALOE VERA ESI: 3 GEL PER OGNI ESIGENZA



La linea **Aloe Vera Gel** è stata formulata dalla ESI, azienda dal 1997 leader nel mercato dell'Aloe per i suoi prodotti di elevata qualità:

**Aloe Vera ESI Gel con argan** è il gel ESI che associa alle proprietà protettive, ammorbidenti e rinfrescanti dell'Aloe vera le qualità dell'olio di Argan, utile per mantenere la pelle tonica, bella e sempre giovane.

**Aloe Vera ESI Gel puro**, 100 ml e 200 ml, si avvale delle proprietà antinfiammatorie, lenitive e rigeneranti dell'Aloe per aiutare la guarigione di piccole ferite, abrasioni, punture di insetti, arrossamenti e scottature, provocate anche dall'esposizione al sole.

**Aloe Vera ESI Gel con vitamina E + tea tree**, 100 ml e 200 ml, presenta anche azione antiossidante, dovuta alla vitamina E, e antimicrobica, grazie al Tea Tree Oil.

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



www.freepik.com - image free

## AL VIA LA LOTTA ALLE ZANZARE

La Giunta regionale ha approvato il programma delle attività di **lotta alle zanzare per il 2019**. Lo stanziamento previsto servirà per coprire la metà del costo dei progetti urbani presentati da 234 Comuni piemontesi, il resto sarà utilizzato per incrementare le attività di informazione, monitoraggio e contrasto alla diffusione dei vettori di patologie umane ed animali veicolate da zanzare, per anticipazioni contabili ai Comuni stessi. Tra i comuni dell'Area Metropolitana Torinese partecipano anche Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese.

Negli ultimi anni il ruolo vettoriale assunto dalle zanzare nella diffusione di patologie umane ed animali è infatti notevolmente aumentato a cau-

sa dell'introduzione di specie in grado di diffondere malattie virali come Chikungunya, Dengue, Zika e West Nile. Le linee di azione per il contrasto a queste malattie virali, in accordo con il Piano nazionale integrato di prevenzione, sorveglianza e risposta ai virus West Nile e Usutu del Ministero della Salute, comprendono attività di sorveglianza generale (entomologica, virologica, dei vettori), il prelievo di campioni entomologici ed una rete di monitoraggio basata sull'utilizzo di 1200 ovitrappole. Previsti anche interventi di sorveglianza, indagine e lotta in particolare nelle aree sensibili, attività tecniche in ambiti urbani e rurali non risicoli, formazione, informazione, ricerca e sviluppo.



## BOLLETTINI E APP PER

Prevenire gli effetti negativi del caldo sulla salute, soprattutto delle persone più fragili. È l'obiettivo della pubblicazione sul portale del Ministero della Salute dei **bollettini sulle ondate di calore** in Italia.

I bollettini sono elaborati dal Dipartimento di Epidemiologia SSR Regione Lazio, nell'ambito del Sistema operativo nazionale di previsione e prevenzione degli effetti del caldo sulla salute, coordinato dal ministero. Vengono pubblicati,

# ENTRA IN FUNZIONE IL FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO

Conclusa la sperimentazione, i servizi di sanità digitale sono ora in funzione e disponibili sul sito della Regione nella sezione **La mia salute**, a cui si accede da computer e tablet tramite le credenziali Spid (il sistema pubblico di identità digitale che consente di accedere a livello nazionale a tutti i servizi online della Pubblica amministrazione, non solo di tipo sanitario).

Si tratta di un passaggio fondamentale verso la modernizzazione del sistema sanitario regionale che permetterà ai cittadini di avere un "cassetto" elettronico sempre attivo, attraverso il quale accedere ai servizi e semplificare le procedure burocratiche, e agli operatori sanitari di consultare la situazione aggiornata e in tempo reale dello stato di salute dei pazienti.

La piattaforma digitale è completamente attiva ed è fruibile nelle strutture del sistema sanitario nazionale. All'interno sono in funzione – e verranno gradualmente inseriti nei prossimi mesi – vari servizi utili per il cittadino e per gli operatori sanitari.

## I SERVIZI ATTIVI OGGI

Già oggi, ad esempio, è possibile il **ritiro online dei referti di laboratorio** in gran parte delle aziende sanitarie piemontesi, con facoltà di delega tra adulti e tra i genitori per conto dei minori, mentre la consultazione è attiva per tutte le strutture pubbliche regionali. Sono inoltre pienamente in funzione: il **cambio del medico di famiglia**, il **pagamento del ticket**, il **buono digitale per i pazienti celiaci**, l'**autocertificazione dell'esenzione dal ticket per reddito** e un **taccuino personale**, dove è possibile annotare quotidianamente i farmaci presi, la dieta e le misu-

razioni effettuate (ad esempio pressione, peso o glicemia).

## PROSSIMI SERVIZI

Si sta lavorando per rendere disponibile anche la documentazione clinica prodotta dalle strutture del privato accreditato.

A regime, tra la fine del 2019 e il 2020, sarà possibile ritirare tutti i referti e le immagini degli esami effettuati senza dover tornare in ospedale o in ambulatorio, prenotare esami e visite specialistiche, consultare i verbali degli accessi in Pronto soccorso, le lettere di dimissioni ospedaliere e il report delle vaccinazioni effettuate, visualizzare e quindi stampare le prescrizioni del medico di famiglia o dello specialista. Successivamente verrà anche attivato il dossier farmaceutico, uno strumento per tenere traccia di tutti i medicinali.



# MONITORARE LE ONDATE DI CALORE

come ogni anno dal lunedì al venerdì, a partire da metà maggio fino a metà settembre.

Il sistema operativo è dislocato in 27 città italiane – tra cui Torino – e consente di individuare, giornalmente, per ogni specifica area urbana, le condizioni meteo-climatiche a rischio per la salute, soprattutto dei soggetti vulnerabili: anziani, malati cronici, bambini, donne in gravidanza.

I bollettini sono consultabili anche attraverso la **APP Caldo e Salute**, realizzata dal ministero del-

la Salute in collaborazione con il Dipartimento di Epidemiologia del servizio sanitario della Regione Lazio - ASL Roma 1.

La APP è disponibile online per dispositivi Android e per iOS.

Dal portale del ministero è possibile scaricare numerosi opuscoli relativi alle ondate di calore, rivolti alla popolazione generale e agli operatori del settore (medici, personale delle strutture per gli anziani, personale che assiste gli anziani).

# ALLEGGERIAMO LA VITA DEI BAMBINI!

## Spazio a gioco all'aria aperta, sport e giusta alimentazione

a cura di Gabriella Regis - biologa nutrizionista Babyrun® Project

“Presto che è tardi! Presto che è tardi!”. Chi vi ricorda? Il Bianconiglio di “Alice nel paese delle meraviglie” o noi stessi, mamme e papà, in un momento qualsiasi di una giornata ordinaria? Una società di adulti e bambini sedentari, ma perennemente di corsa e affannati. Con il risultato che i problemi di peso colpiscono un numero crescente di persone. Rispetto ad altre regioni d'Italia, i bambini del Piemonte, in particolare, non sono in una situazione così critica, ma c'è comunque poco da abbassare la guardia: basti pensare che tra gli 8 e i 9 anni, quasi uno su quattro è sovrappeso o obeso (Okkio alla Salute – Report 2016).

Eh sì, perché la nostra quotidiana corsa contro il tempo, si traduce in spostamenti in auto; frettolose spese al supermercato, fatte prediligendo cibo già pronto che ci risolva tanti pasti preparati al volo e consumati velocemente, magari con un occhio se non due alla tv o allo smartphone.

Non abbattiamoci, perché le strategie per avere bimbi in salute esistono, e non sono poi così difficili da applicare.

### BAMBINI 6-10 ANNI A TAVOLA: ISTRUZIONI PER L'USO

Durante questa fase della vita, i bambini e le bambine crescono in modo costante ma non così esplosivo come nella prima infanzia o durante l'adolescenza. È importante, quindi, che i genitori sappiano cogliere i campanelli di allarme legati a una scorretta alimentazione, per evitare conseguenze sia a breve termine (problemi respiratori, ortopedici, endocrini), sia a lungo termine (ipertensione, diabete di tipo 2, maggiore rischio di incorrere in malattie cardiovascolari).

Il punto è che spesso i genitori si trovano a dover

gestire situazioni molto diverse tra loro:

- prove di indipendenza, che i nostri figli attuano anche attraverso il rifiuto di certi cibi;
- il perdurare di stili alimentari scorretti che si sono instaurati in precedenza;
- la frequenza scolastica, che può essere un'arma a doppio taglio perché il genitore non sa esattamente ciò che il bambino mangia o se eviti o meno i bis concessi;
- stare otto ore a scuola, peraltro, riduce drasticamente l'attività fisica, e quando poi l'impegno scolastico si protrae anche dopo il rientro a casa con i compiti, la sedentarietà è dietro l'angolo.

Che cosa fare per arginare questa situazione? Ecco alcune indicazioni:

- ripartire il consumo di cibo in 4-5 pasti: 3 principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini;
- la **prima colazione** è fondamentale e non va mai saltata. Qualche idea? Una tazza di latte o tè o uno yogurt (meglio se bianco perché con meno zuccheri), 2-3 biscotti o una fetta di pane integrale con la marmellata o dei cereali (meglio se soffiati o come fiocchi, perché rispetto a quelli per bambini non contengono zuccheri aggiunti) e un frutto o una spremuta;
- **pranzo e cena** devono essere completi, cioè fornire carboidrati (un primo piatto), proteine (la rotazione tra carne, pesce, legumi, formaggi o uova) e lipidi (preferendo l'uso dell'olio extra vergine di oliva come condimento);
- **spuntini e merende** devono essere sazianti ma leggeri, perché servono per non arrivare troppo affamati al pasto successivo, senza però sostituirlo. Per orientarci nella scelta, è necessario sapere che più un alimento contiene carboidrati a lento assorbimento e fibra, più sarà saziante: un frutto è più saziante di un succo di frutta; una fetta di pane, meglio se integrale, è più saziante di una merendina. Anche lo yogurt è un'ottima idea per uno spuntino salutare;
- ridurre l'introito di grassi saturi, sale, zuccheri semplici, diminuendo l'assunzione di proteine animali a favore di quelle vegetali (legumi); consumando pochissimi insaccati; evitando i cibi industriali ultra-processati (merendine, patatine, succhi, cibi già pronti);
- aumentare l'assunzione di fibra, attraverso il consumo di cereali integrali; frutta; verdura e legumi.



fotografia di: Alessandrina Arone

## MOVIMENTO PER STARE BENE DIVERTENDOSI (ANCHE IN FAMIGLIA)

Naturalmente, è importante unire alla corretta alimentazione anche uno stile di vita attivo. Quindi di tutti in palestra o sulle piste di atletica già a 6 anni? No. O, almeno, non necessariamente. L'obiettivo non è avere tanti piccoli Bolt o Pellegrini, ma vincere la sedentarietà tipica della nostra società.

Attività fisica, infatti, vuol dire tante cose: andare in bici; correre; ma anche aiutare i genitori nelle faccende domestiche; andare a scuola a piedi o, se possibile, in bicicletta; evitare di prendere l'ascensore preferendo le scale. Infatti, il termine attività fisica indica qualsiasi movimento del corpo che comporti un dispendio di energia. E, visto che parliamo di bambini, la prima cosa che viene in mente è il gioco: impareranno da un lato ad arginare l'uso di cellulari, videogames, TV e affini, e dall'altro a stimolare il gioco attivo, sia dentro sia fuori casa.

Naturalmente, se economicamente sostenibile e se gradita al bambino, è sempre ottima la scelta di assecondare la pratica di uno sport: se ne avvantaggerà nell'immediato, ma anche da grande. Infatti i bambini e gli adolescenti che praticano sport 1-2 volte alla settimana, più facilmente praticheranno sport anche nell'età adulta.

Ricordiamoci che la sedentarietà è un vero e proprio circolo vizioso: i bambini sedentari spenderanno meno energie di quelle introdotte con il cibo, ciò favorirà lo sviluppo di sovrappeso/obesità, il che incrementerà ulteriormente la sedentarietà, perché un bambino con problemi di peso si affatica presto, si vergogna del proprio corpo, e tenderà a rifiutare anche le attività che prima svolgeva con piacere (ad esempio il nuoto).



### LA PIRAMIDE DEL MOVIMENTO

La SIP (Società Italiana di Pediatria) ha elaborato, accanto alla più famosa Piramide alimentare, anche la Piramide dell'attività fisica e motoria per i bambini, che fornisce le indicazioni sintetizzate nell'immagine.



fotografia di Giovanni Darone

(qui e nella pagina precedente) Giovanissimi atleti della Babyrun del 2015.

Spesso la spontaneità del gioco libero all'aria aperta, tipica dell'infanzia di nonni e genitori, viene ostacolata e ingabbiata dal nostro frenetico stile di vita. Per questo motivo, si è reso necessario mettere nero su bianco la quantità e la frequenza di attività fisica consigliate.

Ora, ovunque voi siate, mentre state leggendo queste righe, fate mente locale e pensate a quante volte date lo smartphone ai vostri bambini per tenerli calmi e impegnati (in macchina, al ristorante, in casa) oppure li piazzate davanti alla tv durante e lontano dai pasti. Nessun giudizio, siamo tutti umani! Ma proprio per questo siamo anche dotati di razionalità, per cui cominciamo poco alla volta a coinvolgere i nostri bambini negli hobby, negli sport che pratichiamo da soli e cerchiamo di dividerli con loro. Oppure, se anche noi siamo tendenzialmente sedentari, prendiamo l'amore che nutriamo nei loro confronti, la preoccupazione per la loro salute ed il loro benessere, come la leva che solleverà tutta la famiglia dal divano e la porterà a passeggiare su sentieri di montagna nel weekend o a inforcare tutti quanti la bici per una bella pedalata. Vedrete lievitare salute e buonumore in tutti!



**Babyrun® Project**

Website: [www.babyrun.it](http://www.babyrun.it)

Facebook: [www.facebook.com/Babyrunasd](https://www.facebook.com/Babyrunasd)

Twitter: @Babyrun\_asd

Instagram: @babyrunitalia

# AFTE E FERITE DELLA BOCCA?



**CREA UNA PELLICOLA**



**PROTEGGE RAPIDAMENTE  
DAL DOLORE**

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

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



**PIÙ PROTEZIONE, MENO DOLORE.**

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

## Trattamenti Solari

## Proteggi con amore

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

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

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

### ASSOCIAZIONE ESCLUSIVA SUNSITIVE® PROTECTION

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

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



\*Brevetto depositato

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



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

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène  
PARIS

Pierre Fabre  
Derma-Cosmétique

NOVITA'

TEXTURE  
BARRIERA\*\*



# UN APPROCCIO “FEMMINILE” ALLE AVVERSITÀ

## Nello sport la volontà premia più dei muscoli

Alma Brunetto – giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Alessia Refolo e Cristina Rodda sono due grandi atlete, accomunate dalla determinazione in due specialità sportive opposte, dalla montagna al mare. Alessia è una climber non vedente, anche se non disdegna il mare, visto che è campionessa mondiale di sci nautico. Cristina sta rivivendo la sua seconda giovinezza, a 47 anni oltre ad aver vinto molti titoli nell'apnea, con la sua ultima prestazione è nuovamente nella nazionale. Chapeau ad entrambe, che sono state messe a confronto in un'intervista doppia.

### Presentatevi

#### Alessia

“Sono Alessia Refolo nata l'11 luglio 1990 a Ivrea, in provincia di Torino, dove vivo e lavoro. Nell'infanzia sono sopravvissuta al neuroblastoma, un tumore che colpisce i bambini, pagando però un prezzo altissimo, in quanto i farmaci mi hanno danneggiato la vista in modo irrimediabile.

Sono una ragazza solare, ottimista, determinata e molto attiva e non permetto all'handicap di limitare le mie molteplici passioni.

Vivo con pienezza tutto ciò che faccio. Adoro lo

sport e il mio grande talento è la scalata che mi ha portata, nel 2014 in Spagna, alla conquista del titolo di Campionessa Mondiale Paralimpica di arrampicata sportiva. Ho vinto poi nel 2018 il Campionato Europeo Paralimpico di sci nautico. Caratteristiche quali tenacia e forza di volontà mi hanno consentito d'aver successo nella vita: mi sono diplomata in ragioneria a pieni voti e ho vinto un bando di concorso per essere assunta nella filiale di una banca a Ivrea. Abito da sola e nel mio appartamento riesco a essere indipendente, basandomi principalmente sull'ordine.

La voglia di trasmettere messaggi positivi alle persone attorno a me ha trasformato il mio progetto “Se vuoi, puoi” ([www.alessiarefolo.com](http://www.alessiarefolo.com)), nato come hobby, in un vero e proprio lavoro, poiché tutto è possibile se lo si vuole davvero”.

#### Cristina

“Mi chiamo Cristina Rodda, ho 47 anni, laureata in scienze politiche, lavoro come impiegata in uno studio immobiliare, convivo con un compagno, non ho figli.

Ex giocatrice di pallavolo, ho disputato diversi campionati della Federazione Italiana Pallavolo



Alessia Refolo mente affronta una parete.



(FIPAV), fino alla serie B1 a partire dal 1990. Nel 2005, terminata la pratica agonistica della pallavolo, ho iniziato quella dell'apnea".

**Dal punto di vista atletico non hai mai ricevuto discriminazioni o ingiustizie come donna?**

**Alessia**

"No, dal punto di vista atletico non ho mai ricevuto discriminazioni o ingiustizie come donna".

**Cristina**

"L'apnea è uno sport sui generis sotto molti punti di vista: metabolico, psicologico, ma anche sociologico.

Dal punto di vista prestazionale, non solo il genere, ma nemmeno l'età sembrano essere fattori discriminanti. E questo, inevitabilmente, si riflette nel fatto che la comunità apneistica mostra il medesimo rispetto per ogni tipo di atleta, maschio o femmina, giovane o vecchio che sia.

D'altra parte, i fatti parlano chiaro: la Nazionale Italiana che disputerà il prossimo Campionato Europeo Indoor è composta da 8 donne e 4 uomini. Inoltre, il CT della Nazionale Indoor è una donna. Quindi, senz'altro no: nessuna discriminazione di genere nella mia esperienza apneistica".

**Il bello dello sport è che il merito e il duro lavoro vengono sempre riconosciuti e premiati. Qual è stato il momento più emozionante della tua carriera? E quale quello peggiore?**

**Alessia**

"Il momento più emozionante della mia carriera sportiva è stato senza dubbio l'istante in cui i giu-

dici mi hanno comunicato la vittoria al Campionato Mondiale paralimpico di arrampicata sportiva, poiché mi sono sentita letteralmente sulla luna, tanto da iniziare ad abbracciare chiunque avessi accanto. Invece, il momento peggiore, è stato il quarto posto in classifica durante la mia prima gara di arrampicata sportiva, non mi aspettavo di essere esclusa in finale e mi ricordo di aver pianto per ore dopo questa sconfitta inattesa che, però, non ha avuto la meglio sulla mia grande forza di volontà".

**Cristina**

"Il momento più emozionante della mia carriera è stato a maggio del 2015, a Torino nella mia città, durante il campionato Italiano Assoluto. Nella gara "principe" ho fatto una gran bella misura (ingresso in nazionale) e tutti i presenti, i miei compagni di club, altri atleti, avversarie si sono commossi per il mio risultato. Ho vinto la medaglia d'oro, il titolo di campionessa italiana assoluta di specialità, ed è arrivata la prima convocazione in nazionale all'età di 43 anni.

Il peggiore è stato a luglio dello stesso anno, durante i miei primi campionati mondiali di Apnea indoor in Francia. Un errore di inesperienza mi è costato la squalifica e la possibilità di disputare le gare successive. Sono rimasta una settimana accanto ai miei compagni di squadra, senza poter far altro che sostenerli. È stato un momento molto difficile, ma di crescita".

**Se dovessi consigliare la disciplina che pratichi a qualcuno, che cosa diresti per convincerlo?**



fotografie gentilmente concesse da Cristina Rodda

**Cristina Rodda durante un allenamento.**

**Alessia**

“Se dovessi consigliare la mia disciplina preferita ovvero l'arrampicata sportiva ad una donna, evidenzierei il fatto che nonostante si tratti di uno sport molto duro e faticoso, tramite i movimenti fluidi e aggraziati che si possono mettere in atto, si riesca comunque a mantenere una buona dose di eleganza e femminilità”.

**Cristina**

“Prima di consigliare chiederei la disponibilità a fare un viaggio nel profondo di se stessi, con onestà. Solo in caso di risposta affermativa, gli direi che l'apnea offre la possibilità di raggiungere obiettivi normalmente ritenuti irraggiungibili, ottenendo un enorme senso di autoefficacia e quindi di autostima”.

**Come si metabolizzano e si rendono produttive le sconfitte nello sport?****Alessia**

“Non è semplice metabolizzare e rendere produttive le sconfitte nello sport, ma personalmente ho imparato a individuare gli errori commessi per non ripeterli in futuro, come per esempio il mantenimento della muscolatura calda e attiva, o l'alimentazione corretta al momento giusto”.

**Cristina**

“Metabolizzare una sconfitta è sempre molto difficile, soprattutto in uno sport in cui la componente mentale è decisamente preponderante rispetto a quella fisica. Ma non ho dubbi, che sia altrettanto importante farlo.

Cercherei di ripercorrere mentalmente ciò che è successo, non per trovare giustificazioni, ma per trovare cause, perché è su quelle cause, e non sui loro effetti, che sarà poi necessario lavorare per evitare che questi ultimi si ripresentino”.



fotografia gentilmente concessa da Cristina Rodda

**Il metodo di allenamento che seguo (noto nell'ambiente come "Metodo FeX" [www.freedivingexcellence.com](http://www.freedivingexcellence.com)), e che ho contribuito a ideare con Andrea Vitturini e Silvio Mercadante, privilegia e valorizza un approccio "femminile" alle avversità: accoglienza, comprensione (nel senso etimologico di "prendere con sé"), piuttosto che lotta o confronto muscolare.**



fotografia gentilmente concessa da Alessia Refolo

**Dal progetto di vita al libro. Quest'anno è nato il mio primo romanzo autobiografico "Se vuoi, puoi. Una vita al di là del buio".**

**Momenti di sconforto, ansia e stress, sicuramente te ne sono capitati, che cosa ti ha dato la forza per proseguire e raggiungere l'obiettivo?****Alessia**

“Mi sono capitati momenti di sconforto, ansia e stress, che ho combattuto tramite tecniche di rilassamento che portano la concentrazione sulla respirazione. Soprattutto penso sia fondamentale la voglia di vincere con le unghie e con i denti, che sento dentro durante le competizioni contro gli altri e le sfide con me stessa”.

**Cristina**

“La dote che la stessa apnea mi ha sviluppato negli anni, che in una parola si potrebbe riassumere con resilienza. Nello specifico, la consapevolezza di potercela fare anche nei momenti di sconforto, accogliendo la difficoltà anziché combatterla, con "pazienza" e sapendo che non solo il risultato sarà gratificante, ma anche il percorso seguito per ottenerlo”.

**Hai delle tecniche per gestire la tua emotività in situazioni di difficoltà e stress?****Alessia**

“Il mio lato emotivo durante le situazioni di difficoltà e stress, viene dominato dal mio motto motivazionale "Se vuoi, puoi", parole di forza e determinazione che sono in grado di trasmettermi grinta ed equilibrio in ogni circostanza, sin da quando ero piccola”.

**Cristina**

“Come in tutti gli sport, questo è un problema che si presenta in due fasi: prima della gara e durante la competizione. Nel mio caso, la gestione del prima è affidata alla maturità personale. La gestione del durante, invece, è oggetto di allenamento specifico, in particolare del Metodo FeX di cui accennato precedentemente”.

**PRODOTTO CONSIGLIATO**



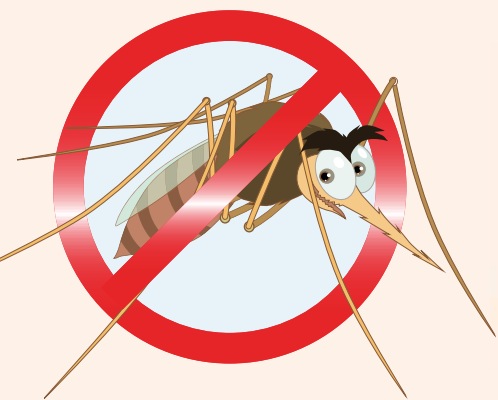
**RILASTIL**  
LABORATORIO DERMATOLOGICO



**TUTTI I SOLARI A € 14,90**



**PUNTURE DI INSETTI**



**BRACCIALETTO ANTIZANZARA**

SCONTO  
**-19%**  
€ 20,90



€ 16,90

**FENISTIL 0,1%**  
gel antistaminico  
da 30 g



SCONTO  
**-31%**  
€ 10,00

€ 6,90

**ALONTAN NATURAL**



Cerotto  
diffusore

SCONTO  
**-25%**  
€ 7,90

€ 5,90



Spray 75 ml

SCONTO  
**-25%**  
€ 9,90

€ 7,40

**ALONTAN EXTREME**  
Deet 50%  
Spray 75 ml



SCONTO  
**-25%**  
€ 11,90

€ 8,90

**ALONTAN FAMILY**



Penna  
dopopuntura 15 ml

SCONTO  
**-25%**  
€ 8,10

€ 6,00

Spray 75 ml

SCONTO  
**-25%**  
€ 9,90

€ 7,40



# BENESSERE IN VIAGGIO

## XAMAMINA Mal di viaggio



Adulti - 50 mg  
6 capsule molli



€ 6,00



Bambini - 25 mg  
6 capsule molli



## BIOCHETASI POCKET 18 compresse masticabili



€ 6,00

## LENODIAR

Per contrastare la diarrea



Pediatric  
12 bustine



Adulti  
20 compresse



€ 13,80

€ 12,80

## MYLICONGAS 50 compresse masticabili



€ 13,90



## KALEIDON 60+ 14 bustine orodispersibili



€ 15,40



## CODEX 5 miliardi 20 capsule



€ 13,90



## ENTEROGERMINA 2 miliardi/5 ml 20 flaconi



€ 11,90



## ZOVIRAX LABIALE crema 5% tubo 2 g



€ 6,90



# BENESSERE INTIMO

## LADY PRESTERIL

assorbenti  
giorno

proteggi slip  
stesi

**Special  
PRICE**

proteggi slip  
ripiegati in bustina

assorbenti  
notte

€ 3,90

## SAUGELLA dermoliquido 500 ml



€ 7,90



## MANNOCIST-D trattamento e prevenzione delle cistiti 20 bustine



€ 22,10



## MONURELLE PLUS per il benessere delle vie urinarie 15 capsule



€ 13,45



# PRONTO SOCCORSO

## NORICA PLUS Disinfettante 300 ml



€ 5,80



## NEOMERCUCROMO flacone 50 ml



€ 7,10



# CURA PERSONA

## DERMAFRESH ad HOC spray 100 ml



ipersudorazione



odor control



pelli sensibili



€ 10,20



# ENERGIA E UMORE

## ENERGYA Papaya, Magnesio e Potassio



Adulti 50+  
14 bustine

SCONTO  
**-28%**  
€ 15,90

€ 11,50

14 bustine

SCONTO  
**-33%**  
€ 14,90



€ 9,90

## FRILIVER Integratori vari



Special  
PRICE

€ 9,90

NOVITÀ



30  
pastiglie  
gomose

ESCLUSIVO PER I POSSESSORI DELLA FIDELITY CARD  
**+20 PUNTI**  
FARMACIE FIDELITY CARD

€ 14,99



60  
pastiglie  
gomose

€ 22,99

## NOVANIGHT tripla azione 30 capsule



SCONTO  
**-20%**  
€ 12,90

€ 10,30

## POLASE PLUS 24 bustine



Risparmi 4 euro

SCONTO  
**-4€**  
€ 19,90

€ 15,90

# CURA BOCCA

## SENSODYNE Classic Protection - Gusto menta dentifricio 100 ml



SCONTO  
**-20%**  
€ 4,90

€ 3,90

## EMOFORM WHITE dentifricio 40 ml



SCONTO  
**-28%**  
€ 6,90

€ 4,90

## ALOVEX Protezione attiva



Collutorio  
120 ml



Gel  
8 ml

SCONTO  
**-20%**  
€ 11,10

€ 8,90

## EMOFORM

Actisens  
dentifricio 75 ml

Actifluor  
dentifricio 75 ml



SCONTO  
**-31%**  
€ 4,30

€ 2,95



Collutorio  
spray 15 ml



SCONTO  
**-20%**  
€ 12,70

15 cerotti

SCONTO  
**-20%**  
€ 13,10

€ 10,15

€ 10,48

## LINEA KUKIDENT Crema adesiva per dentiera



Neutro complete - 70 g



Plus sigillo - 70 g

SCONTO  
**-15%**  
€ 12,19



Plus tenuta insuperabile - 70 g



Complete neutro - 70 g

€ 10,87

## ORAL B STAGES POWER Frozen Star wars



SCONTO  
**-20%**  
€ 27,66

€ 22,12

## ANALGESIA E TRAUMI

## STOMACO E INTESTINO

### DICLOREUM ACTIGEL

tubo 50 g

**SCONTO**  
**-25%**  
€ 9,60



€ 7,20

### OTOMIDONE

gocce auricolari  
flacone 10 ml

**SCONTO**  
**-25%**  
€ 9,50



€ 7,10

### MAALOX

Reflurapid 20 bustine

**SCONTO**  
**-20%**  
€ 8,90



€ 7,10

### BUSCOFEN

12 capsule molli

**SCONTO**  
**-20%**  
€ 6,50



€ 5,20

### SILACT FAST

migliora la digestione del lattosio  
30 compresse masticabili

**SCONTO**  
**-25%**  
€ 18,90



€ 14,20

### VOLTAREN EMULGEL 1%

tubo 120 g

**SCONTO**  
**-15%**  
€ 13,20



€ 11,20

## SCOTTATURE E USTIONI

### ALOE VERA ESI GEL

Argan 200 ml

Vitamina E  
tea tree oil  
200 ml

**SCONTO**  
**-20%**  
€ 13,00



€ 10,40

Puro 200 ml

**SCONTO**  
**-20%**  
€ 14,50



€ 11,60

### CONNETTIVINA SOLE

spray 50 ml

**SCONTO**  
**-25%**  
€ 12,00



€ 9,00

## SOLARI

EAU THERMALE

# Avène

## -30% su tutta la linea solari



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

# Enterogermina®

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



I  
N  
B  
U  
S  
T  
I  
N  
E

DIARREA, TRATTAMENTO ANTIBIOTICO, ALTERAZIONI DELLA FLORA INTESTINALE.

DISTURBI FORTI E DIARREA. SOLO PER ADULTI.

# LE PROMOZIONI DI FARMACOM

*pensate per te*



€ 7,00  
- 30% =  
€ 4,90

**ZANZA FREE**  
dopo puntura  
gel lenitivo - 20 ml



€ 7,50  
- 30% =  
€ 5,25

**ZANZA FREE**  
corpo  
100 ml



€ 7,00  
- 30% =  
€ 4,90

**ZANZA FREE**  
dopo puntura baby  
gel lenitivo - 20 ml



€ 17,00  
- 6% =  
€ 15,90

**VOLTAREN EMULGEL**  
gel 2%  
100 g



€ 17,90  
- 16% =  
€ 14,90

**VENORUTON**  
1000 mg granulato  
30 bustine



€ 17,80  
- 40% =  
€ 10,60

**ALLPRESAN**  
crema-schiuma per i piedi  
150 ml



€ 15,50  
- 10% =  
€ 13,90

**SAUGELLA ATTIVA**  
detergente intimo  
500 ml



**SAUGELLA POLIGYN**  
detergente intimo  
500 ml



€ 4,00  
- 12% =  
€ 3,50

**PARODONTAX**  
dentifricio al fluoro  
75 ml