

# FARMA<sup>+</sup>COM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XII - Numero 6 - NOVEMBRE-DICEMBRE 2018



## IL NUOVO WEB DELLE FARMACIE COMUNALI

Navigare tra consigli, offerte e servizi

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.*



## FARMACIE COMUNALI TORINO

per saperne di più visita il sito [www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)

**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**  
Piazza Statuto 4  
011.5214581  
\* 9.00/19.30  
● 9.00/19.30

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

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

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

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

## FREEFOOD

per saperne di più visita il sito [www.freefood.it](http://www.freefood.it)

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

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

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

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

## FARMACIE COMUNALI DI CHIERI E VILLASTELLONE

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

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

**FARMACIA n. 3**  
Str. Cambiano 123 - Chieri  
011.9421143  
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*

## 40 ANNI DI SSN

### Universalismo, equità e uguaglianza ne hanno ispirato la nascita

23 dicembre del 1978. La legge 833/78 muta radicalmente l'organizzazione sanitaria del nostro paese: prende forma il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) che sarà effettivo dal primo luglio 1980. Viene approvato il passaggio dal sistema mutualistico al Servizio Sanitario Nazionale che, nell'ordinamento giuridico italiano, identifica il complesso delle funzioni, delle attività e dei servizi assistenziali gestiti ed erogati dallo stato italiano.

La legge che istituisce l'SSN definisce in modo specifico che la sanità non è solo "cura" ma anche "prevenzione" e "riabilitazione", con particolare riguardo alle patologie cronic-degenerative. Tra gli obiettivi principali dell'SSN si evidenzia, infatti, la rivalutazione della prevenzione, il mantenimento e il recupero della salute fisica e psichica di tutta la popolazione senza distinzione di condizioni individuali e sociali. Attraverso di esso viene così data attuazione all'art. 32 della Costituzione italiana che sancisce il diritto alla salute di tutti gli individui.

Viene introdotto il principio di equità in sanità e senza distinzione per settore assistenziale come in epoca mutualistica. Si cerca un modo più equo per distribuire le risorse, per evitare che i cittadini, anche se abitanti al di fuori dei grandi centri urbani così al Nord come al Sud del nostro paese, siano discriminati.

Il nuovo Servizio Sanitario si pone dunque come un sistema pubblico di carattere universalistico, tipico di uno stato sociale, che garantisce l'assistenza sanitaria a tutti i cittadini, finanziato dallo stato stesso attraverso la fiscalità generale e le entrate dirette, percepite dalle aziende sanitarie locali attraverso ticket sanitari (cioè delle quote con cui l'assistito contribuisce alle spese) e prestazioni a pagamento.

Le unità base del nuovo sistema sanitario (le USL, Unità Sanitarie Locali) rappresentano l'elemento di maggiore innovazione in quanto integrano all'interno dello stesso territorio, tutte le fasi del processo assistenziale e le attività di prevenzione, cura e riabilitazione. Inoltre, alle USL vengono demandate l'organizzazione e la gestione degli aspetti sia sanitari che amministrativi.

Per ricordare il valore della portata storica della legge 833 e della legge 180 (riforma della salute mentale) – entrambe emanate nel 1978 – l'Accademia di Medicina di Torino dedica la conferenza **"Due leggi che quarant'anni fa hanno cambiato il Sistema Sanitario"** con le autorevoli voci di Guido Giustetto, Dario Cravero e Annibale Crosignani.

**L'appuntamento è martedì 18 dicembre alle ore 21 in via Po 18.**

# NASO CHIUSO?

PROVA

# ACQUA di SIRMIONE®

E LIBERI UNA VERA FORZA DELLA NATURA.



AZIONE  
MUCOLITICA

AZIONE  
IDRATANTE

AZIONE  
ANTISETTICA

AZIONE  
DISOSTRUENTE

CONTRO IL NASO CHIUSO QUATTRO AZIONI IN UN'UNICA SOLUZIONE.

**ACQUA DI SIRMIONE È LA SOLUZIONE CON QUATTRO AZIONI 100% NATURALI.**

In caso di naso chiuso prova Acqua di Sirmione, acqua termale solfurea salsobromoiodica che unisce **QUATTRO AZIONI: MUCOLITICA, ANTISETTICA, DISOSTRUENTE e IDRATANTE.**

Acqua di Sirmione è la risposta ideale per adulti e bambini perché non contiene sostanze chimiche, propellenti o conservanti ed è battereologicamente pura. Può essere usata con nebulizzatore o aerosol. Ideale anche per un uso quotidiano.



TERME DI SIRMIONE



A. MENARINI



**IL NUOVO WEB  
DELLE FARMACIE COMUNALI**  
Navigare tra consigli, offerte e servizi



FARMACIE COMUNALI TORINO  
*La più vicina a te.*

Foto di copertina: www.pixabay.com - image free

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

**Direttore Responsabile**  
Elisabetta Farina

Hanno collaborato  
a questo numero  
Maria Bonaccorsi,  
Gigliola Braga,  
Alma Brunetto,  
Antonella Lanzoni,  
Ilaria Vitulano,  
associazione GAU

Progetto grafico  
e impaginazione  
Futurgrafica S.r.l.

Stampa  
Tipografia Sosso S.r.l.  
Tiratura 13.900 copie  
Registrazione al Trib. di Torino  
N° 114 dell'8 gennaio 2008



## DALLE FARMACIE COMUNALI

4 Il nuovo web delle farmacie comunali

## APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 6 Diaday 2018: dal 12 al 18 novembre
- 6 Prevenill™ è arrivato in farmacia
- 7 "In farmacia per i bambini"
- 7 Prevenzione cardiovascolare con gli Amici del Cuore

## SALUTE IN PRIMA FILA

10 Proteggere il cuore e il sistema cardiovascolare

## SPAZIO GLUTEN FREE

14 Buoni digitali per la celiachia

## EVENTI GLUTEN FREE

- 14 Free Food in via Monginevro 27B a Torino
- 14 Free Food in via XX Settembre 5 a Torino
- 15 Free Food in via Orvieto 10A a Torino

## BELLEZZA E SALUTE

17 Senza ombre e senza macchie!

## CONSULENZA COSMESI

21 Il calendario di novembre e dicembre 2018

## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

23 La fitoterapia: dalle piante all'uomo

## NEW SANITÀ TORINO

- 28 STOP: primo progetto europeo contro l'obesità infantile
- 28 Nuova PET/TAC per la diagnosi precoce dei tumori neuroendocrini
- 29 Alla Città della Salute una sanità più attenta a chi non vede
- 29 Progetto Giovani Cuori

## NEW SANITÀ CHIERI

- 30 Nuovi orari di apertura dei Servizi per le dipendenze
- 30 "Racconti di nascite" 2018
- 31 Stili di vita sotto la lente con il telemonitoraggio
- 31 Dona un libro a chi è a "letto"

## PARLIAMO DI ...

33 Si accendono i riscaldamenti

## I NOSTRI BAMBINI

35 Prevenire le ustioni nell'ambiente domestico

## CAMMINIAMO

39 Con le ciaspole sulla neve

## APPUNTAMENTI

- 40 Conferenze del lunedì
- 40 Giornata Nazionale Parkinson
- 40 Incontri per caregiver

# IL NUOVO WEB DELLE FARMACIE COMUNALI

## Navigare tra consigli, offerte e servizi

Elisabetta Farina

I servizi offerti da Farmacie Comunali Torino sono diventati negli ultimi anni sempre più numerosi e innovativi: questo per cercare di andare incontro alle esigenze di un consumatore sempre più attento alla propria salute.

Per potergli fornire tutte le informazioni del caso nei tempi corretti si richiede un continuo supporto della comunicazione con l'utilizzo di differenti canali: dal classico e sempre gradito invito consegnato personalmente al cliente, al più moderno messaggio mediante la videocomunicazione, fino ad arrivare all'utilizzo della nostra rivista FarmaCom e dei social network come Facebook.

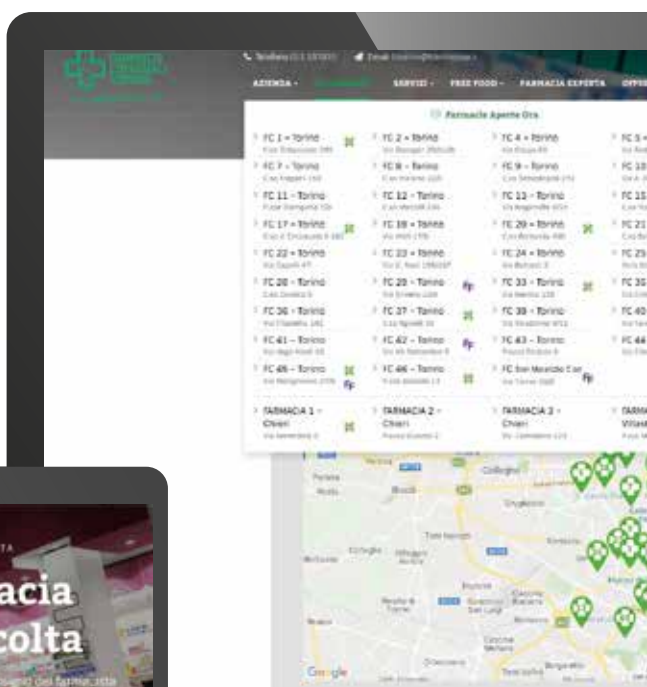
In questo modo si cerca di raggiungere la nostra numerosa clientela composta non solo di tantissimi giovani, che quindi sono più avvantaggiati nella gestione delle nuove tecnologie, ma anche di tantissime persone che si sono interfacciate da poco con i più moderni sistemi di comunicazione. Nasce così l'esigenza di reinterpretare il sito delle Farmacie Comunali, in una chiave più moderna privilegiando la chiarezza e la velocità di navigazione, sempre con l'obiettivo di fornire il "miglior" servizio al nostro consumatore.

Siamo giunti alla nuova versione che è stata pubblicata online questa estate e che qui di seguito navighiamo insieme in alcune sezioni per valutare i vantaggi che potete trovare, ogni qualvolta volete, comodamente da casa vostra e con pochi click,

visitando il sito [www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)

La home page del sito richiama l'attenzione del navigatore che è subito attratto dalle novità del mese. Offerte, promozioni ed eventi, sono ben visibili nei box accanto alla rivista FarmaCom. Più in basso, in una sezione dedicata, si possono trovare le **offerte** tanto ricercate che ogni mese comprendono una vasta gamma di prodotti selezionati fra tutte le categorie che costituiscono l'assortimento delle nostre farmacie.

Sempre nella home page viene anche proposta una selezione dei **servizi** attivi nelle farmacie comunali come prenotazioni di visite ed esami specialistici, autoanalisi, consulenza cosmesi e consegna farmaci a domicilio. Dalla barra in alto



Vi aspettiamo anche online!

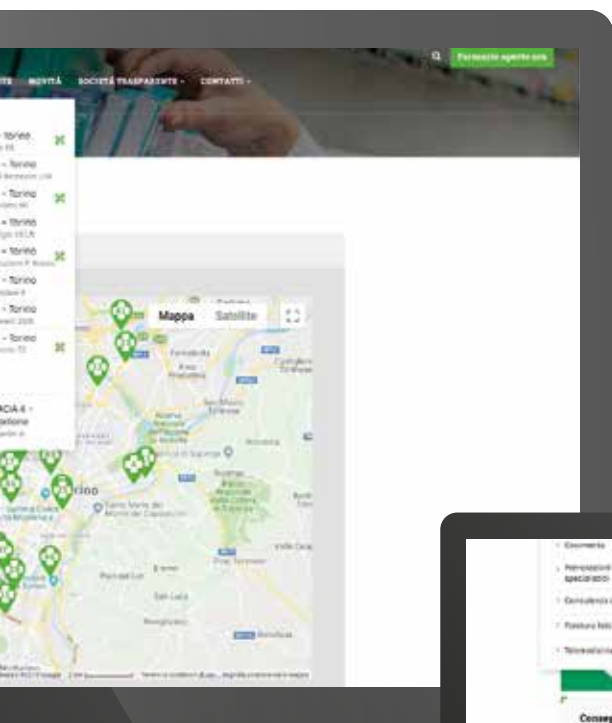
si accede poi comodamente a tutta la gamma dei servizi dall'ossimetria alla foratura dei lobi auricolari, dalla telemedicina ai test benessere, nonché alcuni servizi amministrativi particolari come il Punto Blu Soris e il Totem servizi anagrafici di Torinofacile.

Abbiamo voluto che tutti i servizi fossero ben visibili in prima pagina e facilmente raggiungibili in modo tale da consentire un rapido accesso per trovare subito tutte le informazioni di cui si ha bisogno. Per tutti coloro che desiderano approfondire la nostra offerta, la **storia** delle Farmacie Comunali, la nostra **mission** e la nostra **vision** possono andare semplicemente a selezionare le apposite sezioni tramite un accesso al menù posizionato in testa alla home page alla voce **"Azienda"**.

Nel medesimo menù, la sezione **"Le farmacie"** stimola il rapporto con gli utenti, posti in contatto virtuale con tutta la rete delle 39 farmacie comunali. È questa la porta tramite cui accedere alla presentazione delle singole farmacie, dei servizi offerti, dei principali reparti e anche al calendario degli eventi. Non mancano, ovviamente, i contatti, l'orario e la mappa. Come già nella precedente versione, il sito è dotato del motore di ricerca interna **"Farmacie aperte ora"** per controllare l'apertura delle farmacie comunali in qualsiasi giorno e a qualsiasi ora.

Una peculiarità del nostro sito è la sezione **"Free Food"** - accessibile dal menù nella barra in alto - in cui sono presentati i quattro centri dedicati all'alimentazione per intolleranze, celiachia e patologie dismetaboliche.

Siamo in continuo divenire: tante novità sono in fase di studio per far sì che il sito [www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it) e gli altri strumenti di comunicazione siano un punto di riferimento per gli utenti, come lo sono le farmacie comunali a Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese. Per chi vuole rimanere sempre aggiornato in tempo reale, ricordiamo che nella nostra pagina Facebook [@FarmacieComunaliTorino](https://www.facebook.com/FarmacieComunaliTorino) potete trovare tutte le iniziative e le promozioni in atto nelle nostre farmacie.



# DIADAY 2018: DAL 12 AL 18 NOVEMBRE

## Seconda campagna nazionale di prevenzione del diabete in farmacia

Nel 2017 la prima Campagna di prevenzione del diabete ha prodotto risultati importanti: 160.000 cittadini hanno potuto fare un test gratuito in farmacia e, tra questi, 4.400 hanno scoperto di essere diabetici e oltre 19.000 prediabetici. Queste persone hanno potuto quindi iniziare a curarsi subito o prendere contromisure per evitare il sopraggiungere della malattia.

Il DiaDay torna quindi nelle farmacie italiane: dal 12 al 18 novembre 2018 nelle farmacie che aderiscono all'iniziativa si può effettuare uno screening gratuito di prevenzione del diabete e delle sue complicanze. **Tutte le farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese aderiscono alla campagna.**

Scoprire per tempo se si è malati di diabete o se si rischia di diventarlo è infatti fondamentale per ridurre i disagi alle persone e i costi a carico del Servizio sanitario nazionale e dei malati.

Per questo motivo, nelle farmacie si può effettuare la misurazione gratuita della glicemia e compilare, con l'aiuto del farmacista, un semplice questionario che indica il rischio di sviluppare il diabete nei prossimi anni. Se necessario, il farmacista inviterà ad adottare comportamenti più salutari o indirizzerà al medico.

Quest'anno, la campagna prevede anche una novità per chi sa già di essere diabetico: con l'aiuto del farmacista la persona affetta da diabete risponderà a un breve questionario volto a verificare se segue le indicazioni del medico, condizione essenziale per mantenere la malattia sotto controllo. Questo non solo permetterà di valutare statisticamente l'aderenza alla terapia, ma consentirà anche al cittadino di prendere coscienza dei propri comportamenti nei confronti delle cure prescritte.

**PER PREVENIRE IL DIABETE E LE SUE COMPLICANZE, DAL 12 AL 18 NOVEMBRE FAI IL TEST IN FARMACIA!**

## PREVENILL™ È ARRIVATO IN FARMACIA

*Prevenill™* è un simbolico medicinale creato appositamente con un unico principio attivo: l'informazione. La sua confezione contiene, infatti, solo il "bugiardino" con le 12 indicazioni (le 12 capsule da 1000 mg) per migliorare le abitudini di vita e ridurre il rischio di diffusione dei tumori, ma anche dell'in-

sorgenza delle altre grandi cause di decesso ed invalidità, come le malattie cardiovascolari, respiratorie e metaboliche. Le 12 indicazioni sono il **Codice Europeo contro il cancro**.

Anche le farmacie comunali aderiscono alla diffusione del Codice Europeo contro il cancro grazie a *Prevenill™*, iniziativa promossa dalla Rete Oncologica Piemonte e Valle d'Aosta in partnership con il Centro per la prevenzione oncologica del Piemonte, gli Ordini provinciali dei medici, il Centro di documentazione per la promozione della salute del Piemonte (DORS), le sedi provinciali della Lega italiana per la lotta ai tumori (LILT) e molte associazioni di volontariato, nonché la European Cancer League (ECL), che rappresenta tutte le leghe europee per la lotta contro i tumori.

L'iniziativa, che si pone l'obiettivo di promuovere un corretto stile di vita, porta in farmacia un'unica e simbolica grande confezione di *Prevenill™* ma un significativo numero di "bugiardini".

Vai in farmacia a ritirare *Prevenill™* e condividilo in famiglia e con i tuoi amici: è l'unico medicinale che può essere consigliato da tutti, a chiunque, per qualsiasi età.

**federfarma**  
La più importante iniziativa per la prevenzione del diabete e delle sue complicanze

Un milione e mezzo di italiani **non sa di avere il diabete**. Il diabete può portare a gravi complicanze per la salute ed è una delle **10 principali cause** di decesso al mondo.

**Preveni il diabete e tieni sotto controllo i fattori di rischio!**

**Per prevenire il diabete bastano piccoli accorgimenti**

Pratica regolarmente attività fisica per almeno 30 minuti al giorno

Tieni sotto controllo il peso

Limita il consumo di dolci e bevande zuccherate

Evita di fumare

Consuma tutti i giorni alimenti ricchi di fibre (vegetali, legumi, frutta e cereali integrali)

Bevi almeno 1 litro di acqua al giorno

Misura regolarmente la glicemia

Preferisci cibi a basso indice glicemico

**DIA day**

Un milione e mezzo di italiani soffre di diabete ma **non segue correttamente la terapia con gravi conseguenze** per la propria salute.

**Segui correttamente la terapia e tieni sotto controllo il diabete!**

**Importanti accorgimenti per migliorare l'aderenza alla terapia**

Ricordati di assumere il farmaco tutti i giorni

Assumi la corretta dose del farmaco prescritto

Rispetta sempre lo stesso orario

Assumi il farmaco nella condizione più consona (a stomaco pieno/vuoto)

Presta attenzione agli effetti indesiderati

Rivolgiti al medico e al tuo farmacista di fiducia in caso di dubbi

Usa strumenti cartacei e/o digitali per annotarti informazioni che ti aiutano nella corretta assunzione della terapia



Un "medicinale simbolico" per stimolare la prevenzione in oncologica.



## “IN FARMACIA PER I BAMBINI”

La Fondazione Francesca Rava – NPH Italia Onlus celebra la Giornata Mondiale dei diritti dell'infanzia (che ricorre il 20 novembre), con la sesta edizione di “In farmacia per i bambini”, iniziativa nazionale di sensibilizzazione e raccolta di farmaci da banco e prodotti per l'infanzia, che unisce in un'azione comune di responsabilità sociale i farmacisti e i loro clienti, volontari, istituzioni patrocinate, aziende amiche e media. Nelle farmacie aderenti si vive una giornata di sensibilizzazione sui diritti dei bambini, troppo spesso violati nel mondo e anche in Italia, e una raccolta di farmaci da banco a uso pediatrico e prodotti baby care come alimenti per l'infanzia, termometri, pannolini, garze, cerotti, biberon ecc. da donare a enti non-profit che aiutano i bambini in povertà sanitaria in Italia e all'ospedale pediatrico N.P.H. Saint Damien in Haiti. A ogni farmacia è abbinato un ente specifico che si incaricherà anche del ritiro dei prodotti presso le farmacie nei giorni immediatamente successivi all'iniziativa.

Anche quest'anno ci si propone di realizzare una raccolta che superi i numeri dell'edizione precedente, per aiutare ancora più bambini: con l'aiuto di 2.200 volontari la Fondazione Francesca Rava ha consegnato a 385 enti beneficiari 186.000 confezioni, raccolte in 1.441 farmacie su tutto il territorio italiano. Questo soprattutto grazie ai farmacisti che si sono messi in gioco con i propri clienti in un'azione concreta di responsabilità sociale, in prima linea al servizio dei più bisognosi.

Anche quest'anno, Martina Colombari è la testimonial della campagna di sensibilizzazione cui è stato dato spazio su stampa, radio, tv e web. “Come mamma, come donna, come testimonial della Fon-

dazione, mi sento molto vicina ai bambini che hanno bisogno di aiuto, in Italia come in Haiti. Credo che In farmacia per i bambini sia un'iniziativa efficace e concreta per ricordare la Giornata Mondiale dei diritti all'infanzia e di come tutti noi possiamo fare la nostra parte per difendere il diritto dei bambini alla salute e aiutare veramente chi ha tanto bisogno”.



Maggiori informazioni sull'iniziativa consultando il sito della Fondazione [www.nphitalia.org](http://www.nphitalia.org)

### GIORNATA MONDIALE DEI DIRITTI DELL'INFANZIA

Il 20 novembre del 1989, i rappresentanti degli Stati di tutto il mondo, riuniti nell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, approvarono all'unanimità i 54 articoli della Convenzione Internazionale sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, il trattato sui diritti umani più condiviso e ratificato di tutti i tempi.

Dal 1991 la Convenzione è Legge anche nello Stato Italiano e ogni anno si rinnova la celebrazione di questa importante ricorrenza. Nonostante ciò, ancora oggi i diritti più basilari sono negati a milioni di bambini: il diritto alla salute, a una famiglia, a una corretta alimentazione e all'istruzione.

## PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE CON GLI AMICI DEL CUORE



Prosegue la collaborazione delle farmacie comunali con gli Amici del Cuore Piemonte (associazione di volontariato per la prevenzione delle malattie cardiovascolari - [www.amicedelcuoretorino.it](http://www.amicedelcuoretorino.it)).

A novembre i volontari saranno presso le farmacie comunali di Chieri e Villastellone, dalle ore 8.30 alle 12.30 - secondo il seguente calendario:

- FC1 Chieri – mercoledì 21
- FC 2 Chieri – martedì 27
- FC 3 Chieri – venerdì 30
- FC 4 Villastellone – venerdì 23

L'attività dei volontari prevede la misurazione della pressione, l'analisi di glicemia, colesterolo totale e trigliceridi, l'elettrocardiogramma e l'elaborazione di schede per la valutazione del rischio cardiovascolare.

Un'opportunità per tenere sotto controllo il proprio stato di salute.

Chiedi informazioni in farmacia e prenota il tuo appuntamento.

# 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)
- e altri ancora

**PRENOTATEVI IN FARMACIA**



### Le farmacie comunali Experta di Torino

1 corso Orbassano, 249	011.390045
5 via Rieti, 55	011.4114855
15 corso Traiano 86	011.616044
17 corso Vittorio Emanuele II, 182	011.4333311
20 corso Romania, 460	011.2621325
25 atrio Stazione Porta Nuova	011.542825
33 via Isernia 13B	011.7399887
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
----------------------	-------------

(\*) I servizi saranno attivati entro la fine dell'anno.



### EXPERTA *La farmacia che ti ascolta* SOLUZIONI PER TE

- ASSISTENZA INFERMIERISTICA A DOMICILIO**
- CUORE:**
  - Test di rilevazione del rischio cardiovascolare
  - Holter pressione
  - 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.

# Tosse secca o grassa?

Scegli un nuovo modo di curarla

## grinTuss

Calma la tosse proteggendo la mucosa

COMPRESSE  
OROSOLUBILI MONODOSE



SCIROPPO

DISPONIBILE ANCHE  
PER BAMBINI

Da  
1 anno  
di età



PER ADULTI E RAGAZZI

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso  
Aut. Min. del 24/01/2018

Aboca S.p.A. Società Agricola  
Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR)  
[www.aboca.com](http://www.aboca.com)



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

# Aboca

## Saletta conferenze della farmacia comunale 45

in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

Lunedì 19 novembre - dalle ore 18.00 alle 19.30

# PROTEGGERE IL CUORE E IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE

**Alimentazione e integrazione ci vengono in aiuto**

*Relatrice*

**Gigliola Braga** – biologa nutrizionista specializzata nella risposta ormonale al cibo, collabora con vari istituti di ricerca tra cui la Inflammation Research Foundation di Boston

La protezione del cuore e del sistema cardiovascolare è un tema di grande attualità sia per l'aumento dell'incidenza delle cardiopatie e delle vasculopatie, sia per le migliorate conoscenze che permettono di esercitare una più efficace prevenzione. L'interesse aumenta ulteriormente quando si osserva che questo tipo di problemi si manifestano sempre più precocemente, come ha dimostrato uno studio svedese pubblicato su Acta Paediatrica condotto su bambini di 9 anni di entrambi i sessi.

Diventa quindi molto importante capire quali interventi adottare per una prevenzione che può cominciare fin dall'età pediatrica per contribuire a migliorare una condizione che negli anni potrebbe portare a ischemia, infarto, ictus ecc.

### RIDURRE I FATTORI DI RISCHIO

Da tempo si sa che il fumo e la vita stressante sono fattori predisponenti assieme alla familiarità, ma mentre per quest'ultima non si può fare nulla, è invece possibile cercare di non fumare e di concedersi degli spazi di relax per contrastare la vita frenetica dei nostri giorni. Altrettanto risaputa e controllabile è l'alimentazione che si è rivelata molto importante per ritardare e magari scongiurare un potenziale rischio ereditario.

L'uso parsimonioso del sale è una buona regola, ma da tempo si conoscono vari fattori predisponenti che individuano nel colesterolo alto, nel sovrappeso, nell'obesità e nell'ipertensione gli elementi più significativi che possono condurre ai problemi cardiovascolari.

Per ridurre il colesterolo, finora si è consigliato di evitare gli alimenti che maggiormente lo contengono, ma evidentemente questo provvedimento non è bastato a contenere il fenomeno che anzi è in aumento forse perché l'80% del colesterolo in

circolo proviene dal fegato. L'enzima epatico che controlla la sua sintesi è l'HMG-CoA-reduttasi che risente della presenza di un ormone prodotto in seguito all'assimilazione dei cibi, l'insulina, che lo attiva stimolando il fegato a produrre colesterolo. Un altro ormone antagonista dell'insulina, il glucagone, invece lo inibisce causando l'effetto contrario. Il livello in circolo di entrambi questi ormoni, che oltretutto si influenzano reciprocamente, dipende direttamente dalle scelte alimentari.

### INSULINA, MASSA GRASSA E IPERTENSIONE

I cibi che principalmente stimolano la produzione di insulina sono i carboidrati (pane, pasta, riso, fette biscottate, dolci, frutta ecc.) che, se in eccesso, alzano oltre il necessario i livelli di questo ormone e di conseguenza del colesterolo nei soggetti che risentono particolarmente dell'azione dell'HMG-CoA reduttasi. Analogamente, ma con effetti diametralmente opposti, le proteine (pesce, carne, uova ecc.) aumentano il glucagone che blocca l'azione dell'enzima epatico. Regolando opportunamente carboidrati e proteine potremmo quindi migliorare il quadro lipidico ematico: una giusta quota di carboidrati associati a un'adeguata quantità di proteine consente di modulare la sintesi del colesterolo endogeno riportando nella norma i valori, come hanno constatato moltissime persone dapprima incredule, poi persuase dai risultati.

I livelli insulinici sono importanti anche per altri aspetti connessi ai rischi cardiovascolari, come l'eccesso di massa grassa.

L'insulina infatti immagazzina nel tessuto adiposo tutti gli eccessi di cibo e principalmente di carboidrati che al giorno d'oggi si consumano in modo esagerato perché, tra le altre cose, ven-

gono percepiti come alimenti innocui, mentre invece non lo sono: un po' sono utili, troppi danneggiano. In questo modo si ingrassa e si creano altre condizioni critiche per il sistema cardiovascolare perché l'eccessiva presenza d'insulina influisce sulla sintesi di potentissimi ormoni cellulari (eicosanoidi), tra cui quelli legati alla pressione sanguigna. L'organismo ne produce di due tipi dagli effetti opposti, i vasocostrittori e i vasodilatatori: entrambi servono, ma se prevalgono i primi a causa dell'insulina troppo alta, si ha ipertensione che in ogni caso migliora con un'alimentazione appropriata che aumenti la sintesi di ormoni vasodilatatori PGE<sub>1</sub> che riportano i valori nei giusti parametri. Il tromboxano A<sub>2</sub>, responsabile della vasocostrizione, è il più potente agente coagulante conosciuto, ma non solo: stimola la proliferazione delle cellule del tessuto muscolare liscio, uno degli strati della parete arteriosa, provocando l'ostruzione dei vasi sanguigni per le lesioni arteriosclerotiche indotte. Questi restringimenti possono manifestarsi anche per i coaguli nelle arterie provocati dall'aggregazione piastrinica che viene contrastata da PGE<sub>1</sub>.

### STOP ALL'INFIAMMAZIONE

L'insulina e i grassi dietetici influenzano anche un altro aspetto ultimamente ritenuto importante per il rischio cardiocircolatorio: l'infiammazione delle pareti vascolari provocata dall'aumento degli eicosanoidi infiammatori che prevalgono sugli antinfiammatori. È un meccanismo simile al precedente in cui i livelli insulinici troppo alti e l'eccessiva presenza di omega-6 nella dieta possono provocare un fenomeno infiammatorio cellulare che, protratto nel tempo, può determinare condizioni problematiche.

Questa infiammazione può regredire nel giro di un mese adottando un'alimentazione senza troppi carboidrati, con una adeguata dose di proteine e la scelta dei grassi giusti tra cui gli omega-3 e l'olio extra vergine d'oliva che non interviene nell'equilibrio degli eicosanoidi, ma apporta importanti molecole antinfiammatorie costituite dai polifenoli.

Queste sostanze presenti principalmente nei prodotti vegetali come verdura, frutta, olio extra vergine d'oliva di buona qualità, tè verde, spezie tipo la curcuma, erbe aromatiche tipo il rosmarino ecc. costituiscono una specie di sistema immunitario che la pianta utilizza per difendersi dalle aggressioni esterne come muffe, batteri, predatori, esposizioni solari eccessive, vento ecc.

Tali molecole protettive per i vegetali si sono dimostrate attive anche nell'uomo grazie alla loro struttura chimica ideale per indurre nella cel-

### OMEGA-3 E OMEGA-6 IN EQUILIBRIO

Fortunatamente oggi si sa come riequilibrare con l'alimentazione la produzione di questi eicosanoidi influenzati anche dai grassi alimentari che sono i loro mattoni costitutivi. Se, come accade attualmente, nell'alimentazione ci sono troppi omega-6 (oli di semi) e pochi omega-3 a lunga catena (pesci), aumenta la sintesi degli eicosanoidi vasocostrittori. Viceversa, se si mantiene il giusto equilibrio tra questi due tipi di grassi essenziali e si opera un buon controllo insulinico, si può modulare la sintesi degli eicosanoidi in modo da invertire la tendenza che oggi propende per un peggioramento delle condizioni della salute cardiovascolare. Fino a non molto tempo fa era più facile avere un buon bilanciamento tra omega-6 e omega-3 perché si usavano pochi cibi pronti spesso ricchi di economici oli di semi, e si mangiavano soprattutto carni e formaggi con abbondanti omega-3 che gli animali assumevano mangiando l'erba. Oggi i metodi di allevamento sono molto cambiati e ormai gli omega-3 utili alla sintesi degli eicosanoidi vasodilatatori sono soprattutto presenti in alcuni pesci non d'allevamento (salmone selvaggio, aringhe, sardine, acciughe ecc.) che diventano preziosissimi per la salute. Oppure si possono prendere con l'integrazione di omega-3 o olio di pesce, la cui scelta deve però essere assistita da professionisti del settore come i farmacisti per evitare l'insidia di prodotti inadatti, se non addirittura dannosi per la presenza di inquinanti come mercurio, piombo, diossina.

lula la produzione di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie. I polifenoli sono tanto più abbondanti quanto meno la pianta viene "protetta" durante la sua crescita e l'uomo ne assume quantitativi tanto maggiori quanto più consuma i vegetali freschi, perché nel tempo la loro concentrazione cala progressivamente dopo la raccolta. In base al dosaggio, l'attività dei polifenoli aumenta: mangiando frutta, verdura ecc. si usufruisce della loro azione antiossidante; in quantitativi superiori si associa l'aspetto antinfiammatorio; in dosi ancora maggiori, si aggiunge una capacità allenante per lo stato energetico della cellula che in un certo senso la "ringiovanisce". Se non è possibile mangiare in modo continuativo gli alimenti più adatti per rifornirsi di queste preziose sostanze, si possono assumere attraverso prodotti adeguati e selezionati per essere sicuri di utilizzare un integratore davvero efficace.

LABORATOIRES  
**LIERAC**

PARIS

Dermocosmesi d'avanguardia

**CONCEDITI  
UNO SHOT  
DI GIOVINEZZA**

**Laura Morante**  
Attrice e regista

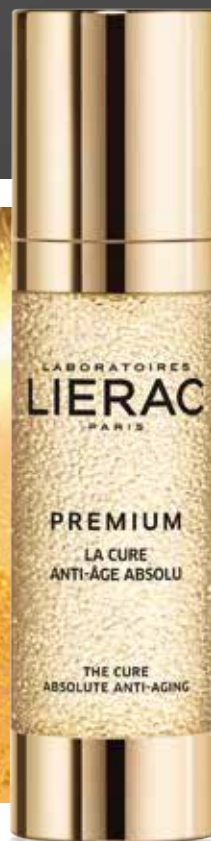
**PREMIUM LA CURE**

**28 giorni**

**Tutti i segni del tempo corretti  
Effetto shot di giovinezza visibile\***

Per la prima volta in cosmetica,  
la tecnologia GDF-11,  
in grado di rivitalizzare la pelle  
e agire in profondità sui segni  
dell'invecchiamento.

**CLINICAMENTE TESTATO**



\*La pelle appare più giovane - Studio di autovalutazione su 59 volontarie per 28 giorni, applicazione biquotidiana.

**Il potere della tua bellezza**



**RILASTIL**  
LABORATORIO DERMATOLOGICO



## RILASTIL SMAGLIATURE

**AFFIDATI AL NUMERO 1\***

*La perdita di elasticità è la prima causa  
delle smagliature. Rilastil, lo specialista.*

**IN FARMACIA**



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

\* Fonte dati IQVIA Dataview multichannel, canale farmacia, vendite a valore Italia, mercato Rassodanti ed antismagliature (82f2), mat 09-2017.

# Buoni digitali per la celiachia



## Piemonte in Salute

Servizi on line Regione Piemonte  
un modo più semplice di pensare alla tua salute

### Che cos'è

Questo servizio permette al cittadino di acquistare i **prodotti per la celiachia** rimborsati dal sistema sanitario, senza dover utilizzare i buoni cartacei. Con la **Tessera Sanitaria Nazionale** si possono comprare i prodotti senza glutine in tutti i punti vendita convenzionati: farmacie e parafarmacie, negozi specializzati e grande distribuzione. Il servizio, che sostituisce l'utilizzo dei buoni cartacei, è offerto dalla Regione Piemonte ed è valido per tutte le ASL del territorio.

### Chi ha diritto

Le persone che presentano alla ASL il certificato che attesta la celiachia ricevono via sms o via e-mail il **codice celiachia (PIN)** che assegna loro un budget mensile di spesa e abilita la loro tessera sanitaria agli acquisti.

### Che cosa occorre

- il certificato che attesta la celiachia
- la tessera sanitaria
- il codice celiachia (PIN)

### I vantaggi

- **semplicità e rapidità** del pagamento, senza utilizzo di buoni cartacei
- maggiore **libertà nella scelta** dei punti vendita e dei prodotti
- **movimenti tracciati e sicuri** sul valore del buono mensile
- **spese sempre sotto controllo** grazie agli scontrini riepilogativi

### Come funziona

- si fa la spesa in uno dei **punti vendita convenzionati**: farmacie e parafarmacie, negozi specializzati, grande distribuzione
- al momento del pagamento si utilizza la **tessera sanitaria** e il codice celiachia (PIN)
- il sistema verifica i **prodotti rimborsabili** e il budget personale disponibile
- viene rilasciato uno scontrino con il **saldo del budget** mensile

## Piemonte in Salute

Servizi on line Regione Piemonte  
un modo più semplice di pensare alla tua salute

Il servizio Buoni digitali per la celiachia si inserisce nel percorso di crescita digitale che la Regione Piemonte si impegna a realizzare attraverso:

- la **diffusione omogenea** dei servizi sul territorio
- l'**efficienza** dei servizi e l'**immediatezza** nella relazione con i cittadini
- la **digitalizzazione** e l'archiviazione della documentazione clinica

[www.regione.piemonte.it/sanita](http://www.regione.piemonte.it/sanita)

## Free Food in via Monginevro 27B a Torino

# NOVITÀ DOLCI E SALATE PER LA TAVOLA SENZA GLUTINE

Sabato 3 e sabato 24 novembre  
dalle ore 15.00 alle 19.00

### I pomeriggi delle novità!

In collaborazione con **Dr Schär**.  
Due incontri dedicati alle novità e alle nuove ricette all'insegna di "più cereali, più vitalità".

Sabato 1 dicembre  
dalle ore 10.00 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 19.00

### Il Panettone Gastronomico!

Immane protagonista delle tavole natalizie, ecco la versione salata dell'omonimo dolce tradizionale. Un'idea sfiziosa per un gustoso antipasto, adesso anche gluten free!



## Free Food in via XX Settembre 5 a Torino

Giovedì 29 novembre  
dalle ore 15.30 in poi

### Oltre lo yogurt!

In collaborazione con **KWattZero e Terra Nuova**.  
Degustazione del primo yogurt italiano dolcificato con la stevia e prodotto con solo latte del cuneese. Un nuovo modo di pensare lo yogurt, con più natura e senza glutine.



**Free Food****in via Orvieto 10A a Torino****INSIEME PER FESTEGGIARE IL SETTIMO COMPLEANNO  
E PREGUSTARE LE DOLCEZZE DEL NATALE****Martedì 20 novembre**  
dalle ore 9.00 alle 13.00  
e dalle ore 15.30 alle 19.00**Proviamoli insieme!***In collaborazione con Giuliani.*Una giornata insieme a **Giusto**, lo specialista dell'alimentazione senza glutine e senza zuccheri aggiunti.**Mercoledì 21 novembre**  
dalle ore 15.30 alle 19.00**Novità in tavola***In collaborazione con Adiasti.*Scopriamo le dolci novità e promozioni di **Piaceri Mediterranei**. Vieni a fare merenda con noi, riceverai un gradito omaggio.**Giovedì 22 novembre**  
dalle ore 15.30 alle ore 19.00**I "senza" con tanto sapore***In collaborazione con Adiasti.*Vieni a conoscere e degustare le nuove proposte della linea **Viall**, che soddisfano ogni esigenza alimentare. Scegli gli alimenti adatti a te tra una vasta gamma di prodotti senza glutine, senza lattosio, senza uova...**Venerdì 23 novembre**  
dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle  
15.30 alle 19.00**Il dolce sapore del Natale**

Aspettiamo le feste degustando insieme i dolci natalizi e il panettone. Prima assaggi e poi festeggi.

**Sabato 24 novembre**  
dalle ore 9.00 alle 13.00**Novità per il palato***In collaborazione con Dr Schär.*

Una varietà di prodotti proposta dal leader nell'alimentazione senza glutine. Vieni ad assaggiare le novità e approfitta delle numerose promozioni.

**Martedì 27 novembre**  
dalle ore 10.00 alle 17.30**Il consiglio della dietista per le scelte alimentari***In collaborazione con Cereàl.*Vi offriamo una **consulenza gratuita** per scoprire valide alternative alimentari senza glutine e non solo. Le consulenze verranno svolte dalla dietista dottoressa Cossovich.**Mercoledì 28 novembre**  
**Sua maestà, la pizza!***In collaborazione con Nutrifree.*Tornano i nostri corsi Mani in Pasta! con **Emanuela Ghinazzi**. A grande richiesta, ecco la pizza!

Un'occasione unica per imparare tecnica e segreti per un'ottima pizza senza glutine fatta in casa.

**1° sessione dalle 14.00 alle 16.00****2° sessione dalle 16.00 alle 18.00**Iscrizione obbligatoria:  
011.19782044**Giovedì 29 novembre**  
dalle ore 15.30 alle 19.00**La merenda senza glutine***In collaborazione con Adiasti.*Direttamente da Modena, **Laboratorio Graziosi** - artigiani nel senza glutine da oltre vent'anni - offre una golosa merenda e un simpatico omaggio.**Venerdì 30 novembre**  
dalle ore 10.00 alle 18.00**La pizza alla pala***In collaborazione con Glorioso.*

Per scoprire i segreti del piatto più amato in tutto il mondo.



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)

# SENZA OMBRE E SENZA MACCHIE!

## I trucchi per gestire le discromie

Antonella Lanzoni – estetista Servizio Passepartout Comune di Torino e Associazione P.U.O.I. ONLUS



Cari lettori, con questo articolo siamo giunti alla conclusione di un percorso formativo sulla tematica del trucco terapeutico. Tante sono state le persone che in questo anno mi hanno contattata per un consiglio, un consulto o per informazioni sulla tecnica del camouflage. A tutti voi va il mio sentito ringraziamento per l'interesse e la curiosità con cui avete seguito questa rubrica. Vi lascio con un po' di dispiacere ma anche con la consapevolezza di aver regalato ad alcuni di voi una tecnica di trucco migliorativa non solo sotto il profilo puramente estetico ma anche umano e psicologico. Lesioni, ferite, traumi spesso lasciano segni indelebili non solo sul nostro corpo ma anche nel nostro intimo. Coprire una lesione a volte richiede grande volontà, sovente vuol dire confrontarsi con una sofferenza, un triste ricordo. Abbiamo dimostrato, anche grazie alla testimonianza delle donne che come modelle hanno reso possibile mostrare i vari step del camouflage, che con un po' di volontà l'impatto visivo di alcune di queste lesioni si può attenuare.

Questo ultimo articolo è dedicato a tutte le persone che soffrono di discromie cutanee minori, ma non per questo meno importati e fastidiosi dal punto di vista estetico. Insegnerò la loro copertura e come migliorarne l'aspetto. Vitiligine, occhiaie, borse sotto gli occhi e macchie scure della pelle si possono nascondere, basterà utilizzare i prodotti e gli accorgimenti adeguati.

### VITILIGINE

Prima di illustrare la copertura di questo inestetismo vediamo brevemente in cosa consiste. La vitiligine è una condizione relativamente diffusa (colpisce circa il 2% della popolazione), che si manifesta quando si ha un minor numero di cellule predisposte alla colorazione della cute (melanociti) e quelle presenti hanno una minor capacità di produrre melanina, dando così origine alla classica pelle a chiazze chiare, chiamate anche macchie ipocromiche o acromiche perché carenti o totalmente prive di melanina. Esse presentano forma tondeggianti o ovale di varie grandezze. Questo inestetismo assume un aspetto molto più evidente e fastidioso in estate quando l'abbronzatura esalta il contrasto con il bianco delle macchie. La vitiligine è una patologia della pelle,

cronica ma non contagiosa. A volte nei pazienti, porta ripercussioni a carattere psicologico, in quanto viene considerata invalidante dal punto di vista estetico. Purtroppo non ci sono ancora delle cure definitive per la vitiligine, ma esistono trattamenti farmacologici e anche la fototerapia(\*). Fortunatamente esistono prodotti di cosmetica che sono in grado di rispondere in modo efficace alla copertura delle macchie bianche della vitiligine, proteggendo anche la pelle dai raggi ultravioletti.

La procedura di copertura è relativamente semplice. Il fondotinta deve avere caratteristiche di elevata copertura, adatto per l'applicazione del camouflage. Prima di acquistare il prodotto è sempre consigliabile provare il colore sulla vostra cute pigmentata, quindi partendo dal colore originale del vostro incarnato e non dalla macchia bianca. È importante avere alcuni accorgimenti perché spesso è necessario l'acquisto di due tonalità di fondotinta per raggiungere il colore originale della cute.

È sempre meglio preferire i prodotti in vendita nelle farmacie o affidarsi a negozi specializzati per il make-up.

### Consiglio

Prima di eseguire qualsiasi tipo di copertura, detergere sempre la parte del corpo con un prodotto delicato per rimuovere eventuali residui di materiale biologico presenti sulla pelle che inficerebbero la buona riuscita del trucco. Utilizzare poi una crema idratante con fattore protettivo dai raggi solari, soprattutto in estate, che garantisca alla pelle un ottimo schermo e la preservi dall'invecchiamento. Il vostro farmacista di fiducia saprà guidarvi nella scelta del prodotto più adeguato alle vostre esigenze.

### La copertura

La copertura richiede un'attenta valutazione della colorazione originale della cute giacché questo determinerà la scelta dei colori di copertura. Se la tonalità della vostra pelle tendesse più allo scuro difficilmente riuscirete a coprire le macchie chiare con l'utilizzo di una sola nuance, perché la macchia rimarrebbe sempre evidente. Si partirà,

(\* ) La fototerapia, o terapia della luce, è un trattamento basato sull'impiego di raggi luminosi emessi da specifiche lampade.

quindi, con una colorazione leggermente più scura della macchia. Con un pennello piatto medio raccoglierete un po' di prodotto di copertura che stenderete e sfumerete con cura su tutta la macchia chiara aiutandovi anche con le dita.

Con una cipria in polvere per camouflage, e con l'aiuto di un piumino, fisserete la correzione, attenderete alcuni minuti per poi spolverizzarne l'eccesso.

Se la macchia chiara è ancora molto evidente, si può ripetere la stessa procedura un'altra volta, rimettendo il colore e poi tamponandolo nuovamente con la cipria.

Si passerà quindi al secondo step: l'applicazione del colore originale della pelle. Applicherete il secondo prodotto di copertura con il pennello, avendo cura di sfumarlo bene ai lati della macchia per uniformarlo con l'incarnato circostante, inciprierete e attenderete qualche minuto per spolverare l'eccesso. Se le macchie che state coprendo riguardano il volto, potrete alla fine della copertura stendere sul viso un fondotinta cremoso che possa così uniformare il vostro incarnato.

Se si vuole un make-up a prova di acqua, si utilizzerà per il fissaggio uno spray per camouflage vaporizzandolo a dieci centimetri dalla cute: questo garantirà alla copertura l'impermeabilità senza che il trucco ne risenta. Diversamente potrete fissare il camouflage con l'acqua termale spray vaporizzando sempre a circa dieci centimetri dalla cute. Questo garantirà la tenuta del camouflage per tutto il giorno.



## MACCHIE MOLTO PIGMENTATE

Stanno a indicare una modificazione circoscritta o diffusa del normale colorito cutaneo e nella maggior parte dei casi sono legate a un alterato incremento della melanina. Le cause che generano questo problema cutaneo possono essere sia di natura genetica sia ambientale. I fattori scatenanti più frequenti sono l'esposizione ai raggi ultravioletti senza protezione, l'assunzione di farmaci fotosensibilizzanti, l'applicazione di prodotti o profumi che generano in soggetti predisposti un'iperpigmentazione e fattori ormonali. Le macchie, come nel caso visibile in fotografia, possono comparire anche sul volto e interessare la regione centro facciale come zigomi, fronte, mento. Sono di color bruno, spesso non perfettamente simmetriche e di forma tondeggiante.



## Camouflage

Per la copertura di questo inestetismo scegliere un correttore con pigmenti leggermente aranciati che andranno ad annullare il colorito bruno della macchia, avendo cura di non uscire dai bordi della stessa. Tamponerete sempre con la cipria in polvere e dopo vi orienterete su un correttore dalla tonalità beige chiaro e rifarete la stessa procedura di copertura sopra la precedente. In questo caso sfumerete bene il prodotto anche fuori dai



Essendo prodotti di copertura generalmente molto densi e corposi, bisogna utilizzarne meno e dedicare qualche minuto in più alla stesura, rispetto al normale fondotinta. È consigliato applicarlo con il pennello e in seguito aiutarsi sfumandolo con le dita delle mani, poiché il calore rende più fluido e spalmabile il prodotto, garantendo così un minor consumo dello stesso e un risultato dall'aspetto più naturale.

bordi della discromia e tamponerete nuovamente il tutto con la cipria in polvere trasparente.

Finita la copertura, sceglierete un fondotinta della stessa sfumatura del vostro incarnato che stenderete su tutto il viso, avendo cura di tamponare bene la parte su cui avete applicato i correttori. Per terminare il vostro make-up potrete nebulizzare un po' di acqua termale o uno spray fissante per trucco: la tenuta sarà garantita per tutto il giorno. Il lavoro sarà impeccabile, le macchie come per magia saranno sparite e il vostro volto riacquisterà tutto il suo splendore.

## OCCHIAIE

Inutile negarlo, le occhiaie spesso sono un problema che accomuna la maggior parte delle donne. Bionde, brune, alte, basse, quel fastidioso inestetismo sotto gli occhi colpisce democraticamente e non perdona, dando spesso al viso un'aria malata e stanca. D'estate le più fortunate le mascherano grazie all'abbronzatura, ma d'inverno è impossibile sfuggirne. Le occhiaie, che siano tendenti al viola, al blu o al rosa, superficiali o profonde, fortunatamente possono essere coperte, grazie a una vasta gamma di correttori. Di seguito troverete tutti i consigli per una scelta dei prodotti mirata e adeguata a ogni inestetismo e per un'applicazione a regola d'arte.

### Il colore fa la differenza

Come abbiamo già avuto modo di sperimentare, il correttore è la base a cui fare riferimento per nascondere gli inestetismi della pelle, quindi è un cosmetico che non deve mai mancare nel nostro beauty perché davvero molto utile e indispensabile per migliorare l'aspetto della nostra pelle e per permetterci di realizzare la copertura delle discromie in modo perfetto. È importante quindi saper bene su quale colore e quale texture (consistenza) orientarci secondo la zona da correggere, o si rischierà di andare a peggiorare il difetto anziché minimizzarlo.

La copertura delle occhiaie non è solo una questione di qualità del correttore, ma anche di scelta del colore. Se il correttore è valido, ma la nuance è sbagliata, il risultato sarà deludente. Se invece il colore è azzeccato e la qualità è buona, probabilmente per coprirle sarà sufficiente utilizzare una minima quantità di prodotto.

### Riconoscere le discromie

Dopo aver attentamente valutato e determinato il colore delle occhiaie si passerà alla scelta del colore da utilizzare per neutralizzarle. La ruota dei colori ci aiuterà molto a orientarci sulle nuance da scegliere. Esiste una vasta gamma di

case cosmetiche che producono correttori per le occhiaie di diversa consistenza e di vari colori: l'importante è scegliere il prodotto adatto al nostro inestetismo. La nostra attenzione cadrà su correttori più fluidi se abbiamo presenza di pelli senescenti che presentano segni di espressione più evidenti o con occhiaie non troppo marcate. Il prodotto fluido ha la caratteristica di essere più leggero e idratante ma ha una minore coprenza. Per le occhiaie pronunciate e profonde, con colorazioni che vanno dal marrone al viola, sono da preferire i correttori in crema o stick che hanno una tenuta e una copertura maggiore. Ci servirà inoltre una buona cipria in polvere e incolore per fissare il nostro make-up.

La base del pigmento per la copertura di occhiaie tendenti al marrone sarà un leggero aranciato che andrà a neutralizzare la colorazione bruna dell'occhiaia. Se il nostro inestetismo presenterà una colorazione violacea-bluastro, preferiremo un correttore dai pigmenti gialli, colore antagonista del blu. Questi colori si oppongono gli uni agli altri e si annullano tra di loro come per magia.



Quando stenderete il correttore, dovrete fare particolarmente attenzione a tendere bene la pelle intorno all'occhio in modo da far aderire il prodotto in ogni parte del tessuto, evitando che si formino le inestetiche pieghe che accentuerebbero il problema.

Dovrete procedere con la correzione prima di un occhio e poi dell'altro. Eviterete così di far sciogliere il prodotto a contatto con il calore della pelle, avendo subito cura di incipriare la parte appena truccata, spolverandone poi l'eccesso.

### La copertura

Il modo migliore di procedere per la copertura dell'inestetismo è innanzitutto quello di mettere una crema idratante non grassa nel contorno occhi. Dopo la stesura della crema si può passare al camouflage dell'occhiaia: applicherete una piccola quantità di prodotto della nuance scelta con un pennello di media grandezza fino sotto la radice dell'arco cigliare inferiore, con il polpastrello stenderete il prodotto su tutta la discromia, avendo cura di sfumare bene il colore sui bordi dell'occhio compreso l'angolo interno per non creare troppo stacco con il colore dell'incarnato. In seguito si dovrà picchiettare il prodotto con il polpastrello per ottenere un effetto più naturale ed eventualmente eliminarne l'eccesso.

Dopo inciprirete bene la parte della correzione, attenderete qualche minuto e poi potrete spolverizzare la parte con un piumino.

### Consiglio

Se volete che la vostra correzione duri più a lungo, basterà che bagniate un dischetto di cotone con acqua fredda e tamponiate in modo leggero la parte truccata. L'acqua fisserà più a lungo il prodotto sulla pelle garantendovi una buona tenuta del make-up per tutta la giornata.

### OCCHIO AGLI OCCHI!

Cercate di prendervi sempre cura dei vostri occhi. Spesso le **occhiaie** possono essere dovute a eccessiva stanchezza, allergie e disidratazione. È consigliabile bere sempre almeno un litro e mezzo o due di acqua al giorno per mantenere la pelle sana ed elastica, apportandole così il giusto equilibrio idrico-salino di cui ha bisogno.

Le **borse** spesso possono essere dovute a ritenzione idrica e cattiva circolazione ma non sottovalutiamo anche l'utilizzo dei medicinali. Concedetevi del tempo per coccolare i vostri occhi con degli impacchi ad hoc e con creme contorno occhi nutrienti e idratanti che manterranno la pelle della zona orbitale sempre morbida ed elastica.

### BORSE SOTTO GLI OCCHI

Sono il "regalo" che spesso troviamo sul nostro volto al mattino appena svegli.

Quel fastidioso gonfiore che fa apparire gli occhi più piccoli, rendendo il nostro sguardo poco vivo e la nostra espressione decisamente innaturale.

Il gonfiore sulla palpebra inferiore crea una linea di confine antiestetica di un colore bluastrò, dovuto all'ombra che si viene a creare.

Il compito del trucco sarà di aiutarci a contrastare due diversi ma contemporanei inestetismi, cioè nascondere il solco scuro che crea la zona d'ombra mettendo in evidenza il gonfiore e mitigare le borse.

Solo con queste due mosse potremo attenuare notevolmente l'inestetismo.

### La copertura

L'obiettivo di questo primo step avrà come risultato l'uniformare e il mitigare la linea che evidenzia la parte più gonfia.

Come prima fase ci dedicheremo alla copertura del solco scuro, applicheremo su di esso un correttore dai pigmenti gialli. Questa tonalità, per effetto ottico, tenderà a neutralizzare il colore bluastrò di questa zona, schiarendo notevolmen-



te l'ombra. In ogni caso, non si dovrà oltrepassare mai la linea scura, l'unica che dovrà essere interessata dalla correzione con lo stik giallo.

Per la stesura del prodotto potrete aiutarvi con un pennellino o con le dita avendo cura di sfumare bene il correttore su tutto il solco, per far sì che il prodotto si amalgami bene alla pelle. In seguito fisserete il correttore con cipria in polvere trasparente.

Questo secondo step avrà l'obiettivo di far apparire tutto sullo stesso piano e uniformare la borsa con il colore del viso. Sulla zona rigonfia non sono previsti correttori particolari, ma soltanto un buon fondotinta a leggera coprenza, rigorosamente del colore del nostro incarnato, che avremo cura di stendere su tutto il viso.

Con questi piccoli accorgimenti le borse sotto gli occhi non si noteranno più. Il risultato sarà sorprendente, gli occhi acquisteranno luce ed espressività.

## CIGLIA E SOPRACCIGLIA

Il mascara è un elemento a dir poco indispensabile e gioca un ruolo fondamentale per la valorizzazione dello sguardo, purché in presenza di borse e occhiaie si rispettino alcuni criteri di applicazione. Se si vuole dare risalto e carattere agli occhi, senza rendere evidenti borse e occhiaie, è sempre meglio sceglierlo nero, un colore forte e deciso. Dovrà essere applicato solo sulle ciglia superiori per evitare di accentuare nuovamente ombre scure sotto gli occhi.

Il tocco finale possono darlo le sopracciglia. Se sono molto fini e poco evidenti, possiamo darne risalto con una matita: color tortora se i nostri capelli sono biondi, marrone se sono scuri. Così il gioco è fatto!

### Consiglio

Prima di eseguire il camouflage, soprattutto in presenza di pelle grassa e mista, è buona abitudine applicare sempre un velo di *primer* che preparerà la zona al trucco e renderà la pelle più asciutta, assicurandovi così, una copertura più stabile e duratura.

Il *primer* è una base da applicare prima del trucco o anche da sola per uniformare l'incarnato o per correggere delle discromie. Non è un correttore ma il complemento ideale per una base perfetta del trucco.

Un messaggio che mi sento di rivolgere a tutti è quello di ritrovare in noi stessi quelle ragioni per cui valga la pena di provare e di rimettersi in gioco. I benefici che il camouflage dona alle persone sono molteplici; sperimentarli aiuta e dona sollievo sia dal punto di vista estetico sia da quello psicologico e sociale. Vi lascio con questa frase del giornalista e scrittore Tiziano Terzani "Solo se riusciremo a vedere l'universo come un tutt'uno in cui ogni parte riflette la totalità e in cui la grande bellezza sta nella sua diversità, cominceremo a capire chi siamo e dove stiamo".

[www.comune.torino.it/pass/informadisabile/](http://www.comune.torino.it/pass/informadisabile/)  
[www.associazionepuoi.blogspot.com](http://www.associazionepuoi.blogspot.com)  
[associazionepuoi@libero.it](mailto:associazionepuoi@libero.it)  
 Seguici anche sulla pagina facebook  
 Associazione P.U.O.I. ONLUS



Francesca  
La Curta  
vi aspetta

## Novembre 2018 Dicembre 2018

1	G		1	S	FC 21 C.so Belgio 151B
2	V	FC 25 Atrio Stazione Porta Nuova	2	D	
3	S	FC SM Via Torino 36B - S. Maurizio	3	L	
4	D		4	M	FC 4 Via Oropa 69
5	L		5	M	
6	M	FC 17 C.so V. Emanuele II 182	6	G	FC 1 C.so Orbassano 249
7	M		7	V	FC 8 C.so Traiano 22E
8	G	FC 9 C.so Sebastopoli 272	8	S	
9	V	FC 5 Via Rieti 55	9	D	
10	S	FC 7 C.so Trapani 150	10	L	
11	D		11	M	FC 12 C.so Vercelli 236
12	L		12	M	
13	M	FC 10 Via A. di Bernezzo 134	13	G	FC 33 Via Isernia 13B
14	M		14	V	FC 13 Via Negarville 8/10
15	G	FC 43 P.zza Statuto 4	15	S	FC 20 C.so Romania 460
16	V	FC 24 Via Berardi 3	16	D	
17	S	FC 45 Via Monginevro 27B	17	L	
18	D		18	M	FC 44 Via Cibrario 72
19	L		19	M	
20	M	FC 42 Via XX Settembre 5	20	G	FC 40 Via Farinelli 36/9
21	M		21	V	FC 37 C.so Agnelli 56
22	G	FC 15 C.so Traiano 86	22	S	FC 43 P.zza Statuto 4
23	V	FC 36 Via Filadelfia 142	23	D	
24	S	FC 22 Via Capelli 47	24	L	
25	D		25	M	
26	L		26	M	
27	M	FC 46 P.zza Bozzolo 11	27	G	FC 25 Atrio Stazione Porta Nuova
28	M		28	V	FC 45 Via Monginevro 27B
29	G	FC 28 C.so Corsica 9	29	S	FC SM Via Torino 36B - S. Maurizio
30	V	FC 37 C.so Agnelli 56	30	D	
			31	L	

## PROBLEMI ARTICOLARI?

✓ *Collo*    ✓ *Mani*    ✓ *Piedi*  
✓ *Schiena*    ✓ *Ginocchia*



## LINEA COMPLETA DI PRODOTTI NATURALI UTILI PER I DOLORI

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

### BYE BYE AI DOLORI ARTICOLARI ... ESISTE UN RIMEDIO NATURALE

Il nostro apparato muscolo-scheletrico e le sue articolazioni sono quotidianamente soggetti a continue sollecitazioni (traumi meccanici, postura e movimenti errati, processi infiammatori) che, col passare del tempo, si trasformano in dolori localizzati che limitano la libertà dei nostri movimenti. In questi casi la natura ci viene in aiuto offrendoci alcune sostanze in grado di alleviare i problemi articolari.

**®NO•DOL CURCUMA** è il nuovo prodotto studiato da ESI® a base di estratto titolato di Curcuma, utile per la funzionalità articolare. La speciale formulazione liquida contenuta nelle naturcaps® rende l'estratto altamente biodisponibile per un rapido ed efficace assorbimento. La Curcuma favorisce la flessibilità articolare, il benessere delle articolazioni e delle ossa e ha anche proprietà antiossidanti. 2 naturcaps® liquid **®NO•DOL CURCUMA** equivalgono a 10 grammi di Curcuma allo stato nativo.



IN FARMACIA - PARAFARMACIA - ERBORISTERIA



# LA FITOTERAPIA: DALLE PIANTE ALL'UOMO

## I segreti terapeutici del fitocomplesso

Ilaria Vitulano – farmacista FC 42



Bisogna tornare indietro a migliaia di anni fa per trovare le origini della fitoterapia. Da sempre c'è stato uno stretto rapporto tra l'uomo e la natura, rapporto che ha spinto l'uomo fin dalle sue origini a utilizzare principalmente le piante come primo rimedio medicamentoso per migliorare il proprio stato di salute.

La parola "fitoterapia" deriva dal greco *phyton* (pianta) e *therapeia* (cura) e identifica una pratica terapeutica che si avvale di prodotti la cui sostanza attiva è costituita da una pianta o parte di essa. Attualmente, dopo un lungo periodo di abbandono a favore dell'utilizzo di principi attivi sintetizzati chimicamente in laboratorio, si sta verificando un ritorno al mondo naturale, una riscoperta delle sue caratteristiche e delle sue molteplici proprietà. Sempre più spesso, infatti, torna utile l'affiancamento di un rimedio naturale a un farmaco di origine chimica, per ampliare e arricchire la terapia. Per esempio, nel caso di un raffreddore o un'influenza si può integrare la cura chimica classica con principi attivi naturali e ottenere un aumento delle difese immunitarie, oppure trattare semplici malesseri stagionali con soli rimedi fitoterapici, disintossicando così l'organismo dall'uso frequente di farmaci.

Tutto questo facendo però attenzione a non sottovalutare questi principi attivi.

Non è vero che tutto ciò che è naturale è esente da effetti collaterali: non tutti i composti naturali, infatti, hanno soltanto effetti positivi. Si pensi ai glucosidi della *digitale*, a quelli dell'*ergot*, ai

funghi allucinogeni, ai curari, ai veleni più potenti sulla terra, quasi tutti metaboliti di origine vegetale. Alcuni principi attivi naturali, anche tra quelli elencati prima, sono stati registrati proprio come farmaci, poiché in determinati dosaggi hanno indicazione terapeutica per alcune patologie. Per questo è importante conoscere, informarsi, sapere che molte sostanze hanno ottime qualità, che possono aiutare a mantenere l'organismo in buona salute, ma che le stesse sostanze, a dosi più alte, possono non avere esclusivamente qualità positive, ma svilupparne di tossiche per l'organismo.

L'attività terapeutica di una droga vegetale (con droga vegetale si intendono "Piante intere, frammentate o tagliate, parti di piante, alghe, funghi, licheni in uno stato non trattato, generalmente in forma essiccata, ma talvolta fresche") dipende dai principi attivi che sono contenuti all'interno della pianta o di parte di essa. Ma a parte i singoli principi attivi, a continuare a meravigliare è il concetto di *fitocomplesso*, ovvero l'insieme dei principi attivi, che lavorano in sinergia, con risultato farmacologico diverso dalle proprietà dei singoli componenti, proprietà date dalle speciali interazioni che si vengono a verificare. Il fitocomplesso è il risultato di un meraviglioso equilibrio; il suo contenuto, infatti, in quantità e qualità dipende dall'età della pianta, dal periodo dell'anno di raccolta e persino dall'ora della giornata. È nel fitocomplesso che si raccoglie tutto il segreto dell'attività terapeutica di una pianta.





### LE PIANTE SI RACCONTANO...

Per entrare correttamente nel mondo della fitoterapia è doveroso però fare degli esempi, nei quali riporteremo solo le attività terapeutiche scientificamente dimostrate.

- **Aglio**  
Alcune sostanze dell'aglio, tra cui quelle contenute nel suo olio essenziale, hanno uno spiccato effetto antibatterico, antivirale, antelmintico, anticoagulante, ipotensivo, vasodilatatore. Risulta essere molto utile anche per la sua capacità di abbassare il colesterolo.
- **Aloe**  
Meravigliosa per ridurre l'infiammazione, l'aloè è in grado di accelerare la guarigione nelle ustioni di primo e secondo grado.
- **Ananas**  
La bromelina contenuta nella parte fibrosa del suo gambo ha una dimostrata azione antinfiammatoria e antiedemigena. Possiede inoltre una spiccata azione antiaggregante piastrinica, perciò è importante che non venga somministrata in caso di ulcera gastrica.
- **Arnica montana**  
Viene molto utilizzata in crema o gel per il suo potere antinfiammatorio e antireumatico, per curare stiramenti, dolori muscolari o articolari. È un rimedio molto utile anche per velocizzare il riassorbimento di edemi ed ematomi.
- **Artiglio del diavolo**  
Viene spesso utilizzato per la sua azione antinfiammatoria e antireumatica, sotto forma di crema o gel, per tendiniti, periartriti, infiammazione e dolori.
- **Biancospino**  
Aiuta ad abbassare la pressione e a diminuire i battiti cardiaci, riduce le contrazioni muscolari dell'intestino e dell'utero.
- **Camomilla**  
I suoi principi attivi agiscono come antinfiammatorio, come calmante della mucosa gastrica, come spasmolitico e blando sedativo. È un cicatrizzante, immunostimolante e antibatterico per via cutanea.
- **Carciofo**  
La sua azione protettiva e stimolante del fegato,

nonché quella di stimolare la secrezione della bile e di abbassare il colesterolo, fanno del carciofo un alimento prezioso.

- **Centella asiatica**  
In farmacia è una delle piante più consigliate per aiutare a tonificare la muscolatura dei vasi, per migliorare sintomatologie quali gambe doloranti, caviglie gonfie, capillari in evidenza ed emorroidi.
- **Cimicifuga**  
Viene utilizzata molto dalle donne in menopausa, per tenere a bada i disturbi correlati, per le sue dimostrate attività simil-estrogeniche.
- **Echinacea**  
Potente stimolante delle difese immunitarie.
- **Eleuterococco**  
Anch'esso è uno stimolante del sistema immunitario, aumenta la risposta anticorpale e il numero dei linfociti T.
- **Eucalipto**  
Con una spiccata azione balsamica ed espettorante, viene molto utilizzato nelle affezioni respiratorie.
- **Ginkgo biloba**  
Gli effetti dimostrati del *Ginkgo biloba* sono soprattutto quelli legati al tessuto cerebrale; esso, infatti, aumenta la tolleranza all'ipossia (carenza di ossigeno), inibisce lo sviluppo di edemi cerebrali di origine traumatica, aumenta le capacità di memoria. Può interferire con l'effetto dei farmaci anticoagulanti perché è un inibitore della coagulazione.
- **Ginseng**  
Le radici del *Panax ginseng* possiedono una spiccata azione immunostimolante, antidepressiva, stimolante del Sistema Nervoso Centrale, tonica.
- **Liquirizia**  
Antinfiammatoria, utile per aumentare la pressione in caso di ipotensione, diminuisce le contrazioni della muscolatura liscia, rende più fluido il muco dei polmoni e dei bronchi; è dimostrato inoltre avere un effetto ormonale di tipo estrogenico. Non assumerla, o comunque consultare il medico prima dell'uso, se si è soggetti ipertesi.



www.pixabay.com - Image free

- **Melissa**

Il suo olio essenziale ha ottime proprietà antispasmodiche e carminative, ovvero promuove l'espulsione dei gas dallo stomaco e dall'intestino.

- **Olivo**

I suoi effetti dimostrati sono l'azione spasmolitica, broncodilatatrice, diuretica, nonché quella di abbassare glicemia, colesterolo e pressione.

- **Pompelmo**

Il suo meraviglioso mix di principi attivi ha tantissime proprietà benefiche sull'organismo, tra queste ricordiamo quelle antiossidante, antibatterica, antivirale, antimicotica, immunostimolante, e capillaroprotettrice. Ma bisogna fare molta attenzione, perché il pompelmo interagisce con molti farmaci, quindi è sempre importante fare riferimento al medico o al farmacista, prima di iniziarne l'assunzione.

- **Ribes nigrum**

Caratterizzato nelle foglie da principi attivi con attività diuretica, ipotensivante, antinfiammatoria, soprattutto sulle infiammazioni articolari, mentre nei semi vi sono altri principi attivi con azione antiallergica.

- **Serenoa repens**

L'attività principale della *Serenoa repens* è quella antiandrogenica, utilissima nel migliorare il funzionamento della prostata.

- **Soia isoflavoni**

Possono avere degli effetti positivi per fronteggiare alcuni fastidiosi sintomi della menopausa.

- **Tarassaco**

Ricco di vitamina A e vitamina C, il tarassaco ha soprattutto la proprietà di stimolare la secrezione di bile da parte del fegato. Stimola inoltre la diuresi e le secrezioni gastriche.

- **Tiglio**

Agisce da antispastico, blando sedativo, vasodilatatore e calmante della tosse (quest'ultima attività deriva dagli attivi nelle infiorescenze, ricche di mucillagini).

- **Valeriana**

Viene molto utilizzata per il suo forte potere sedativo, calma stati di nervosismo, aiuta in casi di insonnia, seda i crampi intestinali, diminuisce la pressione arteriosa, la respirazione e il battito affannoso. Data la mancanza di effetti collaterali la valeriana risulta un rimedio di impiego più che sicuro.

Questi sono solo alcuni dei tanti esempi che la natura ci dona, ma già da questi possiamo capire quanto questo universo sia ricco e allo stesso tempo complesso. Le regole fondamentali per avvicinarsi a questo mondo sono primariamente quella di non abbandonarsi mai al "fai da te", ma di rivolgersi alle figure professionali competenti in materia, di fare molta attenzione ai dosaggi e di tenere altamente in considerazione il tema delle interazioni, perché molte delle droghe vegetali possono interferire con farmaci che possono far parte delle nostre terapie giornaliere.

## OLI ESSENZIALI

L'impiego degli oli essenziali è molto diffuso fin dal Medioevo per la preparazione di applicazioni cosmetiche e farmaceutiche. Molti di essi hanno mostrato importanti proprietà fungicide, battericide, antiparassitarie e insetticide. Sono stati usati per migliaia di anni per l'aromaterapia, di cui i cinesi sono riconosciuti come fondatori.

Il termine deriva dal latino *aetheroleum*, che viene tradotto, oltre che con oli essenziali, anche con oli eteri o oli volatili o essenze.

Sono miscele complesse di molecole organiche e si trovano in quantità molto piccole (0,01-10%) nei fiori, steli, foglie, radici e cortecce di quasi tutte le piante aromatiche. Sono fluidi, trasparenti, generalmente incolori e molto volatili.

È necessario ricordare che un uso non controllato degli oli essenziali può portare a effetti indesiderati anche gravi. Infatti molto spesso le attività benefiche restano tali solo se la quantità utilizzata resta minima, altrimenti possono trasformarsi in tossiche.

NOVITÀ

# Bisolvon®

## 1 al GIORNO

INTEGRATORE ALIMENTARE

DA OGGI 1 BUSTINA  
AL GIORNO TI TOGLIE  
IL PENSIERO DI TORNO!



Piacevole gusto agrumi

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano

SANOFI 

## NO DOL CURCUMA CONTRO I DOLORI ARTICOLARI



Nasce dalla ricerca ESI **NO DOL CURCUMA**, un integratore efficace nel ripristino della funzionalità articolare, perché contiene ben 1440 mg di estratto titolato di curcuma. Il prodotto è in *naturcaps liquid*, speciali capsule 100% vegetali contenenti il principio attivo in forma liquida. Questa particolare formulazione, che vede l'impiego di una soluzione micellare di curcuma, garantisce una biodisponibilità 185 volte superiore alla curcuma nativa, assicurando un rapido ed efficace assorbimento.

La curcuma favorisce la flessibilità articolare, il benessere delle cartilagini e delle ossa ed ha anche proprietà antiossidanti. Il prodotto non contiene glutine ed è adatto ai vegani.

L'astuccio contiene 30 *naturcaps liquid* in blister. Si consiglia l'assunzione di 2 *naturcaps liquid* al giorno.

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

## AVANTI NELLA COMPRESIONE DELL'INVECCHIAMENTO CUTANEO

Se il processo dell'invecchiamento è a tutti ben noto, i **Laboratoires dermatologiques Avène** vanno oltre, confermando l'esistenza di un circolo vizioso tra senescenza delle cellule e *inflammaging*, ossia il processo microinfiammatorio che si sviluppa silenziosamente in tutti gli organi, compresa la pelle. Tanto il rinnovamento dell'epidermide quanto la struttura del derma ne sono interessati. Tutti i segni dell'età risultano amplificati: modifica dei volumi, rilassamento cutaneo e mancanza di nutrienti. La pelle si assottiglia, perde elasticità, i segni risultano più evidenti, il colorito perde splendore e freschezza. La gamma **DermAbsolu** consente alla cute di lottare contro una doppia fonte di invecchiamento: l'*inflammaging* e la senescenza cellulare. Grazie a 4 principi attivi complementari agisce contro il rilassamento cutaneo e la perdita di compattezza per ritrovare confort e densità cutanea.



## LICHTENA®: DERMOEFFICACIA QUOTIDIANA



Da oltre 20 anni la ricerca dermatologica Lichtena® è impegnata nello studio della pelle sensibile con l'obiettivo costante di sviluppare prodotti sempre più efficaci per il benessere della pelle di adulti e bambini.

La solida expertise farmaceutica e la rigorosa ricerca scientifica svolta nei laboratori giuliani, mettono a disposizione di dermatologi e farmacisti linee sempre più complete di trattamenti studiati per risolvere le diverse problematiche della pelle, grazie a formule con ingredienti selezionati e brevettati la cui efficacia è dimostrata da studi dermatologici e clinici. Oggi la gamma Lichtena® si completa con **Lichtena® Lenixer**, la risposta per la secchezza estrema. **Lichtena® Lenixer**, grazie alla sua tripla azione, idrata a lungo, ripristina il film idrolipidico e riduce il prurito.

## LA RIVELAZIONE ANTI-AGE DELLA MELATONINA

Per aiutare a riparare la pelle matura, secca e fragile, **Cantabria Labs Difa Cooper** ha creato **Nutriage**, l'innovativa linea di Cosmetici Magistrali specifica per nutrire, rimpolpare e proteggere la cute. A base di Melatosphere®, **Melatonina** incapsulata in "Oleosphere" – microparticelle di oli vegetali dermoaffini (olio di avocado, *Opuntia* e Rosa mosqueta) – Nutriage è in grado di agire in profondità, aiutando a difendere la pelle dai danni ossidativi e a ripristinare la barriera cutanea. La linea è composta da **Nutriage Cream**, trattamento nutriente antiage con burro di karitè che restituisce morbidezza ed elasticità, **Nutriage Day**, crema da giorno con SPF 30 dall'azione intensiva antiossidante, e **Nutriage Oleoserum**, olio secco e setoso che nutre e ridona alla pelle luminosità.

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



## SMAGLIATURE E ADOLESCENZA



La causa della comparsa delle smagliature durante l'adolescenza deve essere ricercata in diversi fattori.

**Fattore costituzionale:** una predisposizione "familiare" allo sviluppo delle smagliature.

**Fattore meccanico:** durante lo scatto accrescitivo puberale, in cui si verifica un repentino incremento della statura e del peso, la cute subisce un rapido aumento delle forze di stiramento.

**Fattore ormonale:** durante la pubertà si verifica un aumento di ormoni attivatori di meccanismi che compromettono l'integrità di collagene ed elastina, costituenti della robusta trama portante della pelle. **RILASTIL SMAGLIATURE CREMA** e **FIALE** aiutano a prevenire la formazione delle smagliature e a ridurre la visibilità di quelle esistenti. Fortemente idratanti e nutrienti, migliorano elasticità e turgore della pelle.

# STOP: PRIMO PROGETTO EUROPEO CONTRO L'OBESITÀ INFANTILE

L'Epidemiologia dei Tumori della Città della Salute e dell'Università di Torino partecipa al progetto internazionale STOP (Science and Technology in childhood Obesity Policy) **#ResearchImpactEU, @EU\_H2020**, avviato a livello europeo grazie ad un finanziamento di 10 milioni di euro nell'ambito delle iniziative del programma Horizon 2020.

Attualmente in tutta l'Europa meridionale, in parte dell'Europa centrale e nel Regno Unito, più di un bambino o ragazzo ogni 10, di età compresa tra i 5 e i 19 anni, è obeso, mentre in alcuni Paesi, quali Grecia, Malta e l'Italia risulta sovrappeso un bambino su tre.

Obiettivo dell'iniziativa è di individuare e testare nei prossimi quattro anni le migliori misure di prevenzione e trattamento dell'obesità, soprattutto nella fascia d'età sotto i 12 anni. In assenza di adeguati interventi, infatti, più di un adulto su tre, in alcuni paesi europei, diventerà obeso entro il 2025.

STOP è il più grande progetto di contrasto all'obesità infantile mai lanciato in Europa e conta la

partecipazione di 31 partner coordinati dall'Imperial College Business School di Londra. L'Epidemiologia dei Tumori di Torino prende parte al progetto attraverso la coorte di nuovi nati Piccolipiù [www.piccolipiu.it](http://www.piccolipiu.it), che partecipa all'iniziativa insieme ad altre 16 coorti di bambini europee. STOP valuterà diversi interventi per ridurre l'impatto dell'obesità infantile in Europa. A questo scopo è fondamentale comprendere come l'ambiente in cui viviamo modifica il comportamento dei bambini e le scelte dei genitori, a partire dal periodo prenatale.

Il progetto punta, inoltre, ad una responsabilizzazione dell'industria alimentare e di altri attori commerciali, stimolandoli ad adottare soluzioni innovative per rendere più salutari i consumi dei bambini. Tra le altre politiche, STOP valuterà la possibilità per i governi europei di utilizzare strumenti fiscali (tasse), informativi (etichette nutrizionali) e restrizioni di marketing su alimenti e bevande al fine di contrastare l'obesità infantile.

## NUOVA PET/TAC PER LA DIAGNOSI PRECOCE DEI TUMORI NEUROENDOCRINI

All'ospedale Mauriziano di Torino sbarca la nuovissima **PET/Tac con il radiofarmaco<sup>68</sup> GALLIO-DOTATOC**. Attualmente **il Mauriziano è l'unico centro pubblico del Piemonte ad effettuare questo esame**, che rispetto alla PET classica è utile per la diagnosi precoce dei tumori neuroendocrini. Questa diagnostica, infatti, è in grado di identificare tumori neuroendocrini di piccole dimensioni (7-8 mm), permettendo così di contrastare la malattia con sempre maggiore tem-

pestività, oppure valutarne la persistenza o la risposta al trattamento.

Una volta iniettato attraverso una fleboclisi, il radiofarmaco<sup>68</sup> GALLIO-DOTATOC ha la capacità di legarsi a particolari strutture, chiamati "recettori per la somatostatina", che si trovano sulla superficie del tumore. Da qui emette radiazioni, chiamate positroni. La macchina PET/Tc registra queste radiazioni e le trasforma in immagini che localizzano la lesione.

I tumori neuroendocrini o NET (Neuro-Endocrine Tumor) sono relativamente rari e rappresentano meno dello 0,5 per cento di tutti i tumori maligni. Sono quasi sempre a lenta crescita e curabili con farmaci, con la chirurgia e con la radioterapia recettoriale (Medicina nucleare). Sono però difficili da diagnosticare poiché solo una piccola parte (20%) dà sintomi evidenti. Questo comporta che spesso la loro scoperta sia casuale e l'età del paziente alla diagnosi sia diversa da quella dell'inizio della malattia.

In Italia si registrano 4-5 nuovi casi ogni 100.000 persone in un anno e questo equivale a circa 2.700 nuove diagnosi. Si tratta di tumori a bassa incidenza, ma ad alta prevalenza. Rispetto ad altri tipi di tumori i pazienti sono pochi, ma convivono per molti anni con la malattia. I tumori neuroendocrini possono essere diagnosticati anche in bambini ed adolescenti, ma sono decisamente più comuni tra gli adulti e gli anziani. Possono colpire vari organi: lo stomaco, l'intestino, il colon, il pancreas, il polmone ecc.

# ALLA CITTÀ DELLA SALUTE UNA SANITÀ PIÙ ATTENTA A CHI NON VEDE

Una sanità più attenta alle necessità di chi non vede o vede poco. Questo l'obiettivo del protocollo d'intesa sottoscritto dall'azienda ospedaliero-universitaria Città e della Salute e della Scienza di Torino e dall'Uici (Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti) di Torino. L'accordo prevede una serie di **accorgimenti dedicati ai disabili visivi**, che potranno ricevere assistenza durante tutto il percorso sanitario, dalla prenotazione delle visite fino all'accesso in ospedale.

Inviare un'impegnativa medica tramite mail o fax, prenotare una visita ambulatoriale: per chi ha una minorazione visiva, azioni come queste possono rappresentare un ostacolo. Ecco allora l'importanza di un canale preferenziale. Telefonando agli URP (Uffici Relazioni col Pubblico) dei vari presidi sanitari facenti capo alla Città della Salute, sarà possibile **concordare le modalità di invio dell'impegnativa** (se richiesta) e **ricevere assistenza nella prenotazione** di esami, visite o trattamenti sanitari.

Non solo: l'azienda ospedaliera si impegna a ridurre le barriere architettoniche all'interno delle sue strutture. Nel caso degli ambulatori oculistici (dove la presenza di pazienti con disabilità visiva è particolarmente alta), sarà istituito un **servizio di accompagnamento**: in sostanza chi non vede o vede poco potrà richiedere un aiuto per muoversi all'interno della struttura e trova-

re, ad esempio, l'ambulatorio desiderato. Inoltre sarà installata una **cartellonistica adatta agli ipovedenti**, con caratteri ingranditi e ad alto contrasto.

Ma l'accordo prevede anche un'altra, importante innovazione. Sempre all'interno del servizio di oculistica, al secondo piano dell'ospedale San Lazzaro, è stato aperto uno **sportello informativo**, gestito dall'Uici. Tutti i lunedì dalle 9 alle 12 i pazienti potranno ricevere assistenza su tanti aspetti della riabilitazione visiva, dall'autonomia personale alle possibilità tecnologiche.

«Cura e riabilitazione sono due facce di un medesimo percorso – osserva Franco Lepore, presidente Uici Torino – Con il nuovo sportello informativo abbiamo un'opportunità in più per mettere le nostre competenze al servizio di chi ne ha bisogno. Così, in un unico luogo, i pazienti con disabilità potranno incontrare la professionalità di oculisti ed ortottisti, ma anche scoprire strategie utili e capire di non essere soli ad affrontare le sfide quotidiane. Più in generale – prosegue il presidente Lepore – siamo felici dell'attenzione e della sensibilità dimostrata dalla Città della Salute. La sanità è un aspetto fondamentale della vita ed è giusto che anche chi ha una disabilità possa affrontare il percorso di cura con serenità e, per quanto possibile, in autonomia».

## PROGETTO GIOVANI CUORI

Sono stati resi noti i dati di **Giovani Cuori**, progetto nato dalla collaborazione tra la Cardiologia del Mauriziano (diretta dalla dottoressa Maria Rosa Conte) e l'Associazione Italiana Cuore e Rianimazione "Lorenzo Greco". Nel corso degli **ultimi due anni scolastici oltre 4900 studenti delle scuole medie superiori torinesi** si sono sottoposti a un elettrocardiogramma e hanno assistito a lezioni conferenze relative alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Lo screening elettrocardiografico è stato

possibile grazie ad una borsa di studio erogata dalla Fondazione La Stampa Specchio dei Tempi.

Obiettivo dell'iniziativa evidenziare eventuali alterazioni elettrocardiografiche tali da far ipotizzare la presenza di malattie eredo-famigliari cardiache potenzialmente responsabili di aritmie maligne e morte improvvisa. Dalla lettura degli elettrocardiogrammi si sono **rese necessarie visite cardiologiche** e conseguenti **ecocardiogrammi nell'1% dei ragazzi**.

# NUOVI ORARI DI APERTURA DEI SERVIZI PER LE DIPENDENZE

Il servizio delle Dipendenze dell'AsL T05 costruisce un nuovo modello organizzativo e amplia gli orari di apertura al pubblico. Il nuovo modello definito a **"porta aperta ad accesso diretto senza appuntamento"**, è operativo da settembre.

"Rispetto agli attuali orari vi sarà un aumento del 60 % dell'apertura ad accesso diretto – spiega il direttore del SERD Augusto Consoli -. Interessante è la condivisione dell'iniziativa da parte di tutti gli operatori e il cambiamento che, oltre che operativo e concreto, è di carattere culturale e consiste in un atteggiamento pro-attivo tendente ad abbattere le barriere burocratiche, facilitare l'accesso e la consultazione diretta, e che va incontro alle molteplici esigenze della popolazione".

L'ampliamento orario complessivo sui 4 SERD distrettuali, rispetto a quello precedente ammonta

a 82 ore ed è possibile rivolgersi a qualunque sede dell'AsL a prescindere dalla propria residenza.

Un modello nuovo che intende andare incontro a quelle che sono le attuali necessità del paziente "dipendente".

"Bisogna infatti sfatare un po' il pensiero comune che vuole il "dipendente" come uno sfaccendato e nullafacente – precisa Consoli -. I pazienti con dipendenze, sono sovente integrati nel tessuto sociale. Basti pensare ai giocatori che sono ormai patologici, agli adolescenti per i quali può essere previsto l'intervento dei genitori. Per questo motivo gli orari si estendono al di fuori degli orari lavorativi e, dunque, ad una popolazione attiva". Con l'accesso libero e in orari extra lavorativi si intende dare una risposta immediata e multi professionale.

## "RACCONTI DI NASCITE" 2018



Tante emozioni e anche qualche momento di commozione hanno caratterizzato la cerimonia di premiazione della seconda edizione del concorso letterario "Racconti di nascite". Il concorso, organizzato dal Dipartimento materno Infantile dall'AsL T05 in collaborazione con le biblioteche comunali di Chieri, Moncalieri, Nichelino e Carmagnola, ha ricevuto, quest'anno, il sostegno della Compagnia di san Paolo.

In sensibile crescita, rispetto alla prima edizione, la partecipazione dei novelli scrittori: 58 rispetto ai 39 dello scorso anno. Non è cambiata, invece, la formula di assegnazione dei premi. La giuria composta da: Guido Quarzo, Marta Ruspa, Miranda Martino e Roberto Sermone, ha infatti scremato, selezionato e, infine, individuato sei racconti che sono stati premiati nella biblioteca comunale di Chieri.

"L'aumentata partecipazione attesta che il concorso sta ottenendo un significativo successo – ha detto Massimo Uberti, direttore generale dell'AsL T05 -. Il nostro intento è quello di promuovere iniziative come questa perché anche raccontare ad altri le emozioni vissute in un momento così forte è "fare salute"."

### I RACCONTI PREMIATI

*Sei nato*, di Patrizia Chilin

*Da una terra all'altra* di Leonardo Niglia

*La stella di Igor* di Immacolata Schiena

*Ragazza paradiso* di Caterina Nania

*E divento nonna Lù* di Maria Luisa Ferrero

*Non tutti i genitori* di Paola Belmonte

*Alemnush* di Adelina Cannata



# STILI DI VITA SOTTO LALENTE CON IL TELEMONTORAGGIO

Il premio è arrivato dal Programma Mattone Internazionale Salute (ProMis) svoltosi a Napoli lo scorso settembre. La struttura si è aggiudicata il primo premio con un progetto dal titolo **Monitoraggio decentralizzato e in mobilità degli stili di vita**. Lo studio pilota nell'ambito di un progetto europeo ha previsto il reclutamento di circa 200 soggetti sani, suddivisi in due Gruppi: "Gruppo di Controllo" (Consulenza nutrizionale tradizionale in ambulatorio) e "Gruppo Sperimentale" (Consulenza nutrizionale sperimentale in ambulatorio e monitoraggio degli stili di vita decentralizzato ed in mobilità mediante l'utilizzo di un "kit dispositivi"). Il kit dispositivi: bilancia bluetooth, sfigmomanometro bluetooth, braccialetto bluetooth, applicativo su smartphone, questionario online.

## RISULTATI

"Sono stati reclutati per il Gruppo di controllo, e sottoposti a prima visita, 100 soggetti di cui 80 femmine e 20 maschi – spiegano le ricercatrici del gruppo –. 33 soggetti sono in sovrappeso (32%) con un Indice di massa corporea compreso tra 24,9 e 29,9 kg/m<sup>2</sup>; 55 soggetti sono obesi (53,4%) con un Indice di massa corporea superiore a 30 kg/m<sup>2</sup>. L'età media dei soggetti è di 47 anni. I soggetti con rischio elevato di sviluppare patologie cronicodegenerative sono 14 maschi (61%) e 58 femmine (72,5%). Per il Gruppo Sperimentale, invece, sono stati reclutati e sottoposti a prima visita 100 soggetti di cui 67 femmine (67%) e 33 maschi (33%). Sono state consegnate 100 bilance, 100 braccialetti contapassi e 25 sfigmomanometri. 29 soggetti sono in sovrappeso (28%) con un Indice di massa corporea compreso tra 24,9 e 29,9 kg/m<sup>2</sup>; 32 soggetti sono obesi (31%) con un Indice di massa corporea

superiore a 30 kg/m<sup>2</sup>. L'età media dei soggetti è di 46 anni. I soggetti con rischio elevato di sviluppare patologie cronicodegenerative sono 11 maschi (10,8%) e 21 femmine (20,6%). 25 soggetti hanno valori Normale-Alta di pressione arteriosa (pressione sistolica  $\geq 130$  e/o pressione diastolica  $\geq 85$ )".

Gli indicatori di benessere utilizzati sono: stato civile, stato economico e sociale, livello di istruzione. I dati antropometrici raccolti e analizzati possono essere utilizzati per valutare la salute del singolo utente ma allo stesso tempo offrono una fotografia dell'utenza afferente all'ambulatorio per poter meglio definire gli interventi di prevenzione in materia di educazione sanitaria e alimentare per il territorio. La correlazione di questi indicatori permette di esprimere l'impatto socio economico della sperimentazione sullo stato di salute della popolazione a lungo termine: con il telemonitoraggio, una possibile prevenzione dalle principali patologie croniche degenerative, il soggetto è operatore del proprio stato di salute, si riducono i costi del singolo soggetto in termini di spesa sanitaria (costi di visite mediche specialistiche, medicinali da acquistare ecc.) e aumenta la vita media della popolazione.

## FATTIBILITÀ E SOSTENIBILITÀ

"Alla luce dei risultati preliminari ottenuti dallo studio pilota – concludono le ricercatrici –, possiamo affermare che sia possibile proporre un sistema di telemonitoraggio grazie alla comunicazione tra l'applicazione disegnata ad hoc e il database collegato in remoto che permette non solo la raccolta ma anche l'analisi dei dati dei soggetti assistiti".

# DONA UN LIBRO A CHI È A "LETTO"

È un'iniziativa dell'AsL T05 avviata negli ospedali di Carmagnola, Chieri e Moncalieri. In queste strutture verranno allestite piccole biblioteche che saranno a disposizione di pazienti e familiari. Il proposito è di contaminare tutti i reparti, ma alcuni in particolare sono stati scelti come punti di partenza: Pediatria, Ortopedia e alcune sezioni di Medicina che sono i luoghi in cui è più semplice per i pazienti dedicarsi alla lettura anche in base alle ragioni della degenza. Purtroppo non tutte le per-

sone ricoverate sono in condizioni di poter leggere. Ma la biblioteca è di tutti e deve essere curata e sviluppata insieme. Per questo motivo si possono donare libri nuovi, o in buono stato, di narrativa, poesia nazionale e internazionale (no testi scolastici). I libri possono essere lasciati presso gli Uffici di Relazione con il pubblico di Carmagnola (via Ospedale 13), Chieri (piazza Silvio Pellico 1), Moncalieri (via Vittime di Bologna 20) e Nichelino (via Debouchè 8).

DAGLI SPECIALISTI DELLA PELLE SENSIBILE

# LICHTENA<sup>®</sup>

EMULSIONE

con complesso **A.I.3<sup>active</sup>**

DERMOEFFICACIA QUOTIDIANA  
*in texture leggera*

"CALMA LA MIA  
PELLE A LUNGO"\* **98%**

"IDEALE DA  
USARE OGNI  
GIORNO"\* **100%**

"SI ASSORBE  
VELOCEMENTE"\* **95%**

**EFFICACIA CLINICAMENTE TESTATA**



\* Blind test su 80 consumatrici, 1 settimana di trattamento - [www.lichtena.it](http://www.lichtena.it)

RICERCA DERMATOLOGICA

**GIULIANI**

# SI ACCENDONO I RISCALDAMENTI

## Acari e polvere sono in agguato!

a cura di Elisabetta Farina

Se la primavera è la stagione delle allergie per definizione, anche l'autunno può riservare alcune sorprese.

Per quanto la casa rappresenti un rifugio sicuro nel quale ritirarsi, tanto più quando fuori piove e comincia a far freddo, purtroppo l'umidità, gli ambienti chiusi e meno arieggiati e la polvere possono scatenare, nei soggetti predisposti, una reazione allergica improvvisa: riniti, congiuntiviti fino a veri e propri attacchi d'asma che, soprattutto nei più piccoli, è bene non sottovalutare, perché come tutte le allergie possono peggiorare se non vengono affrontate adeguatamente.

Inoltre, l'accensione dei riscaldamenti favorisce la formazione della polvere e quindi la proliferazione di colonie di acari, tra i principali responsabili delle allergie.

Gli acari, come si sa, vivono al meglio proprio nei luoghi dove si accumula la polvere che fornisce loro nutrimento e riparo. Invisibili all'occhio umano, sono piccoli "parenti" dei ragni e si annidano nei tappeti, nei materassi, nei divani e nei cuscini, riproducendosi velocemente. Sono responsabili del 70 per cento dei fenomeni asmatici e delle riniti allergiche in età pediatrica.

Le concentrazioni di acari può variare da 10 a 1.000 e più per ciascun grammo di polvere. Come per tutti i dermatofagoidi (cioè i mangiatori di pelle) la dieta degli acari consiste di: scaglie di pelle umana e cuoio capelluto, miceti che crescono sulla pelle umana, oltre a muffe, corpi e frammenti di insetti, batteri. Tutti elementi di cui la polvere domestica è generalmente ricca.

In autunno, con le finestre chiuse per lunghi periodi e l'accensione dei termosifoni, la casa si trasforma in un habitat perfetto per questi microscopici animali sorgente di allergeni derivati dalla frammentazione dei loro tegumenti, dalle loro secrezioni ghiandolari e dalle loro deiezioni fecali.

### Per prevenire le allergie agli acari è, quindi, fondamentale la bonifica ambientale:

- pulire i caloriferi prima dell'accensione dei riscaldamenti, non solo per preservarne la loro resa termica, ma anche per mantenere in casa una buona qualità dell'aria, fondamentale per evitare allergie soprattutto se già si soffre di problemi respiratori;
- rivestire i materassi e i cuscini, presenti nella camera con fodere anti-acaro, tessuto a trama fitta, impenetrabile agli acari;

- limitare al minimo la presenza di tappeti, piumini, poltrone imbottite, peluche;
- arieggiare spesso i locali anche se fuori fa freddo;
- è utile scegliere con attenzione l'aspirapolvere, preferendo quelli dotati di adeguati filtri che impediscono la diffusione nell'aria degli allergeni;
- eliminare la polvere con frequenza;
- prestare attenzione alle pulizie, utilizzando un panno umido che non disperda la polvere, e quindi, gli allergeni nell'ambiente;
- lavare frequentemente, ad alte temperature, la biancheria da letto;
- esporre all'aria cuscini e coperte.

**I sintomi principali** dell'allergia agli acari della polvere sono di tipo respiratorio. Rinite allergica e, talvolta, asma allergica sono i due disturbi provocati da questi piccoli aracnidi, ma queste due condizioni comprendono un'ampia varietà di sintomi quali:

- naso chiuso, che prude o che cola con secrezione acquosa e biancastra;
- starnuti frequenti;
- congiuntivite, lacrimazione, bruciore agli occhi;
- tosse secca;
- prurito al palato e alla gola;
- difficoltà a respirare;
- senso di leggera oppressione al petto;
- disturbi del sonno provocati dalla difficile respirazione.

Nelle forme più gravi di allergia da acari caratterizzate, ad esempio, da deficit respiratori importanti è sempre necessario il coinvolgimento del medico, che è l'unico che può indicare terapie mirate oltre che, quando possibile, proporre un trattamento desensibilizzante.

Nei casi in cui si sa di essere "sensibili alla polvere" e i sintomi siano legati alla rinite allergica, per controllarli efficacemente, si può contare sui farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione.

Prima di utilizzare tali farmaci è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e, in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista o al proprio medico di fiducia.

Fonti:

- Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica - [www.siaip.it](http://www.siaip.it)  
 - Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" - [www.marionegri.it](http://www.marionegri.it)  
 - Istituto Superiore di Sanità - [www.iss.it](http://www.iss.it)



# FROBEN*Pret*

## SPEGNE IL MAL DI GOLA E ACCENDE IL SOLLIEVO.

Contro il mal di gola, scegli il rapido sollievo della linea Froben **Gola**  
**Froben Gola Spray** per un'azione mirata contro l'infiammazione.  
**Froben Gola Collutorio** per un'azione antisettica del cavo orofaringeo.  
Pastiglie **FrobenPret** per un sollievo prolungato.



FROBENPRET è un medicinale a base di flurbiprofene  
è un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso,  
leggere attentamente il foglietto illustrativo.  
Codice materiale M21/2018, Aut. Min. del 31/07/2018.

 **Mylan**  
Better Health  
for a Better World

# PREVENIRE LE USTIONI NELL'AMBIENTE DOMESTICO

## La prudenza non è mai troppa!

Angelica Beatriz Garcia – presidente Gruppo Assistenza Ustionati – GAU

Ustionarsi è un evento doloroso che può portare conseguenze anche gravi, sia fisiche sia psicologiche, che purtroppo possono perdurare nel tempo. È capitato anche a noi, volontari del Gruppo Assistenza Ustionati – G.A.U., di vivere sulla nostra pelle il trauma di una ustione perché nella nostra Associazione siamo tutti ustionati; abbiamo già vissuto l'esperienza che lascia un segno, non solo dovuto alle cicatrici sulla pelle, ma anche a livello psicologico ed emotivo.

Le indicazioni sulla prevenzione delle ustioni, ovviamente, servono a tutti, bambini e adulti. Dobbiamo però ricordare che, secondo i dati epidemiologici, le persone che si ustionano con maggiore frequenza sono i bambini e gli anziani. I bambini perché stanno imparando a camminare, a muoversi in casa e sono molto attirati da tutto ciò che li circonda e hanno tanta voglia di sperimentare.

Invece gli anziani, sia a causa di problemi di salute, sia per aspetti caratteristici dell'età, possono perdere la memoria, il senso dell'orientamento e avere una diminuzione dei riflessi e dell'attenzione.

Le ustioni in età pediatrica sono un problema importante in quanto, come indicato dalla SIp (Società italiana pediatri) costituiscono una delle principali cause di trauma nei bambini: sono circa 250 all'anno i bambini che vengono portati all'Ospedale Infantile Regina Margherita a causa di ustioni, verificatesi nella maggior parte dei casi in abitazione. A questo numero si aggiungono i casi che giungono agli altri ospedali infantili in Piemonte.

Per tale motivo, quando leggerete queste indicazioni, vedrete che sono soprattutto mirate ai bambini che devono essere guardati costantemente, anche se l'attimo di disattenzione può capitare. Non serve sentirsi in colpa, può succedere. È molto importante, invece, aiutare il bambino a superare il momento, a contenerlo e fargli capire che ce la farà.

Se una persona si ustiona gravemente, la durata del ricovero in ospedale può essere considerevole e prevedere un lungo periodo di proseguimento delle cure anche dopo le dimissioni.

Gli aspetti psicologico ed emotivo vengono messi a dura prova perché penseremo per molto tempo che per un momento di distrazione abbiamo messo a rischio la vita: proprio così!



Anche l'ustione lascia un segno per tutta la vita.

Per fortuna i bambini hanno una capacità di recupero sorprendente a differenza di noi adulti, che necessitiamo di tempi più lunghi. Tutto si può superare, riuscendo a raggiungere un buon recupero e ad avere una vita quasi come prima. Talvolta, però, serve l'aiuto di un professionista come uno psicoterapeuta: io lo consiglio sempre.

Mi auguro che queste indicazioni che andrete a leggere possano contribuire ad adottare comportamenti corretti così da evitare, soprattutto ai bambini, di vivere tale esperienza.

Gli interventi di prevenzione sono finalizzati a eliminare o almeno a ridurre i rischi - che devono essere conosciuti - e a stimolare l'adozione di comportamenti idonei che, naturalmente, variano secondo le diverse età del bambino.

### IN CUCINA

- Non lasciate mai incustodite sul fuoco le pentole in uso e raccomandate ai bambini di non avvicinarsi
- Posizionate i manici di pentole e padelle sempre lateralmente e verso l'esterno.
- Usate preferibilmente i fornelli posteriori (quelli vicino al muro), meno accessibili ai bambini.
- Non avvicinatevi e non fate avvicinare i bambini ai fornelli accesi con indumenti svolazzanti (sciarpe, fiocchi) soprattutto se di tessuto sintetico (ad esempio: nylon o pile).
- Non lasciate giocare i bambini con il cibo caldo. Possono ustionarsi.
- Non tenete in braccio o seduti sulle gambe i bambini mentre bevete o mangiate liquidi o cibi caldi. Se vi si rovesciassero addosso potreste



www.amicopediatra.it

*Il volto e i genitali sono le parti del corpo dove la pelle è molto più sensibile.*

ustionare i bambini.

- I bambini non devono giocare con gli elettrodomestici presenti in cucina, soprattutto mentre sono in funzione.
- I bambini non devono cucinare: è molto pericoloso fare utilizzare a loro fornelli, forno, acqua o olio bollenti. Possono aiutare a preparare ma non a cuocere il cibo.
- Fate in modo che detersivi, prodotti per la pulizia della casa e sostanze pericolose non siano accessibili ai bambini.

#### IN BAGNO

- Insegnate ai bambini ad aprire sempre per prima l'acqua fredda e poi l'acqua calda quando vanno a lavarsi le mani.
- Quando preparate la vasca per lavare vostro figlio, aprite prima l'acqua fredda e poi l'acqua calda per miscelarla. Fate attenzione che i bambini non entrino nella vasca prima che l'acqua sia pronta. Possono ustionarsi molto i piedi e le gambe.

#### COSA FARE SE VI USTIONATE

- Mettete la parte ustionata sotto il rubinetto di acqua fredda lasciandola scorrere per circa 15 minuti; ciò serve a raffreddare la zona colpita.
- Togliete delicatamente gli indumenti soltanto se non sono rimasti attaccati alle ferite.
- Rimuovete anelli, bracciali e collane, possono essere arroventati, ma soprattutto se la parte ustionata dovesse gonfiarsi impedirebbero la corretta circolazione del sangue.
- Chiamate immediatamente il 112 o recatevi al Pronto Soccorso dell'ospedale. Se siete a Torino, al C.T.O. vi è il Centro grandi ustionati.
- In caso di dolore insopportabile si può somministrare un antidolorifico quale Paracetamolo.
- È molto importante agire velocemente!

- Le ustioni provocate dall'acqua bollente sono molto frequenti e possono essere anche molto gravi.
- Prima di utilizzare il phon, i bambini devono asciugarsi bene, vestirsi e mettere le ciabatte ai piedi.
- Fate attenzione alla piastra per lisciare i capelli: una volta spenta rimane rovente a lungo. I bambini molto piccoli possono bruciarsi le mani o i piedi se viene lasciata per terra per farla raffreddare.

#### IN CAMERA DA LETTO

- Non lasciate mai la stufa accesa durante la notte. È meglio evitare che in camera da letto ci siano stufe fisse, a combustibile di vario tipo.
- Non fumate mai a letto!
- La termocoperta va utilizzata seguendo le istruzioni della ditta costruttrice, come pre-riscaldamento del letto; non va tenuta nel letto quando dormite né accesa né spenta.
- Non coprite mai le lampade notturne con stoffa o carta. Si potrebbe provocare un incendio.

#### IN SALOTTO / IN SOGGIORNO

- Evitate il sovraccarico delle prese elettriche. Le ciabatte multipresa, senza sovraccaricarle, vanno nascoste il più possibile per allontanarle dalla portata dei bambini.
- I sistemi di riscaldamento quali le stufe a gas o il camino devono rimanere accesi solo in vostra presenza. Evitate che i bambini possano avvicinarsi mentre giocano.
- Non lasciate il portacenere sui braccioli di poltrone o divani e spegnete sempre completamente le sigarette.
- Se usate stufette elettriche, collocatele ad almeno 3 o 4 metri da materiali infiammabili (mobili, tendaggi, coperte, libri e giornali).
- Non appoggiate mai abiti, asciugamani o giornali sulle stufe o sulle lampade. Potreste causare un incendio.

#### NEL RESTO DELLA CASA

- Attenzione a fiammiferi, accendini, candele o sigarette accese: non lasciateli in giro incustoditi.
- Il ferro da stiro: non lasciatelo mai incustodito quando è acceso o appena spento! Ricordatevi che una volta spento, rimane ancora molto caldo per parecchio tempo.
- Non stirare con le mani bagnate o a piedi nudi.
- Non svitate il tappo del ferro con caldaia incorporata né aggiungete acqua mentre lo state utilizzando; è molto pericoloso. Anche il vapore ustiona.

#### IN GIARDINO

- Attenzione a candele e sigarette accese, specialmente se indossate abiti sintetici.

- Non bruciate in giardino foglie secche, potreste provocare un incendio incontrollato. In ogni caso non usate alcol o benzina per accendere il fuoco.
- Non utilizzate l'alcol per accendere il fuoco o ravvivare le fiamme del barbecue.
- Attenzione alle motociclette lasciate in giardino o nel box appena spente. Spiegate ai bambini che alcune parti (es. marmitta) possono rimanere roventi per parecchio tempo.
- Riponete le sostanze per il fai-da-te (es. solventi, vernici, colle) in luoghi inaccessibili ai bambini, possibilmente in armadietti chiusi a chiave.
- Quando siete sotto il sole in montagna, al mare, al lago, in piscina, al parco, ricordatevi sempre di usare una protezione solare e di applicarla sulla vostra pelle ogni 2 ore circa per non ustionarvi.

### PER UN NATALE SICURO

- Controllate le luci dell'albero e le decorazioni. In caso di alberi veri, mantenetele ben irrigati.
- Scollegate tutte le luci quando uscite di casa per un certo periodo di tempo (anche solo mezza giornata).
- Non bloccate le uscite con decorazioni natalizie. Anche le porte dei balconi possono essere una uscita di salvezza se ci fosse un incendio nell'alloggio.
- Se avete l'intenzione di usare petardi o fuochi d'artificio, leggete attentamente le istruzioni all'uso fornite dalla ditta produttrice.
- Maneggiateli con molta cautela ed usateli sempre all'aperto.
- Non dateli mai in mano ai bambini e non lasciateli incustoditi.
- Accendeteli a braccio teso, a distanza di sicurezza, il capo rivolto all'indietro e non avvicinatevi finché sono accesi (esiste, infatti, la possibilità di esplosione).

### ALCOL ETILICO DENATURATO: FALSI MITI

Al contrario di quello che si crede l'alcol **non disinfetta** le ferite perché è batteriostatico il che significa che limita la formazione di batteri ma **non uccide i microbi** che producono infezioni. Non utilizziamolo, quindi, per disinfettare le ferite (provocherebbe soltanto irritazione e bruciore), scegliendo invece un disinfettante apposito acquistato in farmacia.

### COSA NON FARE SE VI USTIONATE

- Non usate ghiaccio, disinfettanti, olio, pomate, creme, dentifricio, verdure, burro, carne, sale, aceto, sale, talco, miele, alcol, albume dell'uovo, farina o altri «rimedi della nonna». Oltre a non essere efficaci possono causare infezioni.
- Non toccate né comprimate le parti ustionate.
- Non pungete né schiacciate le bolle che si possano formare.
- Non strappate i vestiti o le parti degli indumenti se sono rimasti attaccati alla ferita.
- Non sfregate la zona ustionata sui capelli.
- Non perdetevi tempo!

In Italia, l'errato uso dell'alcol per accendere stufe, camini e barbecue o ravvivare le fiamme causa circa 300 ustionati gravi/anno, con circa 30 decessi/anno. Ciò accade perché il getto dell'alcol in uscita dalla bottiglietta, provoca il «ritorno di fiamma» facendo diventare la stessa una vera e propria «bomba».

Sappiate che l'alcol non è soltanto un prodotto **infiammabile** ma è anche **detonante**, questo vuole dire che esplose nel caso scoppi un incendio o prenda fuoco.

Ricordiamo, inoltre, che l'alcol non serve per pulire. Ha, infatti, una componente grassa che lascia un alone se viene utilizzato per pulire vetri e specchi. Pertanto è consigliabile utilizzare i prodotti specifici.



*In caso di ustione, l'età del bambino è un fattore fondamentale da considerare in quanto più il bambino è piccolo e più sarà grave l'ustione.*



### G.A.U. - GRUPPO ASSISTENZA USTIONATI

Per contattare l'Associazione

Angelica Beatriz Garcia - presidente

cel. 349.1057081

email: [beatrice.angelica.garcia@gmail.com](mailto:beatrice.angelica.garcia@gmail.com)

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

EAU THERMALE  
**Avène**

lenitiva per natura

**DermAbsolu**

Rigenera la tua pelle per  
ritrovare la sua vitalità

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**Avène**

PARIS

Pierre Fabre  
Dermatoclinique

**NOVITA'**

L'ANTI-ETÀ  
FONDAMENTALE

Ridensifica  
Ridefinisce  
Rivitalizza





# CON LE CIASPOLE SULLA NEVE

## Passo dopo passo, quasi scivolando

Alma Brunetto – giornalista sportiva, addetto stampa Uisp Piemonte, esperta camminatrice

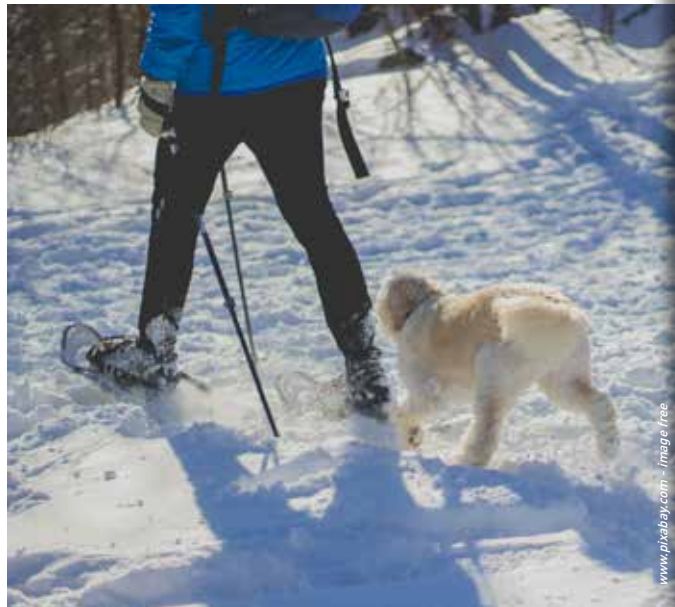
Camminare con le ciaspole è semplice. Un concetto che i nostri antenati hanno applicato alcuni millenni orsono per inventare le racchette da neve. Un oggetto per muoversi sulla neve che abbina la semplicità all'efficienza. Secondo alcuni studiosi l'origine risale alle popolazioni asiatiche, altri li rimandano alla storia nord americana, in particolare quella del Canada orientale. Tutto questo è marginale. Il vero motivo è stata la necessità di sopravvivere e andare alla ricerca di cibo in zone impervie ed innevate. La necessità aguzza l'ingegno, e gli uomini del tempo hanno tratto ispirazione dalle zampe degli animali.

### EVOLUZIONE DI MATERIALI E FORME

Il primo prototipo era rotondo e costruito con legno verde di pino e materiali naturali e vegetali intrecciati per appoggiare il piede e semplici stringhe costituite da pelle e fibre. Dalla forma primitiva di racchette di legno, simili a quelle da tennis, si è passati a materiali plastici, in alluminio e con fibbie di nylon. Anche la forma è cambiata. Dalle ciaspole a fagiolo, costituite da materiali poveri e ormai superate, si è passati alle canadesi, molto più grandi che arrivano al metro di lunghezza, fino a quelle moderne.

### SCEGLIERE ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO

Le racchette da neve sono come le scarpe, vanno acquistate in funzione del proprio peso e a seconda dei percorsi che si vogliono intraprendere. L'abbigliamento per ciaspolare è fondamentale per stare comodi. Si consiglia di vestirsi a strati (la famosa cipolla). Gli indumenti ideali da indossare sono per l'intimo una maglietta termica a maniche lunghe, che permette di trattenere il calore corporeo e fa traspirare la pelle; due pile: uno pesante e uno di spessore medio; una giacca impermeabile antivento leggera e pratica perché occupa un piccolo spazio; pantaloni lunghi: sono adatti quelli da sci o i classici estivi ma con una calzamaglia sotto; calze da trekking realizzate in materiali adatti garantiscono il calore senza far sudare; gli scarponi: sono indispensabili quelli alti perché proteggono la caviglia e possibilmente con la fodera in goretex e materiali simili; le ghette sono indispensabili, perché evitano che la neve entri nello scarpono quando ci si affonda con il piede. Si agganciano alla punta dello scarpono e sono trattenute da una fascet-



ta sotto-scarpa regolabile in materiale tecnico, salgono e proteggono la gamba fino sotto il ginocchio. A corredo di tutto berretto e guanti caldi ed idrorepellenti.

Per migliorare l'equilibrio, il ritmo e la progressione dell'andatura servono dei bastoncini telescopici; sono del tutto simili a quelli usati nel nordic walking: impugnatura con lacciolo, il tubo e la punta terminale. Tralasciando i modelli e come vanno scelte le racchette da neve o ciaspole (ci vorrebbe una pagina), parliamo della tecnica.

### UN MOVIMENTO SCIOLTO E NATURALE

Camminare con le ciaspole, come anticipato, è molto semplice, anche se per le prime volte il camminare con le gambe leggermente più larghe in qualcuno potrebbe creare qualche piccolo problema. Niente di grave, ci si abitua molto in fretta! In pianura la racchetta si deve tenere sbloccata (a tallone libero) in modo da consentire un movimento sciolto e naturale. Le gambe vanno tenute leggermente divaricate per evitare di sbattere e impigliare le racchette fra di loro. Non si deve sollevare parecchio la racchetta nel compiere i passi, ma quasi farla scivolare sulla neve. Questa operazione permette inoltre un minor dispendio di energia. Quando le racchette da neve causa assenza di neve o altro vanno tolte, si devono generalmente legare allo zaino in modo sicuro. Meglio non portarle in mano, dato che le mani sono già impegnate con i bastoncini.

novembre  
2018

lunedì

Corretti  
stili di vita  
per vivere  
più a lungo  
in salute



## Conferenze del lunedì

Prosegue il secondo ciclo di Incontri del 2018 **"I Lunedì pomeriggio della Prevenzione e della Salute"**, che avrà luogo come di consueto **dalle ore 16.30 alla 18.30** presso l'aula Darwin del **Centro di Biotecnologie Molecolari** dell'Università di Torino, in via Nizza 52 a Torino.

La rassegna viene presentata dall'Associazione "Più Vita in Salute" ed è a **ingresso gratuito**.

**Prossimi appuntamenti:**

**Lunedì 5 novembre, ore 16,30 - 18,30**

**• L'INFARTO E L'ICTUS SI POSSONO EVITARE? QUALI NOVITÀ A PROPOSITO DI STILI DI VITA E DI BUONA TAVOLA.**

Dott. Marco DIENA, Medico specialista in Cardiochirurgia.  
Dott. Giorgio CERIN, Medico specialista in Cardiologia.

**Lunedì 12 novembre, ore 16,30 - 18,30**

**• LA PREVENZIONE PRIMARIA E SECONDARIA DEI TUMORI, IN PARTICOLARE: MAMMELLA, COLON, CERVICE UTERINA.**

Prof. Alessandro COMANDONE, Medico specialista in Oncologia.

**• L'AMBIENTE E LA SALUTE.**

Dott. Gianmario GIACHINO, Medico specialista in Medicina del Lavoro.

**Lunedì 19 novembre, ore 16,30 - 18,30**

**• LA POPOLAZIONE INVECCHIA. CURIAMO IL MAL DI SCHIENA.**

Dott. Francesco ZENGA, Medico specialista in ortopedia.

**• LA DIETA E LA SUA INFLUENZA SULLA SALUTE DELL'INTESTINO.**

Dott.ssa Etta FINOCCHIARO, Medico specialista in Dietologia e Scienza dell'alimentazione.

**Lunedì 26 novembre, ore 16,30 - 18,30**

**• ESISTE UNA PREVENZIONE PER LE MALATTIE GASTROENTEROLOGICHE?**

Dott. Rodolfo ROCCA, Medico specialista in Gastroenterologia.

**• MALATTIE DELLA TIROIDE: PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE.**

Dott. Paolo Piero LIMONE, Medico specialista in Endocrinologia.

## Incontri per caregiver

Nei mesi di novembre e dicembre l'ASL Città di Torino, in collaborazione con il progetto "Essere anziani a Mirafiori sud", promuove un ciclo di **incontri per i caregiver** (familiari e badanti) che accudiscono persone anziane. L'obiettivo è di fornire informazioni e consigli per aiutare le persone che si prendono cura di un anziano ad affrontare meglio il quotidiano.

Gli incontri si svolgeranno il **15, 22 e 29 novembre e il 6 dicembre - dalle ore 16.30 alle 18.30 in via A. Farinelli 25**, nella sede del Presidio Valletta, e affronteranno i seguenti temi:

- l'anziano e le sue fragilità;
- la relazione;

## Giornata Nazionale Parkinson

Parkinson in Piemonte

800 884422

BONNA ONLUS



La **Giornata Nazionale Parkinson** è un'iniziativa che si svolge ogni anno in tutta Italia l'ultimo sabato di novembre e raccoglie eventi finalizzati a sensibilizzare l'opinione pubblica su questa malattia e sulle implicazioni che questa porta, non soltanto per chi ne è affetto, ma anche per i suoi cari e coloro che lo assistono.

**Sabato 24 novembre**, medici specialisti saranno a disposizione presso il Dipartimento di Neuroscienze "R. Levi Montalcini" - OU Città della Salute e della Scienza di Torino (in via Cherasco, 15 a Torino) per fornire informazioni. Nella stessa giornata i volontari dell'Associazione Italiana Parkinsoniani - Sez. "G. Cavallari" di Torino e dell'Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte Onlus saranno a disposizione di coloro che desiderano incontrarli e avere maggiori informazioni sulle attività associative presenti sul nostro territorio.

Maggiori informazioni consultando il sito [www.parkinsoninpiemonte.it](http://www.parkinsoninpiemonte.it) o contattando il Numero Verde 800 884422.

- i bisogni primari (cure igieniche e alimentazione);
- la sicurezza in casa;
- la gestione dei farmaci;
- i servizi sanitari di emergenza;
- i servizi sanitari e sociali;
- il benessere del caregiver.

**Gli incontri sono gratuiti e aperti a tutti.**

Chi fosse interessato può iscriversi, utilizzando le seguenti modalità:

- Telefonando a *Davide Costanzo*  
Ufficio: 011.5663121 - Cell: 338.4524187
- Inviando il proprio nominativo via email a [episan@aslcitytorino.it](mailto:episan@aslcitytorino.it)

**ARKO ESSENTIEL**  
Diffusore di oli essenziali  
umidificatore ultrasonico

SCONTO **-23%**  
€ 52,00  
€ 39,90

**ELETTROMEDICALI**

**OMRON**  
Misuratore di pressione

SCONTO **-35%**  
€ 92,00



€ 59,80

**CLENNY A FAMILY**  
Aerosol a compressione

SCONTO **-36%**  
€ 69,00



€ 44,00

**OMRON C102 ESSENTIAL**  
Aerosol a pistone

SCONTO **-39%**  
€ 79,00



€ 48,00

**MICROLIFE**  
Termometro frontale  
tecnologia a infrarossi

SCONTO **-25%**  
€ 59,90



€ 44,90

MAL DI GOLA

**NEOBOROCILLINA**

Gola Dolore  
16 pastiglie



gusto limone miele

SCONTO  
**-20%**  
€ 7,80

gusto menta

€ 6,20

**NEOBOROCILLINA**

Gola Dolore  
spray 15 ml



gusto  
limone  
miele

gusto  
menta

SCONTO  
**-20%**  
€ 9,10



€ 7,20

**NEOBOROCILLINA**

Infiammazione e Dolore  
12 bustine



SCONTO  
**-20%**  
€ 8,90

€ 7,10

**TANTUM VERDEDOL**

16 pastiglie



SCONTO  
**-30%**  
€ 7,50

€ 5,25

**TANTUM VERDE GOLA**

nebulizzatore 15 ml



SCONTO  
**-20%**  
€ 9,10

€ 7,20

**BENACTIVDOL GOLA**

spray 15 ml



SCONTO  
**-20%**  
€ 11,79

€ 9,40

**BENACTIV GOLA**

16 pastiglie



gusto arancia

gusto limone e miele

SCONTO  
**-20%**  
€ 8,30

€ 6,60

**BODY SPRING**

Golis spray 25 ml



junior

SCONTO  
**-30%**  
€ 9,30

€ 6,90



adulti

**GOLAPIOL**

spray 15 ml



Adulti

Junior

SCONTO  
**-30%**  
€ 8,80

€ 6,10

**FROBEN GOLA**

Collutorio  
160 ml



SCONTO  
**-30%**  
€ 9,30

€ 6,90

**FROBEN GOLA**

spray 15 ml



SCONTO  
**-30%**  
€ 9,50

€ 6,60

## TOSSE

### FLUIMUCIL MUCOLITICO

600 mg  
10 compresse effervescenti



**NOVITÀ**

€ 9,90

### GRINTUSS

sciroppo 180 g



Pediatrico

Adulti

€ 13,20

### LEVOTUSS

sciroppo 200 ml



SCONTO  
**-25%**  
€ 8,50

€ 6,40

## DIFESE IMMUNITARIE

### ACEROLA 1000

30 compresse masticabili



SCONTO  
**-20%**  
€ 11,50

€ 9,20

### LISONATURAL

Advance  
flacone 180 g



adulti  
SCONTO  
**-20%**  
€ 12,70

bambini +1  
SCONTO  
**-20%**  
€ 12,90

€ 10,16

€ 10,32

### BISOLVON LINCTUS

flacone da 250 ml



SCONTO  
**-20%**  
€ 9,90

€ 7,90

### FLUIFORT

6 bustine da 10 ml



SCONTO  
**-20%**  
€ 9,00

€ 7,20

### SEKI

Sciroppo  
flacone da 200 ml



SCONTO  
**-20%**  
€ 9,90

€ 7,90

### CEBION 500 MG

20 compresse masticabili



SCONTO  
**-20%**  
€ 6,50

€ 5,20

## INFLUENZA

### VIVINDUO

10 bustine



SCONTO  
**-20%**  
€ 7,40

€ 5,90

### NUROFEN

Influenza e raffreddore  
12 compresse



SCONTO  
**-25%**  
€ 8,70

€ 6,50

### ZERINOL

20 compresse rivestite



SCONTO  
**-5%**  
€ 9,10

€ 8,60

## RAFFREDDORE

### CLENNY A

Soluzione fisiologica  
25 flaconcini monodose da 2 ml



SCONTO  
**-50%**  
€ 8,55

€ 4,42

### RINAZINA

spray nasale 15 ml



SCONTO  
**-17%**  
€ 9,00

€ 7,40

### RINO CALYPTOL

spray nasale 15 ml



SCONTO  
**-20%**  
€ 7,90

€ 6,30

### EUMILL NASO

spray  
100 ml



soluzione isotonica

SCONTO  
**-35%**  
€ 11,30

€ 7,35



soluzione ipertonica

### EUMILL NASO BABY

Soluzione fisiologica  
20 contenitori monodose da 5 ml



SCONTO  
**-35%**  
€ 7,70

€ 5,00

# ANALGESIA E TRAUMI

**VOLTADVANCE**  
20 bustine



SCONTO  
**-15%**  
€ 9,50

€ 7,99

**VOLTAREN**  
Emulgel 2% gel  
60 g



SCONTO  
**-16%**  
€ 12,50

€ 10,50

**VOLTAREN**  
Emulgel 1% gel  
120 g con applicatore



**NOVITÀ**

€ 12,90

**VOLTADOL TERMICO**  
Cerotto autoriscaldante  
2 cerotti



SCONTO  
**-30%**  
€ 8,50

€ 5,90

**VOLTADOL**  
5 cerotti medicati



SCONTO  
**-30%**  
€ 14,30

€ 9,90

**TRANSACT LAT**  
10 cerotti medicati



SCONTO  
**-23%**  
€ 22,20

€ 16,90

# STOMACO E INTESTINO

**BIOCHETASI**  
Granulato effervescente  
20 bustine da 5 g



SCONTO  
**-20%**  
€ 9,90

€ 7,90

**YOVIS caps**  
50 MILIARDI  
10 capsule



SCONTO  
**-24%**  
€ 13,90

10 bustine  
orosolubili



€ 10,50

**MAALOX PLUS**  
30 compresse masticabili



SCONTO  
**-20%**  
€ 8,90

€ 7,10

**ENTEROGERMINA**  
2 miliardi/5 ml  
20 flaconcini



SCONTO  
**-20%**  
€ 14,90

€ 11,90

# PRONTO SOCCORSO

**MASTER -AID**  
Soluzione disinfettante  
250 ml



SCONTO  
**-35%**  
€ 5,15

€ 3,34

# CUORE

**ARMOLIPID PLUS**  
Integratore alimentare  
20 compresse



SCONTO  
**-15%**  
€ 23,50

€ 19,90

# ENERGIA E UMORE

Ricarica Plus  
1+1 omaggio



€ 15,50

**MG.K VIS**

Ricarica Papaya  
1+1 omaggio



€ 13,50

## CURA VISO

**DermAbsolu**  
Rigenera la tua pelle per ritrovare la sua vitalità

**NOVITÀ**  
L'ANTI-ETÀ FONDAMENTALE  
Ridona l'elasticità  
Ridondanza  
Rivitalizza



**NOVITÀ**

FREE AGE



SU TUTTA LA LINEA

SCONTO  
**-20%**  
€ 7,80

## BENESSERE INTIMO

**LADY PRESTERIL**



Proteggi slip stesi



Proteggi slip pocket



Assorbenti giorno



Assorbenti notte

SCONTO  
**-10%**  
€ 3,80

€ 3,40

## CURA BOCCA

**EMOFORM PLAKOUT ACTIVE**

Collutorio



Clorexidina 0,12%

Clorexidina 0,20%

SCONTO  
**-22%**  
€ 7,60

€ 5,90



**ORAL-B**  
Pro 2000S  
Sensi ultrathin

SCONTO  
**-30%**  
€ 79,50

€ 55,50

**POLIDENT**

Crema adesiva per dentiera  
lunga durata 70 g



SCONTO  
**-50%**  
€ 13,80

€ 6,90

**ALOVEX**  
PROTEZIONE ATTIVA



gel 8 ml

SCONTO  
**-25%**  
€ 10,90

€ 8,18



spray 15 ml

SCONTO  
**-25%**  
€ 12,70

€ 9,53



collutorio 120 ml

SCONTO  
**-25%**  
€ 11,10

€ 8,33

**PARODONTAX**

Cool mint  
Dentifricio quotidiano con fluoro tubo da 75 ml



SCONTO  
**-38%**  
€ 4,70

€ 2,90

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



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 nostra **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.*



Farmacie comunali Torino ricorda ai suoi clienti che la raccolta punti scade lunedì **31 dicembre 2018**.

I punti potranno essere utilizzati per la richiesta dei buoni sconto fino a giovedì **31 gennaio 2019**.

I buoni sconto possono essere utilizzati in qualsiasi farmacia comunale di Torino, San Maurizio Canavese, Chieri e Villastellone.

Leggi il regolamento sul sito [www.farmaciecomunalitorino.it](http://www.farmaciecomunalitorino.it)

**AFFRETTATI HAI TEMPO SOLO  
FINO AL 31 DICEMBRE 2018.**

**SE NON POSSIEDI LA FIDELITY CARD RICHIEDILA AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA. DAL 1 GENNAIO 2019 LA RACCOLTA RICOMINCIA!**