



FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.
FARMACOM - Anno XIV - Numero 1
GENNAIO/FEBBRAIO 2020

FARMACOM

IN QUESTO NUMERO

2020: NOVITÀ TRA LE PAGINE

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore




 **Mylan**
Better Health
for a Better World

SANOFI 
Consumer Health Care

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

ORARI E CONTATTI FARMACIE

FC 1 - TORINO

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

FC 2 - TORINO

 Via Slataper 25/bis/B
 011.735814
 8.30-12.30 15.30-19.30



FC 4 - TORINO

 Via Oropa 69
 011.8995608
 8.30-12.30 15.30-19.30




FC 5 - TORINO

 Via Rieti 55
 011.4114855
 8.30-12.30 15.30-19.30



FC 7 - TORINO

 C.so Trapani 150
 011.3352700
 8.30-19.30

FC 8 - TORINO

 C.so Traiano 22E
 011.3352700
 9.00-19.30

FC 9 - TORINO

 C.so Sebastopoli 272
 011.351483
 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





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




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

FC 17 - TORINO

 C.so V. Emanuele II 182
 011.4333311
 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 19 - TORINO

 Via Vibò 17B
 011.218216
 8.30-12.30 - 15.00-19.00





FC 20 - TORINO

 C.so Romania 460
 011.2621325
 9.00-21.00
La farmacia si trova nella Galleria Auchan

FC 21 - TORINO

 C.so Belgio 151B
 011.8980177
 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





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 Porta Nuova
 011.542825
 7.00-20.00
È aperta tutti i giorni dell'anno


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





FC 33 - TORINO

 Via Isernia 13B
 011.7399887
 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO

 Via Cimabue 8
 011.7399887
 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


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

FC 42 - TORINO

 Via XX Settembre 5
 011.543287
 9.00-19.30
Svolge servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

FC 43 - TORINO

 P.zza Statuto 4
 011.5214581
 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




FC San Maurizio C.se

 Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
 011.5369540
 8.30-12.30 15.30-19.30
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

Farmacia n. 1 - Chieri

 Via Amendola 6
 011.9422444
 8.30-12.30 15.30-19.30
Chiusa il sabato

Farmacia n. 2 - Chieri

 P.zza Duomo 2
 011.9472406
 8.00-19.30

Farmacia n. 3 - Chieri

 Str. Cambiano 123
 011.9421143
 8.30-12.30 15.00-19.00
 8.30-12.30 15.30-19.30
Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

Farmacia n. 4 - Villastellone

 P.zza Martiri 8
 011.9619770
 8.30-12.30 15.30-19.30
Chiusa sabato pomeriggio

ORARI E CONTATTI FREEFOOD




FreeFood

 Via Monginevro 27B
 011.3852515
 9.00-19.30




FreeFood

 Via Orvieto 10A
 011.19782044
 9.00-19.30

FreeFood

 Via XX Settembre 5
 011.543287
 9.00-19.30

FreeFood San Maurizio C.se

 Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
 011.5369540
 8.30-12.30 15.30-19.30

* ORARIO INVERNALE dal 01/10 al 31/05

* ORARIO ESTIVO dal 01/06 al 30/09



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



Dott. ssa Michela Coppo
Presidente Farmacie Comunalì Torino

EDITORIALE

NOVITÀ TRA LE PAGINE

Caro lettore,

FarmaCom, la rivista destinata a voi cittadini, torna, in questo 2020, sui banchi delle nostre farmacie con una nuova veste grafica, nuovi colori e nuovi contenuti. Abbiamo pensato, dopo oltre dieci anni, di dare un'aria nuova alla rivista, più in linea con i tempi. Nelle pagine che seguono ritroverete i nostri farmacisti con le loro "pillole" informative su vari temi e con gli approfondimenti sulle attività che si svolgono quotidianamente dietro il banco.

Le Farmacie Comunalì rappresentano un punto di riferimento importante e a portata di mano in materia di salute. Un impegno quotidiano che ha una profonda valenza sociale, che noi vogliamo sia riportato anche nelle pagine della nostra rivista. Ciascuno di noi ha in mente il rapporto fiduciario con il proprio farmacista, basato su relazioni a volte lunghe anni, che seguono il percorso di vita non solo della persona singola, ma anche della famiglia, del quartiere e del borgo in cui ciascuno di noi abita. Il sistema delle farmacie, in generale, ancor di più quello delle Farmacie Comunalì, genera un valore aggiunto per la Città in termini di prevenzione e assistenza. Questo è il vero valore della farmacia per il bene comune, una struttura capillare a servizio di tutti i cittadini, che investe nello sviluppo e nella coesione sociale della comunità. Speriamo che la nuova rivista possa incontrare l'apprezzamento di un pubblico ancora più ampio. Siamo aperti a suggerimenti e alle vostre richieste di approfondimento.



LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

Ricerca dermo-estetica dal 1975

A SAN VALENTINO

12-13-14 FEBBRAIO

Lierac Loves You

BUONO SCONTO
-25%
ALL'ACQUISTO DI UN PRODOTTO*



*Operazione valida all'acquisto di 1 prodotto della linea Premium, fino a disponibilità della farmacia. Sono escluse le referenze già promozionate.

www.lierac.it

DALLE NOSTRE FARMACIE

La Farmacia dei servizi del 2020	4
La mia alternanza in farmacia	7

VICINO AL CITTADINO

Buon risultato delle Giornate Stop HIV	8
XX Giornata di Raccolta del Farmaco	9
Grande generosità per la salute dei bimbi	9

CONOSCI LA TUA SALUTE

Nutrigenetica, Nutrigenomica e Nutraceutica	12
Come tornare in forma dopo i bagordi delle Feste	14

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Tuteliamo la nostra memoria	16
Le api, nostre amiche	19

SPAZIO SENZA GLUTINE

Assi senza glutine	21
--------------------------	----

L'ALFABETO DEL BENESSERE

A come armonia	23
----------------------	----

PARLIAMO DI

L'antibiotico-resistenza	25
Perché la corsa potenzia il cervello?	29
Il quinquennio dorato del CUS	34

NEWS SANITÀ

Nasce PEDINE per i giovani pazienti con malattie neuromuscolari	37
Nuovo CUP Unico Piemonte al Mauriziano di Torino	39
I bollini rosa di Onda premiano gli ospedali torinesi	39
Un nuovo "SKEMA" per l'ambulatorio dentistico del distretto chierese	41
Anche l'ASL T05 avrà un hospice sul proprio territorio con Fondazione Faro	41
Maurizio D'Amico nuovo direttore della Cardiologia dell'ASL T05	43
Innovazione tecnologica agli ospedali di Carmagnola, Chieri e Moncalieri	43

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

Direttore Responsabile
 Elisabetta Farina

Comitato di redazione
 Ramona Giovannina,
 Erminia Venturino,
 Giulia Zaghi

Hanno collaborato a questo numero
 Gigliola Braga,
 Alma Brunetto,
 Franca Ciccopiedi,
 Paola Difino,
 Barbara Magnani,
 Elisabetta Mandarano,
 Francesca Manzieri,
 Giancarlo Orofino,
 Paolo Peretto,
 Ilaria Vitulano

Progetto grafico e impaginazione
 Futurgrafica S.r.l.

Stampa
 Tipografia Sosso S.r.l.
 numero chiuso il 31.12.2019
 Tiratura 11.500 copie
 Registrazione al Trib. di Torino
 N° 114 dell'8 gennaio 2008



Le comunali torinesi
si confermano
all'avanguardia

LA FARMACIA DEI SERVIZI DEL 2020

di Elisabetta Farina

Un nuovo decennio si apre di fronte a noi portatore di speranze e aspettative. Così anche nel contesto della farmacia un processo di costante evoluzione è in essere da tempo. Soprattutto nelle farmacie comunali torinesi che sono membro attivo nella comunità sanitaria locale. Parliamo delle novità istituzionali e dell'innovazione di Farmacie Comunali Torino con l'amministratore delegato, Davide Cocirio.

Dottor Cocirio, "La filosofia del futuro" era il titolo dell'intervista realizzata nel 2016. Possiamo dire che nelle farmacie comunali torinesi il futuro è già oggi?

In un certo senso sì; in modo più pragmatico possiamo dire che analizziamo costantemente il mercato e le novità diagnostiche e di servizi che l'innovazione tecnologica mette a disposizione e, a patto che la normativa stringente che regola i presidi sanitari lo consenta, facciamo in modo di essere tra i primi ad offrirli ai pazienti che si rivolgono a noi in cerca di una soluzione per i loro bisogni di salute. In questo particolare momento storico gli accordi relativi alla "farmacia dei servizi" siglati con la parte pubblica aprono numerose nuove possibilità di assistenza, variando lo scenario nel quale per decenni farmacisti e cittadini si sono confrontati.

Uno dei temi trattati nella scorsa intervista era il Decreto della cosiddetta Farmacia dei servizi. A dicembre la Regione Piemonte ha approvato l'avvio della concreta sperimentazione della Farmacia dei servizi, definendo al suo interno le linee guida per le attività di prevenzione primaria, aderenza alla terapia e front office che le farmacie potranno svolgere in regime di SSN.

In questo caso la Regione Piemonte è stata particolarmente lungimirante perché già dal mese di settembre aveva sottoscritto un accordo finalizzato alla definizione



Davide Cocirio,
amministratore delegato di Farmacie Comunali Torino.

dei servizi sanitari che sarebbe stato possibile erogare nelle farmacie, definite presidi sanitari di prossimità. In questa stessa direzione lo Stato ha delineato e deciso di finanziare una serie di progetti sperimentali volti alla prevenzione ed all'assistenza dei pazienti in farmacia confermando la volontà politica di valorizzare le farmacie ed integrarle maggiormente nel SSN a tutto vantaggio dei cittadini.

I servizi nuovi che si concretizzeranno nei prossimi mesi, dopo una fase obbligata di ulteriore formazione dei farmacisti, saranno di diverse tipologie tra le quali la prevenzione, il monitoraggio dell'aderenza alla terapia per limitare l'insorgenza di complicanze nelle diverse patologie, esami analitici, telemedicina e servizi di front-office. (vedere box a fianco)

Numerosi sono i servizi già messi a disposizione dalle farmacie Experta che hanno anticipato i tempi.

Infatti, in generale, si può dire che nelle farmacie Experta non si parla più di dispensazione di prodotti ma di soluzioni e combinazioni di prodotti e servizi. Le risposte a 360 gradi alle esigenze dei pazienti sono, infatti, il filo conduttore del format Experta che ha visto le farmacie comunali 5 e 25, prime in Torino, presentarsi alla clientela già a luglio e settembre 2016 nella nuova veste, non solo estetica, ma soprattutto professionale.

Desidero precisare che lo spirito di innovazione del servizio non è prerogativa unicamente di Experta – che ne è stata un acceleratore – ma pervade l'intera azienda Farmacie Comunali Torino e tutte le farmacie comunali che la compongono. Così come l'inserimento di servizi innovativi non è soltanto volto all'attuazione del Decreto *Farmacia dei servizi*, ma anche per proseguire nella concretizzazione della mission sociosanitaria aziendale.

Dal 2016 il processo di trasformazione delle farmacie comunali torinesi nel format Experta è proseguito costantemente. Sì, oggi sono 16, tra le quali una a Chieri. In linea con il progetto iniziale di trasformare gradualmente tutte le farmacie comunali in Experta.

Ha citato la comunale Experta di Chieri. Nel 2017 sono appunto entrate nel contesto dell'Azienda anche le tre farmacie comunali di Chieri e quella di Villastellone.

Nel 2013 la società prese la gestione della farmacia comunale di San Maurizio Canavese e nel 2017 acquistò la società che deteneva la gestione di quelle di Chieri e di Villastellone. Una delle mission aziendali è quella di acquisire nuove gestioni all'interno del perimetro della città metropolitana di Torino al fine di consolidarci sul mercato e standardizzare il livello di servizio offerto dalle farmacie comunali di questo territorio portandolo ai livelli di eccellenza che la nostra decennale esperienza ci ha concesso di raggiungere.

Il format Experta ha ridisegnato anche i Free Food.

La filosofia Experta è perfettamente adattabile alla filosofia dei Free Food: ogni scaffale è stato pensato non per

marca o per categoria tradizionale bensì per "esigenza", quindi significa che per poter essere presente in farmacia deve offrire una gamma di prodotti collegati oppure rispondere a una specifica esigenza alimentare. Come per le farmacie, ogni Free Food può proporre scaffali dedicati a "esigenze" differenti poiché mirati alle specificità del territorio in cui è situato. Tutto, quindi, pensato per soddisfare le esigenze che emergono dall'utenza locale. Penso che tale impostazione dell'offerta mostri in modo concreto come il format Experta sposta l'attenzione dal prodotto alla risoluzione del problema, grazie alla valorizzazione della professionalità del farmacista e, nel caso dei Free Food, anche degli operatori dedicati.

Anche in questa occasione, a conclusione dell'intervista le chiedo un pensiero non come amministratore delegato ma come farmacista.

Nel suo essere presidio di salute sul territorio, ritengo che la farmacia possa e debba essere attiva per il territorio superando la fisicità dei luoghi. Sviluppare sinergie con le associazioni di volontariato e le istituzioni al fine di essere capaci di rilevare il malessere per curare il quale, come farmacisti, non abbiamo a disposizione un farmaco. Penso ai progetti che ci hanno visti e ci vedono coinvolti come *Deomofobina* contro il pregiudizio, le *Giornate Stop Hiv* che uniscono la prevenzione e la corretta informazione, le giornate di *Make-up therapy* in farmacia, il film *La stanza del sorriso* per la vicinanza e il sostegno ai pazienti oncologici.

Queste iniziative fanno sentire noi farmacisti meno impotenti di fronte alla richiesta di benessere che giunge da tante voci.

I SERVIZI



I servizi attivabili nelle farmacie in Piemonte con la sperimentazione della Farmacia dei Servizi approvata dalla Regione Piemonte.

Monitoraggio dell'aderenza alla terapia farmacologica nei pazienti con ipertensione

Prevenzione primaria dell'ipertensione arteriosa
Progetto *Prevenzione Serena* (screening per il tumore del colon-retto)

Monitoraggio dell'aderenza alla terapia farmacologica nei pazienti con BPCO

INR, monitoraggio del tempo di protrombina da parte di pazienti gestiti presso centri TAO

Front office: servizio di attivazione online per l'accesso ed utilizzo del FSE

Ricognizione della terapia farmacologica (6 farmacie per Asl)
Servizi di secondo livello (autospirimetria, Holter pressorio, Holter cardiaco, ECG) (10 farmacie per Asl)

Monitoraggio dell'aderenza alla terapia farmacologica nei pazienti con diabete tipo 2 (le farmacie delle province di Novara e VCO)

La farmacia EXPERTA




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)
- Elettrocardiogramma (ECG)
- Teledermatologia
- Holter cardiaco e pressorio

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

 FarmacieComunaliTorino

DALLE NOSTRE FARMACIE



Gli studenti diventano "attori" nel mondo del lavoro

LA MIA ALTERNANZA IN FARMACIA

"Storie di alternanza" è il premio che valorizza le esperienze di alternanza scuola lavoro. L'iniziativa è promossa da Unioncamere e dalle Camere di commercio italiane con l'obiettivo di valorizzare e dare visibilità ai racconti di percorsi ideati, elaborati e realizzati dagli studenti e dai tutor degli Istituti scolastici italiani di secondo grado.

Gli studenti possono partecipare realizzando un racconto multimediale (video) che presenti l'esperienza di alternanza, le competenze acquisite e il ruolo dei tutor (scolastici ed esterni), descrivendo il percorso di formazione seguito evidenziandone gli obiettivi e le finalità, le attività previste e realizzate e le modalità di svolgimento.

Da alcuni anni Farmacie Comunali Torino aderisce all'iniziativa e nel 2019 ha visto premiare il video realizzato dai ragazzi che hanno raccontato la loro esperienza presso la farmacia comunale 45 in via Monginevro a Torino. A novembre si è tenuta la premiazione **dei filmati vincitori della Sessione II semestre 2019 del Concorso**. Fra gli Istituti che hanno partecipato nella categoria Istituti tecnici e professionali sono risultati vincitori del **2° premio** gli studenti della classe 3L dell'IIS Santorre di Santarosa di Torino con il progetto "La mia alternanza in farmacia".



I video vincitori sono visualizzabili nel sito della Camera di Commercio di Torino al link

www.to.camcom.it/premio-storie-di-alternanza

Storie di alternanza è su Facebook, Twitter, YouTube



Per il 47% del campione si è trattato del primo test HIV

BUON RISULTATO DELLE GIORNATE STOP HIV

Si sono sottoposte al test 68 persone, di cui 35 femmine e 33 maschi, di età media 32,4 anni, (range 18 - 79 anni), di cui 5 di nazionalità straniera.

Tutti i test sono risultati negativi, non vi è stato nessun test invalido o non leggibile. Inoltre, 1 persona ha chiesto di poter avere un test per farlo eseguire al proprio compagno.

Questi i numeri che emergono dai quattro pomeriggi che da settembre a dicembre hanno visto - presso la farmacia comunale 25 - la presenza di volontari dell'Associazione Arcobaleno Aids onlus (arcobalenoaids.it) e infermieri operanti presso l'ospedale Amedeo di Savoia di Torino. Le *Giornate Stop Hiv* sono state ideate come occasioni per informare, distribuire materiale divulgativo e, soprattutto, **promuovere l'autotest** che è stato proposto **gratuitamente** da Farmacie Comunali Torino.

«La presenza di un counsellor al momento del test è stata occasione per chiedere informazioni sulla modalità del contagio, sui rischi, sull'andamento della infezione in Italia o nel proprio Paese di origine. - spiega il dottor Giancarlo Orofino, infettivologo e dirigente medico dell'Asl Città di Torino e vicepresidente di Arcobaleno Aids onlus - Il test è pensato per essere eseguito per proprio conto e quindi senza counselling, se non quello che può eseguire il farmacista nel tempo limitato al momento dell'acquisto e compatibilmente ai ritmi della farmacia».

La gratuità del test ha sicuramente giocato un ruolo fondamentale nella alta adesione all'iniziativa (considerando la brevità della presenza in farmacia che era di 3 ore), tuttavia l'ipotesi di poterlo offrire, anche se a pagamento, in un regime "protetto" quale un box della farmacia ha un valore aggiunto assai significativo. Tale offerta, infatti, può avvicinare persone che potrebbero avere paura proprio della "solitudine" di un autotest».



La dottoressa Paola Difino, farmacista della FC 25, il dottor Giancarlo Orofino, infettivologo dell'Asl Città di Torino, una delle infermiere dell'ospedale Amedeo di Savoia di Torino.

COUNSELLING E HIV

Già nel 1989 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) evidenziava l'importanza del counselling, poiché esso "attraverso il dialogo e l'interazione aiuta le persone a risolvere o controllare i problemi, a capirli, ad affrontare i disagi psicosociali e i bisogni nel modo più razionale possibile".

Ancora oggi afferma che "tale intervento assume particolare rilevanza nell'affrontare tematiche riguardanti l'infezione da HIV e la sindrome ad essa collegata, l'Aids".

La novità: durerà una settimana

XX GIORNATA DI RACCOLTA DEL FARMACO

Nel 2020, in occasione dei **20 anni di Banco Farmaceutico**, la **Giornata di Raccolta del Farmaco** durerà un'intera settimana, da **martedì 4 a lunedì 10 febbraio** (il giorno principale sarà il tradizionale secondo sabato di febbraio cioè l'8).

Nonostante in ogni edizione della Giornata la generosità di tante persone confermi l'aiuto del dono, i dati delle difficoltà che limitano o annullano la possibilità di curarsi per tante famiglie aumentano di anno in anno.

"È necessaria una grande mobilitazione che solo l'amicizia può sostenere." Con questo messaggio Banco Farmaceutico sollecita a intervenire e partecipare alla donazione.

Tutte le farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese aderiscono ed effettuano la raccolta durante l'intera settimana.

Vi aspettiamo per donare insieme!

Naturalmente è possibile essere protagonisti di questo importante evento anche prestando la propria opera come volontari: basta inviare una mail a info@bancofarmaceuticotorino.org

GRANDE GENEROSITÀ PER LA SALUTE DEI BIMBI

Dai biberon ai termometri, dalle gocce auricolari agli sciroppi per la tosse, dai pannolini al latte in polvere e le pappe per lo svezzamento, dall'ibuprofene al paracetamolo. Un ventaglio molto ampio e diversificato di prodotti che hanno però un elemento comune: essere utili per la salute e il benessere dei bambini. Tale elemento li ha resi segno tangibile della solidarietà di tante persone che hanno partecipato all'iniziativa In farmacia per i bambini, svoltasi il 20 e 21 novembre in tante farmacie d'Italia tra le quali tutte le farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese.

Grazie alla vostra generosità, **presso le farmacie comunali torinesi sono stati raccolti 1895 prodotti** che andranno ad aiutare varie realtà italiane che si prendono cura di bambini e famiglie in difficoltà e all'ospedale pe-

diatrico N.P.H. St Damien di Haiti.

Una raccolta che ha superato di oltre 100 prodotti quella della scorsa edizione!



infarmaciperibambini.nph-italia.org



I DATI DELLA POVERTÀ SANITARIA

Nel 2019, **473.000 persone povere non** hanno potuto **acquistare** i farmaci di cui avevano bisogno per ragioni economiche. La **richiesta** di medicinali da parte degli enti assistenziali è **cresciuta**, in 7 anni (2013-2019) del **28%**. Nel 2019, si è raggiunto il picco di richieste, pari a 1.040.607 confezioni di medicinali (+4,8% rispetto al 2018). Servono soprattutto farmaci per il sistema nervoso (18,6%), per il tratto alimentare e metabolico (15,2%), per l'apparato muscolo-scheletrico (14,5%) e per l'apparato respiratorio (10,4%). Servono, inoltre, presidi medici e integratori alimentari. Le difficoltà non riguardano solo le persone indigenti: **12.634.000 persone, almeno una volta nel corso dell'anno, hanno limitato - per ragioni economiche - la spesa** per visite mediche e accertamenti periodici di controllo preventivo (dentista, mammografia, pap-test ecc.). È quanto è emerso dal **7° Rapporto - Donare per curare: Povertà Sanitaria e Donazione Farmaci**, promosso dalla Fondazione Banco Farmaceutico onlus e BFRResearch e realizzato - con il contributo incondizionato di IBSA - dall'Osservatorio sulla Povertà Sanitaria (organo di ricerca di Banco Farmaceutico) presentato.

Il Rapporto è scaricabile dal sito www.bancofarmaceutico.org



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

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

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

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici

Consulenza nutrizionale in Farmacia



Consulta il calendario
sfogliando la rivista
FarmaCom o sul sito
farmaciecomunalitorino.it

UNA DIETISTA È A TUA DISPOSIZIONE PER DARTI INFORMAZIONI SU UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E UNO STILE DI VITA SANO

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

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

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

CONOSCI
LA TUA SALUTE

Le nuove frontiere
della nutrizione
personalizzata

NUTRIGENETICA, NUTRIGENOMICA E NUTRACEUTICA



di Flavio Garoia – PhD Genetics Science e responsabile Progetto genetico Diagnostica Spire

È ormai noto che le abitudini di vita hanno un effetto determinante sul buon funzionamento dell'organismo e sul benessere dell'individuo. Tra le abitudini di vita, quelle che esercitano il maggiore effetto sono le abitudini alimentari. Una corretta alimentazione infatti fornisce le sostanze che permettono all'organismo di crescere e di funzionare in modo ottimale.

Il corretto utilizzo dei nutrienti dipende da una complessa serie di vie metaboliche che coinvolgono molteplici proteine, codificate da specifici geni. Alcune varianti genetiche sono correlate all'utilizzo dei nutrienti, o appartengono a sistemi metabolici in grado di inattivare sostanze potenzialmente tossiche che possono essere introdotte con gli alimenti stessi. Pertanto, la corretta alimentazione, al di là di una serie di regole universalmente valide, è nello specifico di ogni individuo il risultato di complesse interazioni tra fattori genetici e fattori dietetici.

LA NUTRIGENETICA

Negli ultimi anni, lo studio di queste interazioni ha dato origine a un nuovo e importante settore della ricerca scientifica, la *nutrigenetica*. La conoscenza della propria costituzione genetica rappresenta quindi uno strumento innovativo in grado di orientare la scelta dello

stile di vita e dell'alimentazione più corretti. Molta della ricerca in nutrigenetica è indirizzata alla identificazione di polimorfismi associati allo sviluppo di patologie complesse, come i tumori e le malattie cardiovascolari, in relazione a particolari stili di vita o abitudini alimentari. Nella maggior parte dei casi queste patologie non possono essere attribuite in maniera univoca alla presenza di mutazioni specifiche, tuttavia è stato osservato che alcuni polimorfismi risultano associati ad una maggiore o minore predisposizione a svilupparle quando l'organismo è sottoposto a particolari condizioni ambientali.

La corretta alimentazione è nello specifico di ogni individuo il risultato di complesse interazioni tra fattori genetici e fattori dietetici.

Il rischio genetico verso una determinata patologia molto raramente comporta il reale sviluppo della patologia stessa; quando però al rischio genetico si associa un "rischio ambientale" le probabilità aumentano fortemente. Nella situazione opposta, un forte rischio

ambientale può essere compensato da un profilo genetico protettivo. Ad esempio, l'abitudine al fumo è un grosso fattore di rischio ambientale per lo sviluppo di tumore al polmone, ma sebbene chi fuma abbia maggiori probabilità di sviluppare questa patologia rispetto a chi non fuma, non tutti i fumatori si ammalano di cancro. Le caratteristiche genetiche individuali (rischio genetico) sono quindi importanti nel determinare la sensibilità ad un rischio ambientale. La grande differenza tra fattori di rischio genetici e ambientali è che i primi sono immutabili, mentre i secondi possono essere modulati in base a scelte personali che coinvolgono lo stile di vita e le abitudini alimentari. L'identificazione di particolari varianti genetiche non deve pertanto essere interpretata come una diagnosi di malattia, ma come un'utile indicazione che ci consente di intervenire preventivamente sulle abitudini di vita e alimentari per minimizzare il rischio genetico legato all'insorgenza delle patologie.

LA NUTRIGENOMICA

La nutrigenetica spiega come ognuno di noi metabolizza gli alimenti in maniera diversa, tuttavia negli ultimi anni è emerso chiaramente come gli alimenti non servano soltanto come "carburante" per i processi metabolici ma agiscano regolando direttamente l'informazione scritta nel nostro DNA. Questa area della ricerca è chiamata *nutrigenomica*.

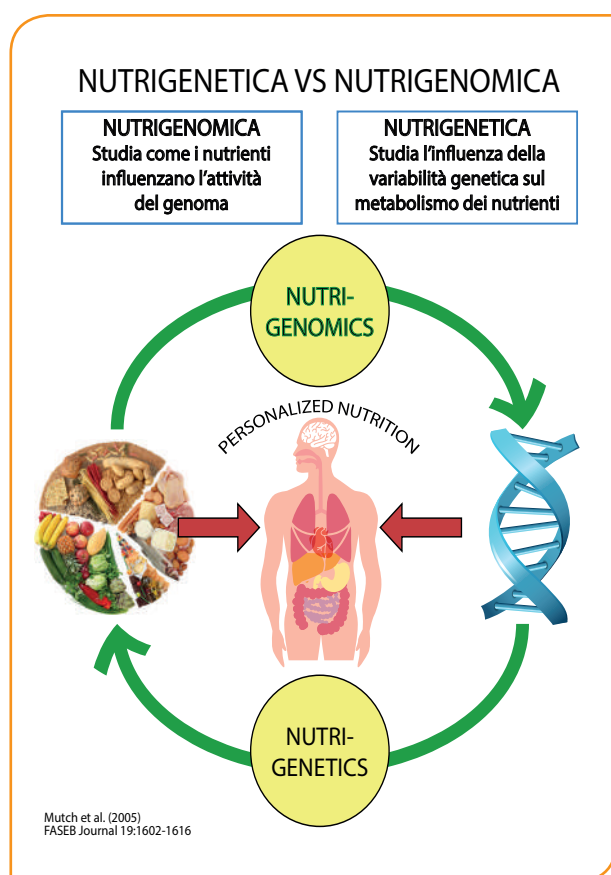
Ludwig Feuerbach, a una sua famosa opera del 1862 aveva dato il titolo *Il mistero del sacrificio o l'uomo è ciò che mangia*. Ora possiamo dire che non solo l'uomo è ciò che mangia, ma anche che il cibo modifica il modo in cui il nostro organismo risponde agli stimoli ambientali, accelerando o rallentando la progressione delle patologie e l'invecchiamento. Nutrigenetica e Nutrigenomica studiano quindi le due facce della stessa medaglia per la comprensione di come i nostri geni interagiscono con gli alimenti.

LA NUTRACEUTICA

Nutraceutica è un termine che deriva dalla contrazione delle parole nutrizione e farmaceutica e ha per scopo lo studio delle proprietà combinate nutritive e farmaceutiche degli alimenti ed il loro utilizzo per la prevenzione delle patologie. Se, come precedentemente affermato, i cibi esercitano un effetto sull'attività del genoma, influenzando la trasmissione dell'informazione genetica, risulta logico che i cibi possono essere assunti per stimolare o inibire specifiche funzioni metaboliche, esercitando così lo stesso effetto di un vero e proprio farmaco. Ad un esame più approfondito tutto questo non è una novità, basti pensare agli effetti, conosciuti da decenni, delle vitamine sul nostro organismo, oppure agli effetti benefici degli Omega 3 nella prevenzione delle patologie cardiovascolari. Quello che negli ultimi anni ha accelerato e perfezionato le nostre conoscenze è la possibilità di studiare a livello molecolare l'azione di questi nutrienti, svelandone in maniera più approfondita il meccanismo di azione.

Quindi, ricapitolando, i progressi nel campo della genetica e della biologia molecolare, hanno svelato i meccanismi attraverso cui gli alimenti interagiscono con il nostro organismo modulando l'informazione genetica (nutrigenomica). Questo ha sviluppato una nuova branca della nutrizione, la nutraceutica, che consente di scegliere alimenti appropriati per agire su determinate vie metaboliche allo scopo di prevenire o curare degli scompensi che possono predisporre allo sviluppo di patologie. Per poter veramente parlare di "nutrizione personalizzata" tuttavia bisogna tenere in considerazione che ognuno di noi metabolizza gli alimenti in maniera personale, questo è quanto ci dice la nutrigenetica.

L'alimentazione ideale (o personalizzata) dovrebbe tenere quindi conto di tutte queste variabili, che possono apparire molto complesse ma sulle quali si stanno concentrando gli sforzi di tanti ricercatori a livello mondiale. Già oggi è possibile, attraverso l'analisi del DNA, individuare i cibi più appropriati al proprio metabolismo e stabilire l'alimentazione ideale per mantenere il più possibile a lungo uno stato di benessere.



CONOSCI
LA TUA SALUTE

COME TORNARE IN FORMA DOPO I BAGORDI DELLE FESTE

Buon senso,
alimentazione
e movimento

a cura di Gigliola Braga - nutrizionista

Per molti le festività natalizie sono sinonimo di vizi e stravizi alimentari che ahimè lasciano il segno. Il rischio aumenta ulteriormente quando resta a portata di mano tutto ciò che di salato o di dolce è "avanzato" come lasagne, ravioli, cioccolatini, panettoni, torroni, torte tradizionali ecc. che prolungano il periodo degli eccessi e delle sregolatezze.

La logica conseguenza sono i chili di troppo, le sensazioni di pesantezza, la perdita prestanza fisica che inducono la maggior parte delle persone a decidere di tornare in forma al più presto.

Non servono particolari rinunce o privazioni, basta mangiare un po' di tutto in modo sapiente.

È senz'altro un'ottima idea perché prima s'interviene, meglio è. Bisogna però partire con il piede giusto escludendo innanzitutto il ricorso a provvedimenti drastici nella speranza di ridurre al minimo i tempi d'intervento: attività fisica esagerata, digiuni, alimenti "miracolosi" generosamente consigliati dai media in questo periodo, potrebbero essere solo palliativi che fanno perdere tempo e disilludono le persone.

Naturalmente muoversi fa bene, anzi è molto importante. Tuttavia, stabilire senza cognizione di causa la durata, l'intensità e la frequenza della propria attività fisica può essere un pessimo investimento sia per chi parte da zero, sia per chi un po' di pratica ce l'ha. Il lavoro da impostare deve essere basato sulle personali caratteristiche e sulla gradualità per evitare discutibili sedute estenuanti che, oltre a rischiare di essere controproducenti, potrebbero ben presto scoraggiare i buoni propositi di chiunque.



Incontriamoci e parliamone

CONFERENZA
Giovedì 13 febbraio
dalle ore 18.00 alle 19.00
in via Scalenghe 4
(quasi angolo via Monginevro)

Il buon senso va applicato anche con il cibo: cercare di compensare il cosiddetto eccesso calorico dei bagordi togliendo persino l'indispensabile quotidiano, non è il modo migliore per rientrare in forma velocemente. Al contrario, potrebbe rivelarsi un boomerang sia per la difficoltà di adesione nel tempo di un programma così estremo, sia per il mantenimento dei risultati.

Non si può neppure credere che basti mangiare un po' di curcuma o del peperoncino "brucia-grassi" per neutralizzare d'incanto gli effetti negativi dei pasti troppo abbondanti. Questi alimenti hanno senz'altro una loro valenza nutritiva interessante, ma non possono da soli ripianare una situazione che necessita di maggiore attenzione per tornare alla norma.

Ciò che serve per rientrare in forma, è un comportamento serio e consapevole in cui seguire un'alimentazione equilibrata e bilanciata che assicuri all'organismo tutto il necessario senza eccessi e senza carenze. Non servono particolari rinunce o privazioni, basta mangiare un po' di tutto e in modo sapiente per rendere accessibili al normale metabolismo i grassi in eccesso che in questo modo vengono utilizzati regalando tra l'altro una piacevole sensazione di benessere ritrovato.

Molto utile ed efficace è il contributo di un'attività fisica adeguata e di un appropriato numero di ore di sonno perché dormire il necessario fa bene anche al metabolismo dei grassi.

LA GIORNATA TIPO PER TORNARE IN FORMA

È riferita alle necessità di una donna media e comprende la colazione, uno spuntino mattutino, il pranzo, lo spuntino pomeridiano, la cena. Gli uomini devono aumentare leggermente i quantitativi.

I MENÙ
DELLA
NOSTRA
ESPERTA

COLAZIONE



È possibile aggiungere tè o caffè o caffè e latte

- toast con 50g di ripieno tra prosciutto e formaggio

oppure

- 4 albumi o 1 uovo intero e 2 albumi + 200g mela/pera/spremuta di arance/arancia o 2 mandarini/kiwi o 1 pacchetto di cracker o 30g di grissini o 40g di pane + 2 noci o 6 mandorle/noccioline/olive medie o 12 pistacchi

oppure

- 150g di ricotta magra addolcita con 1 cucchiaino di marmellata/miele + 1 fetta biscottata (circa 15g) o 20g di pane integrale + 2 noci o 6 mandorle/noccioline o 12 pistacchi

SPUNTINO



SPUNTINO - Da effettuare al mattino solo se trascorrono più di 4/5 ore tra la colazione e il pranzo. Al pomeriggio, farlo un paio d'ore prima della cena

- 20g di parmigiano o di formaggio stagionato + 100g mela/pera/spremuta di arancia/arancia o 1 mandarino/kiwi o 1/2 pacchetto di cracker o 15g di grissini o 20g di pane

oppure

- 1 piccolo panino con circa 20g di pane, meglio se integrale, e 30g di ripieno (prosciutto o formaggio stagionato o pesce tipo tonno sott'olio sgocciolato o salmone affumicato - senza esagerare con quest'ultimo - acciughine sotto sale o sott'olio, ben sgocciolate ecc.)

oppure

- 2 yogurt bianchi magri

PRANZO CENA

AD OGNI MENÙ
AGGIUNGERE
1 CUCCHIAIO
DI OLIO EVO

Menù 1

- 1 secondo piatto (se carne 100g; se bresaola 60g; se bresaola e parmigiano 60g; se prosciutto crudo sgrassato 75g; se prosciutto cotto sgrassato/affettato di tacchino o pollo 100g circa; se pesce 120g*; se tonno/sgombro/alici in scatola, ben sgocciolati 100g; se mozzarella 100g; se uova, 2 intere e 2 albumi oppure 6 albumi oppure 1 uovo intero e 4 albumi)

- 1 piatto di verdure di stagione evitando le patate, le carote cotte, il mais, la barbabietola, la zucca, i legumi o 1 piatto di minestrone/passato di sole verdure

- 100g mela/pera/arancia o 1 mandarino/kiwi

- 1 pacchetto di grissini da ristorante (circa 15g) o 20g di pane integrale

Menù 2

- 1 secondo piatto (se carne 100g; se bresaola 60g; se bresaola e parmigiano 60g; se prosciutto crudo sgrassato 75g; se prosciutto cotto sgrassato/affettato di tacchino o pollo 100g circa; se pesce 120g*; se tonno/sgombro/alici in scatola, ben sgocciolati 100g; se mozzarella 100g; se uova, 2 intere e 2 albumi oppure 6 albumi oppure 1 uovo intero e 4 albumi)

- 1 piatto di verdure di stagione evitando le patate, le carote cotte, il mais, la barbabietola, la zucca, i legumi o 1 piatto di minestrone/passato di sole verdure

- 200g mela/pera/arancia o 2 mandarini/kiwi

Menù 3

- 1 secondo piatto (se carne 100g; se carne bianca 120g; se bresaola 60g; se bresaola e parmigiano 60g; se prosciutto crudo sgrassato 75g; se prosciutto cotto sgrassato/affettato di tacchino o pollo 100g circa; se pesce 120g*; se tonno/sgombro/alici in scatola, ben sgocciolati 100g; se mozzarella 100g; se uova, 2 intere e 2 albumi oppure 6 albumi oppure 1 uovo intero e 4 albumi)

- 1 porzione di legumi (100/120g pesati cotti)

- 100g mela/pera/arancia o 1 mandarino/kiwi o 1 pacchetto di grissini da ristorante (circa 15g) o 20g di pane integrale

Menù 4

da riservare soprattutto al pranzo

- 50g di pasta/riso integrali conditi in modo leggero (i pesi sono a crudo)

- 1 secondo piatto (se carne 100g; se bresaola 60g; se bresaola e parmigiano 60g; se prosciutto crudo sgrassato 75g; se prosciutto cotto sgrassato/affettato di tacchino o pollo 100g circa; se pesce 120g^(*); se tonno/sgombro/alici in scatola, ben sgocciolati 100g; se mozzarella 100g; se uova, 2 intere e 2 albumi oppure 6 albumi oppure 1 uovo intero e 4 albumi)

^(*) 150g se calamaro, coda di rospo o rana pescatrice, gamberi o gamberetti (senza esagerare con questa scelta), razza, seppia 200g se polpo, cozze o mitili (senza esagerare con questa scelta), ostriche, vongole





IL CONSIGLIO
DEL FARMACISTA

TUTELIAMO LA NOSTRA MEMORIA

Elisabetta Mandarano - farmacista, farmacia comunale San Maurizio Canavese



Allenata e in salute per contrastare il decadimento

La memoria è la capacità del cervello di **immagazzinare**, **mantenere** e **richiamare informazioni** acquisite. Negli ultimi decenni la medicina, grazie a studi approfonditi e strumenti diagnostici sempre più accurati, è riuscita a scoprire i meccanismi dell'apprendimento e le aree cerebrali coinvolte. Il lobo limbico e sistema limbico, situati nel cervello, sono le sedi anatomiche del processo di memorizzazione. Si tratta di un insieme di aree (corteccia entorinale, ippocampo, talamo e amigdala) collegate in un complesso sistema che media memoria, comportamento ed emozioni attraverso connessioni neurali tra cellule nervose.

Dal punto di vista medico si tratta di una materia affascinante e complessa che è ancora oggetto di studi e ricerche poiché eventuali danni in questa particolare area del cervello determinano patologie debilitanti (es. demenza di Alzheimer).

In condizioni fisiologiche di salute il processo di memorizzazione si articola in quattro fasi:

CODIFICA

ovvero analisi di nuove informazioni recepite;

CONSOLIDAMENTO

che implica modifica delle nozioni appena acquisite in modo da renderle più stabili;

I TRE TIPI DI MEMORIA

MEMORIA SENSORIALE

capacità di mantenere tracce mnesiche di tipo visivo, uditivo, gustativo, olfattivo, tattile per pochissimi secondi. Malgrado il tempo limitato, questo tipo di memoria risulta comunque sufficiente per riuscire a percepire la realtà (ad es. percepire e ricordare l'aroma del caffè).

MEMORIA A BREVE TERMINE

custodisce informazioni per un tempo che varia da 30 secondi a 1 ora. Le tracce presenti in questo "magazzino" possono essere consolidate e transitare nella memoria a lungo termine tramite strategie comportamentali. Se ciò non si verifica, le informazioni sono destinate a scomparire. (ad es. un numero di telefono).

MEMORIA A LUNGO TERMINE

può essere considerata come un magazzino con capacità quasi illimitata. In essa vengono conservate tutte le nozioni acquisite quali ad esempio il significato di oggetti comuni (ad es. sapere cosa è il "caffè"), le abilità motorie e cognitive (ad es. preparare il caffè, ricordando il procedimento) e la capacità di rievocare eventi che sono capitati (ad es. aver bevuto il caffè con un amico).

CONSERVAZIONE

cioè archiviazione nelle aree cerebrali della memoria;

RECUPERO

capacità di richiamare alla mente il ricordo.

La usiamo tutti i giorni per studiare, lavorare, interagire con gli altri e dalla nostra memoria ci aspettiamo sempre risultati ottimali. Tuttavia, difficoltà di concentrazione, stanchezza mentale e problemi mnemonici possono capitare a tutti, a tutte le età e per periodi più o meno prolungati. Nessuno è escluso: dai bambini, in cui le fasi di crescita possono incidere sulla capacità di attenzione, agli studenti sotto esami, ai lavoratori, fino agli anziani, in cui la formazione di nuovi neuroni è ridotta.

SMEMORATEZZA O DEMENZA

L'**invecchiamento cerebrale** è una fisiologica diminuzione del numero e del volume delle cellule nervose (neuroni) che inizia intorno ai 30 anni e di norma prosegue gradualmente. La perdita di efficienza nella memorizzazione si comincia ad avvertire in genere già dopo i 40 anni. A quest'età è possibile sperimentare maggiori difficoltà nel ricordare i nomi di persone o di luoghi. Non bisogna allarmarsi, nessuna di queste titubanze rappresenta una patologia e, di solito, non si avvertono effetti evidenti dell'indebolimento della memoria fino a quando non si superano i 60 anni.

Si tratta di un processo definito come "**smemoratezza senile benigna**". Questa condizione **non influenza i tipi di memoria precedentemente elencati e non rappresenta una forma di demenza**. È importante distinguere bene questi due termini.

- Le persone interessate da "*smemoratezza senile benigna*" apprendono nuove informazioni e ricordano le informazioni precedentemente apprese con maggior lentezza. Tuttavia, se si fornisce loro altro tempo e li si incoraggia, la loro prestazione intellettuale risulta essenzialmente invariata rispetto al loro livello di base e il vivere quotidiano resta inalterato.
- La *demenza* è invece un deterioramento patologico e inesorabile della funzione intellettuale e delle altre capacità cognitive, che porta all'incapacità di eseguire le attività quotidiane e culmina con la perdita totale dell'indipendenza. Il sintomo più comune nella **demenza iniziale** è lo **scadimento della memoria a breve termine** (ad es. i pazienti fanno ripetutamente le stesse domande, spesso dopo solo pochi minuti). La **diagnosi di demenza viene effettuata dal medico specialista** che, anche con l'ausilio di analisi di laboratorio specifiche ed esami diagnostici, sceglierà la terapia farmacologica appropriata.

Non è solo il passare degli anni a influire sulle prestazioni mentali e sulla concentrazione. Anche gli studenti e i lavoratori adulti possono incorrere in periodi di stress emotivo e **stanchezza mentale** con conseguente calo della capacità di memorizzare le informazioni.

Per tutti, un ruolo cruciale è ricoperto dal **sonno**, un potente alleato dell'apprendimento, perché aiuta a rinsaldare le informazioni acquisite nel corso della giornata. Uno studio canadese ha evidenziato come il sonno REM - quello ristoratore associato ai sogni - abbia un ruolo centrale e diretto nel **consolidamento della memoria a lungo termine**. In generale, **chi dorme poco o ha un sonno disturbato può subire nel lungo periodo carenze di memoria** durante il giorno.



L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE

Anche l'**alimentazione** riveste un ruolo fondamentale per stimolare la concentrazione e mantenere attiva la memoria. Ecco alcuni alimenti "alleati della memoria".

PESCE E FRUTTA SECCA

Ricchi di acidi grassi essenziali **omega-3** promuovono una sana funzione cerebrale. Le fonti più efficaci si trovano naturalmente nei pesci (salmone, trota, sgombrò, aringa e sardine) e nelle mandorle e noci. Queste ultime contengono anche **ferro** che fornisce ossigeno al cervello e aumenta la prontezza mentale e la capacità di immagazzinare le informazioni.

CEREALI INTEGRALI

La capacità di concentrazione proviene da un adeguato e costante apporto di energia al cervello sotto forma di glucosio. Scegliere cereali integrali non raffinati e **con basso indice glicemico** aiuta a **mantenere la mente attiva e concentrata** durante tutto il giorno.



MIRTILLI E FRUTTI ROSSI

Ricchi di antocianine antiossidanti che potenziano la memoria a breve termine e riducono lo stress ossidativo responsabile del declino cognitivo associato all'età.

VERDURE BRASSICACEE

Come cavolfiore, cavolo verza, broccolo, cavoletti di Bruxelles, aiutano a mantenere elevate le concentrazioni di neurotrasmettitori come l'acetilcolina, fondamentale per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale.

UOVA E LEGUMI

Che contengono notevoli quantità di **proteine del gruppo B** in particolare l'acido folico (vitamina B9) in grado di supportare il cervello nell'attività di trasmissione delle informazioni e nella capacità di ricordare e memorizzare.

L'AIUTO DELL'INTEGRAZIONE

In periodi di particolare stress mentale, in vista degli esami scolastici o durante settimane di lavoro intenso in cui viene richiesto notevole impegno intellettuale, può essere utile assumere **integratori alimentari** per fornire un valido sostegno alla performance cognitiva, migliorando capacità di apprendimento e resistenza allo stress e alla fatica. La funzione degli integratori alimentari è quella di riequilibrare l'apporto nutritivo, sostenere l'efficienza biochimica e fisiologica, migliorare il benessere psico-fisico.

Di seguito alcuni degli ingredienti maggiormente impiegati in quest'ambito:

- **vitamine del gruppo B;**
- **minerali quali magnesio, ferro, zinco;**
- **acidi grassi omega 3;**
- **fosfatidilcolina:** indispensabile per la fluidità e l'integrità delle membrane delle cellule nervose, migliora in generale le capacità cognitive;
- **fosfoserina:** è considerata un "ricostituente" del Sistema Nervoso Centrale. Integrazioni di fosfoserina e del suo metabolita fosfatidilserina migliorano capacità mnemoniche, concentrazione e apprendimento, contrastando nello stesso tempo il declino cognitivo nei soggetti anziani;
- **vitamina C:** è un cofattore nella sintesi di neurotrasmettitori e contrasta la produzione di radicali liberi riducendo il rischio di deficit cognitivi;
- **glutamina:** è un amminoacido in grado di aumentare la capacità di concentrazione e la memoria a breve e a lungo termine.

Vi sono anche estratti vegetali che possono essere inclusi nella formulazione degli integratori per la memoria. Ecco quelli più diffusi:

• ***Ginkgo biloba***

Molti studi hanno dimostrato che il ginkgo può indurre un miglioramento della memoria e delle funzioni cognitive in particolar modo nei pazienti con età superiore ai 50 anni.

Gli **estratti di *Ginkgo biloba* possono però interferire con numerosi farmaci**, quali, ad esempio: anticoagulanti e antiaggreganti, diuretici, antidepressivi. Pertanto, nel caso in cui si stiano seguendo particolari terapie farmacologiche, prima di assumere integratori alimentari a base di ginkgo, è opportuno chiedere consiglio al proprio medico;

• ***Eleutherococcus senticosus* (eleuterococco) e *Rhodiola rosea***

Sono piante adattogene cioè in grado di indurre nel corpo una maggiore resistenza allo stress e quindi sono utili nel **contrastare gli stati di stanchezza fisica e mentale** che portano ad un calo della memoria e della concentrazione.

Gli integratori si rivelano validi coadiuvanti nel ridurre i disturbi del fisiologico invecchiamento cerebrale associato all'avanzare dell'età, ma è opportuno ricordare che devono sempre essere associati a una **dieta equilibrata e ad uno stile di vita sano**. Fare attività fisica tutti i giorni, avere una buona rete di relazioni sociali, mantenersi al corrente di quel che accade nel mondo, coltivare interessi e passatempi sono già ottime strategie per allontanare il declino cognitivo e mantenere la memoria giovane il più a lungo possibile.

Aiutiamole a sopravvivere!

LE API, NOSTRE AMICHE

Franca Ciccopiedi - farmacista, direttrice farmacia comunale di Villastellone

Le api e gli altri insetti impollinatori rischiano l'estinzione. Inquinamento atmosferico, insetticidi usati in agricoltura, cambiamenti climatici sono i principali responsabili.

Ascoltando i telegiornali e sfogliando quotidiani e riviste sentiamo e leggiamo espressioni come siccità, temperature sopra la media stagionale, abbondanti piogge senza però associarle al mondo degli insetti impollinatori. Le piante devono fiorire ed essere impollinate nei tempi giusti e con le condizioni climatiche adatte. Se tali presupposti mancano, si ha la perdita di polline e di nettare sia in quantità che in qualità.

Chi possiede un piccolo giardino, ad esempio, può piantare piante mellifere come facelia, trifoglio, fiordaliso, mentuccia, coriandolo.

Che cosa significa? **Le api stanno morendo di fame!**

L'ambiente ha bisogno della biodiversità, di campagne coltivate in modo sostenibile riducendo le monoculture. Ciascuno di noi può collaborare all'operazione di salva-

guardia della biodiversità. Ad esempio, facendo la spesa in modo attento e consapevole ed evitando di comprare sempre gli stessi alimenti, scegliendo prodotti biologici e preferendo possibilmente quelli a km zero.

Il 2019 è stato un anno difficile per gli apicoltori: in Piemonte si è stimata una perdita produttiva di 16 milioni di euro rispetto ai 70 milioni di euro a livello nazionale.

Certo possiamo rinunciare al miele di acacia, ma molti degli alimenti che portiamo sulla tavola esistono grazie all'impollinazione: in Europa, l'84% delle specie coltivate dipende dall'impollinazione animale. Senza le api, addio a mele, pere, susine, albicocche, pomodori, zucchine... Le api sono fondamentali per la conservazione di piante e agricoltura e, quindi, indispensabili per l'alimentazione umana.

Dobbiamo difendere le api e gli altri insetti impollinatori perché il nostro benessere dipende da loro: frutta e verdura sono indispensabili per una dieta sana ed equilibrata.



Cosa si può fare? Tutti possiamo contribuire ad aiutare le api seminando piante mellifere nei vasi sul balcone di casa, in giardino, nelle aiuole pubbliche. Chi possiede un piccolo giardino, ad esempio, può pian-

tare piante mellifere come facelia, trifoglio, fiordaliso, mentuccia, coriandolo.

La facelia, ad esempio, è una bellissima pianta di un bel colore viola e la sua fioritura dura diverse settimane.

L'ALVEARE IN FARMACIA

In farmacia troviamo tutti i prodotti realizzati dalle api: miele, propoli, polline, pappa reale, cera e veleno d'api.

IL MIELE può essere visto come cura per la presenza di zuccheri semplici (fruttosio e glucosio), di vitamine (**B1, B2, B6**), minerali, acidi, sostanze azotate, enzimi.

Ha proprietà emollienti e antibatteriche e per questo lo ritroviamo in diversi **sciropi per la tosse**, nei **disinfettanti del cavo orale** e perfino in alcuni **microclismi**.

È usato anche in campo cosmetico per la preparazione di **saponi, creme, shampoo, scrub**. In passato veniva utilizzato per lenire piaghe e scottature.

IL POLLINE viene raccolto dalle api e impastato con nettare e secrezioni salivari per il trasporto.

Si presenta come piccole pallottole di diverso colore dal giallo, all'arancio, al rosso, al nero.

Ad esempio, il polline del biancospino è rosso, quello del papavero comune dei prati è nero.

Dà notevoli benefici a tutte le età ed è un ottimo **ricostituente ricco di proteine, aminoacidi, vitamine**.

Tutti sappiamo delle straordinarie proprietà della propoli: **antisettico, antibatterico, antifungino, immunostimolante, antivirale**.

LA PROPOLI è l'unico prodotto dell'alveare che possiamo reperire senza l'aiuto delle nostre amiche api. In commercio esiste già una linea ottenuta da gemme di pioppo ed essendo esclusivamente di origine vegetale può essere usata dai vegani. È, infatti, una resina che protegge le gemme di piante come il pioppo, la betulla, il salice, il castagno. Viene utilizzata dalle api per chiudere ogni singola fessura dell'alveare o per imbalsamare indesiderati intrusi (piccoli topi, farfalle...).

Utile perfino **IL VELENO** d'api per le sue proprietà terapeutiche: azione vasodilatatrice e fluidificante del sangue. Usato per artrite, osteoartrite, reumatismi.



SPAZIO
SENZA GLUTINE

Protagonisti
della vita gluten free

ASSI SENZA GLUTINE

Martin Castrogiovanni



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

Ha scoperto solo recentemente di essere celiaco, dopo aver cercato e ricercato le cause di quella strana stanchezza che a volte lo colpiva. Dopo alcuni approfondimenti medici il responso è stato chiaro: **Martin Castrogiovanni**, uno dei più importanti rugbisti italiani, è celiaco. Dopo la diagnosi non si è lasciato assolutamente abbattere, lui che di sfide nella vita ne ha già vinte parecchie. Ha saputo trasformare quella che apparentemente può sembrare una difficoltà in un punto di forza. Ha affrontato la patologia e dopo l'inizio della dieta gluten-free ha sicuramente migliorato le sue performance in campo. Ha saputo dimostrare a sé stesso e agli altri che si può cambiare alimentazione senza mai rinunciare al piacere del cibo. Nel libro che ha scritto, "Raggiungi la tua meta. Forte, felice e vincente con la celiachia" (Sperling & Kupfer), racconta il suo rapporto con la celiachia, quel nemico invisibile che dal 2011 gli ha quasi causato lo stop dallo sport. Perdita di peso e di sonno, dolori addominali terribili, rush cutanei sono solo alcuni dei sintomi che il gigante della palla ovale ha dovuto affrontare. Nel libro Castrogiovanni, oggi testimonial di una azienda leader nel mercato europeo del senza glutine, racconta anche quali sono le sue ricette preferite e come eseguirle, a testimonianza di come sia riuscito a cambiare il suo atteggiamento mentale ed a trasformare la celiachia da nemico in amico.

Martin ha preso parte in ottobre ad un format video intitolato "Tutti contro Castro", una simpatica sfida ai fornelli su ricette senza glutine, articolata in 4 puntate, in cui Castrogiovanni ha duellato in cucina con lo chef Valerio Braschi (il più giovane vincitore di Masterchef nel 2017 allenato a cucinare senza glutine per la fidanzata, celiaca) e Valentina Leporati, proprietaria di una graziosa bakery senza glutine.

Ma l'elenco dei campioni non finisce qui!

A dimostrazione che la celiachia si può battere a testa alta c'è il grandioso esempio di **Novak Djokovic**, un gigante nel tennis. Ed è celiaco. Sì, uno dei migliori tennisti al mondo soffre di celiachia. L'aver eliminato il glutine dai pasti gli ha permesso di superare i momenti di malessere e affaticamento che talvolta in certi match hanno rischiato di comprometterne la vittoria. Ora, in perfetta forma fisica, è diventato uno dei migliori tennisti nella storia.

Nel 2009 in Germania gli appassionati di calcio si chiedevano come mai il giovane **Jerome Boateng** (fratello di Kevin Prince Boateng che gioca nel Milan) fosse notevolmente migliorato nel giro di un anno, passando dall'anonimato alla convocazione nella Nazionale tedesca. Il suo segreto? Il cambio della dieta dopo la diagnosi di celiachia.

Un altro campione, questa volta nel campo della cucina



CHE COS'È LA CELIACHIA?

La celiachia è una patologia autoimmune che si sviluppa in soggetti geneticamente predisposti, in seguito all'assunzione del glutine, la frazione proteica alcool-solubile di alcuni cereali tra i quali grano, orzo, farro e segale.

L'ingestione di questa sostanza porta a un'inflammatione cronica dell'intestino tenue che innesca una reazione a livello del sistema immunitario. Tale risposta porta ad un danneggiamento progressivo dei villi intestinali, quelle protuberanze presenti sulla mucosa dell'intestino tenue che sono fondamentali per assicurare un corretto assorbimento delle sostanze nutritive. Tutto ciò può portare a carenze importanti di nutrienti e anche se le persone si alimentano apparentemente in maniera corretta possono manifestare segni di malassorbimento.

è **Marcello Ferrarini**, che si definisce oggi "il chef gluten free" (dove "il" non è un errore, ma un vezzo). Per lui la diagnosi di celiachia arriva dopo 10 anni di malessere generale, di sintomi tenuti a bada con rimedi occasionali, e la scoperta segna in lui un positivo cambiamento sia personale che professionale, che ha vissuto e vive tuttora. Ferrarini ha fatto della diffusione della cucina gluten free la sua *mission* di chef. Già dai tempi della scuola aveva chiesto e ottenuto di poter lavorare solo con ingredienti gluten free e con attrezzatura dedicata, per evitare le contaminazioni. Impara tanto ma insegna anche tanto, visto che all'epoca la padronanza della cucina senza glutine era privilegio di pochi. Dopo un bel po' di gavetta la sua carriera è ben avviata. Si destreggia tra tutto, primi piatti, pane, dolci, con una straordinaria capacità di assemblare ingredienti gluten free. "Ho capito di aver raggiunto dei buoni risultati" dice in un'intervista "quando chi non era intollerante al glutine assaggiava i miei piatti e li gradiva, e soprattutto non avrebbe mai pensato che fossero senza glutine". Insomma, ha saputo trasformare una possibile difficoltà in una sfida con sé stesso, che ha dato ancora più stimolo alla sua passione per la cucina e l'ha trasformato in un grandissimo

chef, con un bagaglio di sapere unico. Anche lui ha scritto un libro, in cui ci regala tante preziosissime ricette. Tutte da provare!

Fino ad ora abbiamo presentato prevalentemente personaggi maschili, ma questa sindrome è tutt'altro che unicamente maschile: molte sono infatti le professioniste celebri che hanno dovuto combattere con questa patologia, sia nel mondo dello sport (citiamo **Francesca Collina**, figlia dell'arbitro Pierluigi Collina) che sulle scene della politica che negli ambienti di spettacolo (per esempio l'attrice Sarah Maestri).

A dimostrazione della trasversalità e diffusione di questa patologia, vogliamo chiudere la nostra carrellata di personaggi famosi celiaci con una celebrità in campo politico: **Giulia Bongiorno**. Avvocato, parlamentare, ministro, ma anche sportiva, ha scoperto la celiachia da adulta, quando si è accorta che la forza di volontà non era più sufficiente e i frequenti malesseri non le consentivano un impegno professionale adeguato. Così del tutto casualmente si è sottoposta agli esami per questa patologia... e da lì la diagnosi.

Da anni è impegnata in prima linea per diffondere maggiore consapevolezza della celiachia nelle Istituzioni e nella società tutta. È testimonial dell'AIC, l'Associazione Italiana Celiachia. Sue le parole: «È importante che a parlare di celiachia siano i parlamentari, i rappresentanti dei cittadini, perché possono essere un ottimo megafono per far conoscere la malattia».

E ci auguriamo davvero che possa sempre di più essere così.



Lo chef Marcello Ferrarini ha tenuto numerosi corsi di cucina senza glutine presso i Free Food di Farmacie Comunali Torino.

fotografia di Maria Bonaccorsi

Calendario degli appuntamenti



I PROSSIMI APPUNTAMENTI IN FARMACIA



CONSULENZA UDITIVA



CONSULENZA NUTRIZIONALE



CONSULENZA COSMESI



EVENTI SENZA GLUTINE



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



CONSULENZA Uditiva

Il personale specializzato del Centro per l'Udito sarà presente, nei giorni e nelle Farmacie sotto indicate, per fornire informazioni sulla prevenzione uditiva e per effettuare specifico test dell'udito. Il servizio è gratuito.

2 gio	FC 19 - Torino Via Vibò 17B	13 lun	FC 28 - Torino C.so Corsica 9	21 mar	FC 4 - Torino Via Oropa 69	29 mer	FC 38 - Torino Via Vandalino 9/11
3 ven	FC 5 - Torino Via Rieti 55	14 mar	Farmacia n. 3 - Chieri Str. Cambiano 123	22 mer	FC 7 - Torino C.so Trapani 150	30 gio	FC 45 - Torino Via Monginevro 27B
7 mar	FC 23 - Torino Via G. Reni 155/157	15 mer	FC 10 - Torino Via A. di Bernezzo 134	23 gio	FC 43 - Torino P.zza Statuto 4	31 ven	FC 40 - Torino Via Farinelli 36/9
8 mer	FC 15 - Torino C.so Traiano 86	16 gio	FC 36 - Torino Via Filadelfia 142	24 ven	FC 21 - Torino C.so Belgio 151B		
9 gio	FC 2 - Torino Via Slataper 25/bis/B	17 ven	FC 33 - Torino Via Isernia 13B	27 lun	Farmacia n. 1 - Chieri Via Amendola 6		
10 ven	FC 9 - Torino C.so Sebastopoli 272	20 lun	FC 12 - Torino C.so Vercelli 236	28 mar	FC San Maurizio C.se Via Torino 36B - Fr. Ceretta		



CONSULENZA Nutrizionale

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

14 mar	Farmacia n. 2 - Chieri P.zza Duomo 2 POMERIGGIO	21 mar	FC 5 - Torino Via Rieti 55 MATTINA	28 mar	FC 22 - Torino Via Capelli 47 MATTINA
16 gio	FC 46 - Torino P.zza Bozzolo 11 MATTINA	23 gio	FC 17 - Torino C.so V. Emanuele II 182 MATTINA	30 gio	FC 8 - Torino C.so Traiano 22E MATTINA



CONSULENZA Cosmesi

Una consulente cosmesi è a disposizione per darti consigli personalizzati di bellezza. Il servizio è gratuito.

2 gio	FC 45 - Torino Via Monginevro 27B	10 ven	FC 44 - Torino Via Cibrario 72	18 sab	FC San Maurizio C.se Via Torino 36B - Fr. Ceretta	28 mar	FC 33 - Torino Via Isernia 13B
3 ven	FC 12 - Torino C.so Vercelli 236	11 sab	FC 21 - Torino C.so Belgio 151B	21 mar	FC 42 - Torino Via XX Settembre 5	30 gio	FC 25 - Torino Atrio Staz. Porta Nuova
4 sab	FC 22 - Torino Via Capelli 47	14 mar	FC 5 - Torino Via Rieti 55	23 gio	FC 37 - Torino C.so Agnelli 56	31 gio	FC 43 - Torino P.zza Statuto 4
7 mar	FC 13 - Torino Via Negarville 8/10	16 gio	FC 8 - Torino C.so Traiano 22E	24 ven	FC 9 - Torino C.so Sebastopoli 272		
9 gio	FC 4 - Torino Via Oropa 69	17 ven	FC 17 - Torino C.so V. Emanuele II 182	25 sab	FC 20 - Torino C.so Romania 460		



CONSULENZA Uditiva

Il personale specializzato del Centro per l'Udito sarà presente, nei giorni e nelle Farmacie sotto indicate, per fornire informazioni sulla prevenzione uditiva e per effettuare specifico test dell'udito. Il servizio è gratuito.

3 lun	FC 42 - Torino Via XX Settembre 5	11 mar	FC 24 - Torino Via Bellardi 3	19 mer	FC 29 - Torino Via Orvieto 10A
4 mar	FC 11 - Torino P.zza Stampalia 7B	12 mer	FC 41 - Torino Via degli Abeti 10	20 gio	FC 17 - Torino C.so V. Emanuele II 182
5 mer	FC 13 - Torino Via Negarville 8/10	13 gio	FC 1 - Torino C.so Orbassano, 249	21 ven	FC 44 - Torino Via Cibrario 72
6 gio	FC 46 - Torino P.zza Bozzolo 11	14 ven	FC 35 - Torino Via Cimabue 8	24 lun	FC 20 - Torino C.so Romania 460
7 ven	FC 8 - Torino C.so Traiano 22E	17 lun	FC 22 - Torino Via Capelli 47		
10 lun	FC 37 - Torino C.so Agnelli 56	18 mar	Farmacia n. 2 - Chieri P.zza Duomo 2		



CONSULENZA Nutrizionale

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

4 mar	FC San Maurizio C.se Via Torino 36B - Fr. Ceretta POMERIGGIO	11 mar	FC 42 - Torino Via XX Settembre 5 MATTINA	18 mar	FC 37 - Torino C.so Agnelli 56 MATTINA	27 mar	Farmacia n. 4 - Villastellone P.zza Martiri 8 MATTINA
6 gio	FC 9 - Torino C.so Sebastopoli 272 MATTINA	13 gio	FC 45 - Torino Via Monginevro 27B MATTINA	25 mar	FC 36 - Torino Via Filadelfia 142 MATTINA		



CONSULENZA Cosmesi

Una consulente cosmesi è a disposizione per darti consigli personalizzati di bellezza. Il servizio è gratuito.

1 sab	FC 22 - Torino Via Capelli 47	11 mar	FC 10 - Torino Via A. di Bernezzo 134	20 gio	FC 46 - Torino P.zza Bozzolo 11	28 ven	FC 43 - Torino P.zza Statuto 4
4 mar	FC 1 - Torino C.so Orbassano, 249	13 gio	FC 36 - Torino Via Filadelfia 142	21 ven	FC 28 - Torino C.so Corsica 9	29 sab	FC San Maurizio C.se Via Torino 36B - Fr. Ceretta
6 gio	FC 15 - Torino C.so Traiano 86	14 ven	Farmacia n. 4 - Villastellone P.zza Martiri 8	22 sab	FC 20 - Torino C.so Romania 460		
7 ven	Farmacia n. 2 - Chieri P.zza Duomo 2	15 sab	FC 8 - Torino C.so Traiano 22E	25 mar	FC 37 - Torino C.so Agnelli 56		
8 sab	FC 45 - Torino Via Monginevro 27B	18 mar	FC 40 - Torino Via Farinelli 36/9	27 gio	FC 7 - Torino C.so Trapani 150		

GENNAIO
FEBBRAIO



EVENTI SENZA GLUTINE

Free Food in via Monginevro 27B a Torino

Martedì 18 e mercoledì 19 febbraio
dalle ore 10.00 alle 12.00 e dalle ore 16.00 alle 18.00

CARNEVALE GLUTEN FREE!

Degustiamo insieme le chiacchiere o bugie senza glutine.

Free Food in via Orvieto 10A a Torino

Giovedì 20 febbraio
dalle ore 16.00

BUGIE SENZA GLUTINE!

Vieni a degustare le bugie
per il tuo carnevale

Free Food in via XX Settembre 5 a Torino

Gennaio e febbraio

LE DEGUSTAZIONI DEL VENERDÌ

Sono iniziate come un esperimento e, grazie al gradimento riscosso, ora rappresentano una piacevole tradizione. Si tratta delle degustazioni del venerdì.

Golosi appuntamenti che ogni settimana propongono assaggi dolci e salati per presentare nuovi prodotti e nuovi sapori del mondo senza glutine. Oltre gli assaggi, non mancano le promozioni.

Ci vediamo il venerdì!




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


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

Scopri la nostra vasta selezione per riassaporare il gusto della tavola nel rispetto del senza glutine. Rivolgiti ai farmacisti e al personale specializzato per un consiglio. Partecipa agli eventi dei Free Food ed entra nella Community gluten free.

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

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

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



A COME ARMONIA



Silvia Fersini - farmacista, farmacia comunale di Villastellone



L'armonia è definita come proporzione, accordo, concordanza tra elementi diversi. Armonia è concordanza di voci e strumenti in accordo tra loro, quindi è gradita all'orecchio e al cuore.

L'ARMONIA SUSCITA PIACERE

L'armonia è una virtù, poiché rende felici. È ormai scientificamente provato che le persone serene, gioiose, che si dedicano alle cose che amano e in cui credono, che rendono armonioso l'ambiente in cui vivono, rendono il loro sistema immunitario più forte e godono di una migliore salute.

Nella nostra corsa affannosa all'inseguimento della super tecnologia, dell'eterna giovinezza, dell'assenza di malattia, della conferma della certezza dei nostri modelli di pensiero, spesso ci sentiamo in difficoltà con il "diverso" perché è lento, è vecchio, è sofferente, è malato, è diverso di genere, religione o cultura.

Sarà dall'armonizzazione di questi elementi diversi che si creerà concordanza invece che conflitto, e invece della guerra e del terrore, la pace e la bellezza.

L'armonia interiore nasce dall'accordo della volontà con il sentimento e con la chiarezza mentale e si esprime nella bellezza del corpo, nonostante il tempo abbia lasciato segni sul viso e appesantito le forme.

Tutti i fiori sono espressione di bellezza e armonia: tra questi ricordiamo il fiore della *Rosa canina*, semplice eppure simbolo di perfezione.

Sugli scaffali

AFFRONTARE I DISTURBI INVERNALI CON LA GIUSTA DOSE DI PROPOLI

Per reagire ai disturbi tipici della stagione invernale, la ESI ha formulato la linea **PROPOLAID**, composta da ben 19 versioni differenti a base di propoli.

Fra queste, **PROPOLAID PROPOL C 1000** mg, in tavolette effervescenti, è utile per reagire in modo immediato alle malattie da raffreddamento ed alle infiammazioni del cavo orale, perché contiene propoli titolata, ben 1000 mg di vitamina C, salice bianco, rosa canina e zinco. In caso di tosse, **PROPOLAID FLU** è l'integratore formulato da ESI per fluidificare le secrezioni bronchiali ed ottenere al contempo un effetto balsamico ed emolliente. Contiene ben 600 mg di N-acetilcisteina, propolis, miele, drosera, grindelia, menta ed eucalipto. In confezione da 10 bustine. 1 bustina al giorno da sciogliere in acqua, meglio se tiepida o calda.

www.esi.it



RILASTIL MANI E LABBRA: NUTRE, PROTEGGE E RIPARA

Sono tanti i fattori che danneggiano la pelle delle mani e tendono a seccare le labbra: dall'utilizzo di detergenti aggressivi, ai saponi con pH troppo elevato, ai cosmetici inadeguati, ai radicali liberi e alle avverse condizioni climatiche.

Queste sono le concause che rendono queste due parti del corpo ad altissimo rischio di secchezza, fissurazioni e screpolature.

È proprio dall'esigenza di proteggere e riparare le mani e le labbra soggette a queste problematiche che è nata la nuova linea riparatrice **Rilastil Mani e Labbra**, a base di Burro di Karité, ad alta concentrazione ed elevato nutrimento e arricchita con Estratto di *Schizandra chinensis*.



 www.farmaciecomunalitorino.it

 FarmacieComunaliTorino

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

Un pericolo imminente per la salute di uomini e animali

L'ANTIBIOTICO-RESISTENZA



di Francesca Manzieri - medico di famiglia a Torino Sud
e componente della commissione Promozione e appropriatezza delle cure dell'Ordine dei Medici di Torino

La resistenza agli antibiotici è la capacità dei batteri di contrastare l'azione di uno o più antibiotici.

Questo è un meccanismo naturale di difesa dei batteri e i due principali fattori esterni che ne favoriscono lo sviluppo e la diffusione sono:

- l'uso di antibiotici che seleziona batteri ad essi resistenti;
- la diffusione e la trasmissione incrociata di batteri resistenti agli antibiotici tra gli esseri umani, gli animali e l'ambiente.

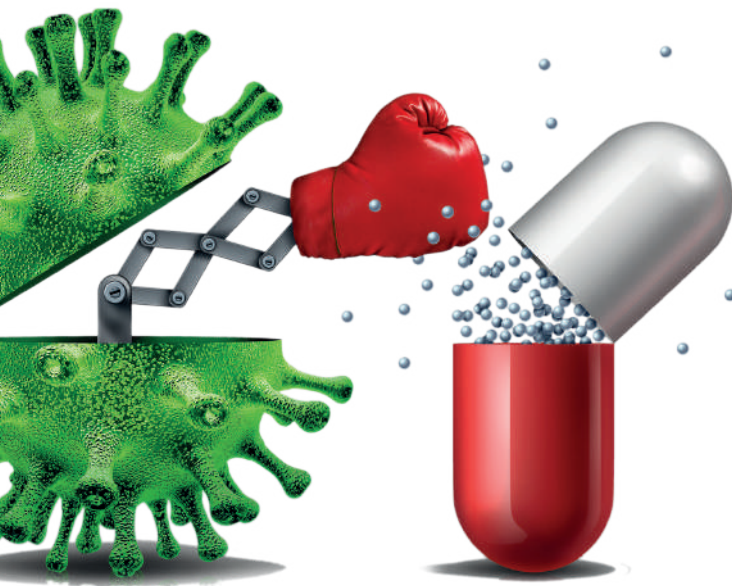
Prima della scoperta degli antibiotici, migliaia di persone sono morte per malattie batteriche, come polmoniti o infezioni a seguito di interventi chirurgici. Da quando gli antibiotici sono stati scoperti e usati sempre più batteri, che erano originariamente sensibili, sono diventati resistenti e hanno sviluppato numerosi meccanismi per sopravvivere ai farmaci.

Il trattamento delle infezioni dovute a batteri resi-

stenti è un serio problema di sanità pubblica: gli antibiotici comunemente usati non sono più efficaci e ciò può ritardare l'inizio della giusta terapia, con il rischio di complicanze, invalidità permanenti e morte. Inoltre, un paziente potrebbe aver bisogno di diversi antibiotici alternativi e maggiormente costosi che potrebbero anche avere effetti collaterali più gravi.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) l'Italia ha il più alto numero di vittime in Europa, dove ogni anno, a causa di un'infezione dovuta a batteri resistenti agli antibiotici, muoiono ben 33.000 persone: un numero paragonabile al totale dei passeggeri di oltre 100 aeroplani di media dimensione!

La stessa difficoltà di cura si riflette anche nella medicina veterinaria, con una minore disponibilità di antibiotici in grado di curare le infezioni sia degli animali



domestici sia negli allevamenti. Una delle ragioni per cui si sta assistendo a questo aumento di resistenze batteriche è l'uso inappropriato degli antibiotici (ovvero l'uso per patologie per le quali non dovrebbero essere prescritti) che secondo l'Agenzia italiana del farmaco (AIFA) nel nostro Paese supera il 30%.

SOLTANTO QUANDO SERVONO

È importantissimo tenere a mente che gli antibiotici sono medicinali efficaci esclusivamente per contrastare le malattie causate da batteri. Non sono utili per curare infezioni virali come il raffreddore o l'influenza. Gli antibiotici vanno assunti solo dietro prescrizione da parte del medico, non sono medicinali da automedicazione e possono essere venduti esclusivamente dietro presentazione di ricetta medica. Una volta acquistato il farmaco, è importante assumere le dosi consigliate (senza eccedere o ridurre autonomamente il dosaggio) e non interrompere la cura prima del tempo indicato. Qualora dovessero avanzare delle dosi di antibiotico, queste non vanno assunte senza aver consultato prima il medico, neanche se pensiamo di avere un'infezione batterica simile alla precedente. Alcune malattie infettive, infatti, pur essendo provocate da microrganismi differenti, presentano sintomi simili e solo il medico potrà valutare l'eventuale necessità di intraprendere la terapia antibiotica e il tipo di antibiotico da assumere. Un comportamento non corretto potrebbe ridurre l'efficacia della terapia e aumentare il rischio che i batteri sviluppino resistenza all'azione di quell'antibiotico, rendendolo quindi inutile. Le stesse considerazioni e raccomandazioni valgono anche per quanto riguarda la cura dei nostri animali domestici. Le dosi avanzate, ormai scadute, vanno eliminate in ma-

niera opportuna e non rilasciate nell'ambiente. In questo caso bisogna rivolgersi al farmacista: provvederà lui al corretto smaltimento o ci informerà su come fare. Una ulteriore strategia per contrastare la resistenza agli antibiotici e garantire che questi rimangano efficaci in futuro è la prevenzione ed il controllo delle infezioni. Per prevenire la diffusione delle infezioni l'azione più semplice è il lavaggio delle mani. Le nostre mani, infatti, sono un ricettacolo di germi, alcuni dei quali potenzialmente responsabili di infezioni e malattie, che possono essere trasmessi ad altre persone con le quali veniamo in contatto.

Lavarsi frequentemente le mani è importante, soprattutto quando si trascorre molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici, ed è altresì particolarmente importante in alcune situazioni come, ad esempio, **prima** di mangiare, maneggiare o consumare alimenti, somministrare farmaci, medicare o toccare una ferita, applicare o rimuovere le lenti a contatto, cambiare un pannolino, toccare un ammalato, **prima e dopo** l'uso dei servizi igienici, **dopo** aver tossito, starnutito o soffiato il naso, essere stati in contatto con animali, aver maneggiato spazzatura, aver viaggiato sui mezzi pubblici.

È indispensabile pertanto lavare sempre le mani con acqua e sapone. Quando non si ha a disposizione acqua e sapone, un gel idroalcolico è altrettanto efficace.

USO RESPONSABILE DI UN BENE PREZIOSO

In conclusione, gli antibiotici sono stati una delle più importanti scoperte dell'umanità e restano un bene preziosissimo che occorre preservare.

Usare bene gli antibiotici è una responsabilità del singolo nei confronti della propria salute e della collettività.

Affinché la loro efficacia possa rimanere inalterata in futuro è necessario che tutti contribuiscano attraverso un uso corretto e responsabile. Un uso scorretto degli antibiotici potrebbe infatti portarci indietro nel tempo, quando gli antibiotici non esistevano e le malattie infettive avevano frequentemente un esito fatale. Usare bene gli antibiotici è una responsabilità del singolo nei confronti della propria salute e della collettività. L'uso responsabile degli antibiotici permetterà a tutti di avere sempre a disposizione medicinali efficaci per le malattie batteriche; al contrario, lo sviluppo di antibiotico-resistenza, conseguente a un uso inappropriato degli antibiotici, mette a rischio la salute di ognuno di noi. Utilizzare gli antibiotici con attenzione deve essere un impegno e un dovere per tutti, dai professionisti sanitari alla popolazione generale: tutti possiamo fare la nostra parte per affrontare questa minaccia per la salute.



IL CORRETTO LAVAGGIO DELLE MANI

Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani a base alcolica (da utilizzare esclusivamente con le mani asciutte). Una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi (30-40 con gli igienizzanti a base alcolica).

CON ACQUA E SAPONE

1. bagna bene le mani con l'acqua.
2. applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.
3. friziona bene le mani palmo contro palmo.
4. friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa.
5. friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro.
6. friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra.
7. friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa.
8. friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa.
9. sciacqua accuratamente le mani con l'acqua.
10. asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso.
11. usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto.

CON LA SOLUZIONE ALCOLICA

1. versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.
2. friziona le mani palmo contro palmo.
3. friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa.
4. friziona bene palmo contro palmo.
5. friziona bene i dorsi delle mani con le dita.
6. friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa.
7. friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa.
8. friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro.
9. una volta asciutte le tue mani sono pulite.

Attenzione! Gli igienizzanti a base alcolica se usati frequentemente possono provocare secchezza della cute. Inoltre, un loro uso prolungato potrebbe favorire lo sviluppo batterico di resistenze alle sostanze battericide in essi contenute, aumentando dunque il rischio di infezioni.



RILASTIL®
LABORATORI MILANO

Sana, elastica, fantastica.

PELLI SENSIBILI

- Senza vaselina ed olio di vaselina
- Senza coloranti
- Senza parabeni
- Senza derivati del grano
- Ipoallergenici*
- Clinicamente e dermatologicamente testati
- Testati per Nickel, Cobalto, Cromo, Palladio, Mercurio**



**RILASTIL MANI E LABBRA
SECCHIE, MOLTO SECCHIE E ROVINATE**



* Prodotti formulati per ridurre al minimo il rischio di allergie.

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

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



Un filo unisce corsa,
benessere psicofisico e
invecchiamento in salute

PERCHÉ LA CORSA POTENZIA IL CERVELLO?

di Barbara Magnani - comunicazione e ufficio stampa NICO dell'Università di Torino
e Paolo Peretto - neurobiologo DiBioS e NICO dell'Università di Torino

Parte da lontano il filo che unisce corsa, benessere e invecchiamento.

Una storia affascinante che vede protagonisti instancabili corridori (uomini, ma anche topi!), fa tappa negli anni '60, quando si inizia a ipotizzare la possibilità di rigenerare il cervello adulto, e arriva ai giorni nostri, dove - grazie a una tecnica presa in prestito dall'archeologia - lo si dimostra definitivamente, e si correla la corsa alla rigenerazione cerebrale e ai potenziali benefici psicofisici di questa attività.

Ma partiamo dall'inizio. La pratica della corsa è una delle attività umane più antiche, un tempo correlata alla sopravvivenza. Oggi la sua forma amatoriale, il Jogging, è un vero fenomeno sociale, una delle attività fisiche più accessibili e praticate in Occidente: aiuta infatti a preservare la forma fisica e la salute, costa poco o nulla, e ci assicura un contatto con la natura. Ecco perché ogni anno aumentano i runner, e nei parchi cittadini non c'è stagione e ora del giorno in cui non se ne incontrino. Fare Jogging - a 10 km/h per 30 minuti due volte a set-

timana - è peraltro raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, tra le Linee guida per l'attività fisica 2016-2020 (edizione italiana a cura di UISP, Unione Italiana Sport per tutti, 2016).

QUALI SONO GLI EFFETTI DELLA CORSA SUL CERVELLO?

I dati raccolti dalla scienza negli ultimi anni su quei magnifici runner che sono i topi (corrono spontaneamente fino a 20 km in una notte!) dicono che **la corsa ha un effetto benefico sulla funzione dell'ippocampo**, struttura chiave del cervello (presente in tutti i mammiferi come l'uomo) coinvolta nella regolazione di importanti attività cognitive come memoria, stress e umore, fattori che - lo anticipiamo - rappresentano delle fragilità nell'invecchiamento.

La corsa stimola la produzione di nuovi neuroni (neurogenesi) nella vita adulta: attività che favorisce la "plasticità cerebrale" e quindi la funzione del cervello nell'inte-



razione con l'ambiente. La neurogenesi nell'ippocampo è stata dimostrata anche nell'uomo, e l'integrazione di nuovi neuroni in questa sede può fornire spunti per lo sviluppo di terapie non invasive che contrastino gli effetti negativi di patologie legate allo stress, o la riduzione della plasticità cognitiva che si verifica in età adulta.

La corsa stimola la produzione di nuovi neuroni nella vita adulta: attività che favorisce la "plasticità cerebrale" e quindi la funzione del cervello nell'interazione con l'ambiente.

I DATI SCIENTIFICI

Tra i tanti dati scientifici a sostegno dell'importanza dell'attività fisica aerobica, quelli ottenuti dalla ricerca di base sviluppata sui topi indicano che **la corsa è l'esercizio fisico più efficace per stimolare le cellule staminali neurali, e quindi la produzione di nuovi neuroni dell'ippocampo che - dicevamo - regola funzioni cognitive fondamentali come memoria e apprendimento** (Voss MW et al., 2013; Creer DJ et al., 2010). Inoltre, alcune patologie legate allo stress e all'ansia che determinano un'alterata percezione dell'ambiente nei modelli animali sono riconducibili a una riduzione della neurogenesi ipocampale (Kheirbek MA et al., 2012).

Questi dati di ricerca di base acquistano un potenziale valore traslazionale (applicabile cioè all'uomo) alla luce di recenti dimostrazioni che anche negli umani l'ippocampo presenta staminali neurali, e pertanto una produzione di nuovi neuroni anche nella vita adulta (Spalding KL et al., 2013).

L'AUTO DELL'ARCHEOLOGIA (E DELLA BOMBA)

La neurogenesi adulta nell'ippocampo umano - dove per ovvie ragioni etiche il prelievo del tessuto nervoso è possibile solo "postmortem" - è stata dimostrata grazie a un metodo "preso in prestito" dall'archeologia: la datazione del carbonio-14 radioattivo (^{14}C).

È curioso ricordare che il metodo ha sfruttato gli esperimenti nucleari avvenuti nel corso della "guerra fredda", tra la fine della seconda guerra mondiale e i primi anni '60. Ecco come.

I test nucleari rilasciano grandi quantità di ^{14}C nell'atmosfera, sostanza che si accumula negli organismi viventi tramite la catena alimentare. Questo accumulo è dovuto al fatto che il carbonio è l'elemento di base per la costruzione delle molecole dei viventi, quindi è utilizzato per la sintesi del DNA, che avviene per la produzione di nuove cellule.

Inoltre, il ^{14}C è soggetto al decadimento radioattivo, per cui i suoi livelli nell'atmosfera e nei viventi sono pro-

CAPIRE IL CERVELLO PER CURARLO

Per riparare il cervello bisogna conoscerlo: studiarne quindi struttura e funzioni normali per capire come si ammala e come curarlo, sperimentando strategie terapeutiche innovative per le patologie neurodegenerative e neuropsichiatriche. È l'obiettivo del Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi di Orbassano (TO), centro di ricerca dell'Università di Torino dedicato alle Neuroscienze, che trae la sua forza dall'unione della ricerca di base (volta a capire i meccanismi di funzionamento e riparazione del sistema nervoso come problema biologico) con quella di tipo applicativo e clinico (che traduce la prima in approcci terapeutici). La Fondazione Cavalieri Ottolenghi nasce grazie alla donazione della Signora Annetta Cavalieri Ottolenghi, ed ha un comitato scientifico internazionale.



La complessità degli studi sul cervello richiede un approccio multidisciplinare. Per questo il NICO riunisce le esperienze complementari di 20 docenti universitari e oltre 40 giovani ricercatori, sfruttando al meglio sia l'integrazione del patrimonio di conoscenza, sia l'uso comune di laboratori e grandi e costose apparecchiature scientifiche. Un buon mix di entusiasmo giovanile, competenze ed esperienza che frutta oltre 70 pubblicazioni scientifiche all'anno.

Alzheimer, Sclerosi multipla e SMA (Atrofia muscolare spinale). Sono le patologie più conosciute, ma spesso si dimentica che la strada per trovare una terapia - così come quella per altre malattie o lesioni del sistema nervoso - parte inevitabilmente dalla ricerca di base. Per questo la ricerca al NICO è dedicata a indagare sia struttura e funzione normale del sistema nervoso, sia i processi degenerativi e i meccanismi di riparazione e rigenerazione delle cellule cerebrali.

I GRUPPI E LE AREE DI RICERCA

La ricerca all'interno del Centro è organizzata in nove gruppi e riguarda, tra gli altri, i meccanismi patogenetici e la terapia della Sclerosi multipla, della SMA e della malattia di Alzheimer. Un'altra area di ricerca riguarda gli effetti delle cure materne sullo sviluppo dei circuiti cerebrali che controllano la risposta allo stress. Al NICO lavorano inoltre sul dimorfismo sessuale, sugli effetti dei distruttori endocrini, che agiscono come mimetici di alcuni ormoni, e sulla rigenerazione del sistema nervoso periferico, studiando l'utilizzo di materiali biocompatibili che favoriscono la ricrescita dei nervi.

PER UNA CORRETTA DIVULGAZIONE SCIENTIFICA

I ricercatori del NICO sono impegnati in numerose attività di tipo divulgativo, dedicate in particolare agli studenti delle scuole superiori, come UniStem-Day (la Giornata Staminale) e le Olimpiadi delle Neuroscienze. I Porte Aperte e la Notte dei Ricercatori sono pensati invece per avvicinare il pubblico alla scienza, raccontando l'impegno e la passione che guida la ricerca scientifica, e per comunicare in modo chiaro e autorevole la complessità delle Neuroscienze.

porzionali alla sua quantità relativa in un determinato momento. In altre parole, si può stabilire - come si fa nella datazione di reperti come la Sindone - quando una cellula in via di formazione ha assunto il 14C.

Sulla base di questi presupposti, cioè presenza di 14C e suo decadimento nel tempo, e tramite un algoritmo piuttosto complesso, i ricercatori hanno stimato l'attività di neurogenesi nell'ippocampo di un grande campione eterogeneo per età (1 - 90 anni) di uomini e donne deceduti per cause naturali e non. I risultati confermano che l'ippocampo dell'uomo produce nuovi neuroni nel corso dell'intera vita, probabilmente anche in età avanzata.

La corsa è l'esercizio fisico più efficace per stimolare le cellule staminali neurali.

Il dato, poiché indiretto e oggetto di opinioni contrastanti, necessita di ulteriori approfondimenti ma, se confermato, aprirà nuove e interessanti prospettive terapeutiche, considerando la relazione positiva dimostrata tra neurogenesi e attività cognitiva nei modelli animali fino ad ora studiati.

GLI EFFETTI DELLA CORSA SU PARAMETRI FISIOLGICI E COGNITIVI

Numerosi studi hanno iniziato così a indagare gli effetti della corsa, o più in generale dell'attività fisica aerobica, su parametri fisiologici e cognitivi nell'uomo. E in generale, **i risultati indicano che gli effetti riscontrati sui roditori sono in gran parte traslabili agli uomini.**

La corsa nell'uomo ad esempio, oltre ad avere un importante ruolo nel contenere il tessuto adiposo, è un potente stimolatore di ormoni e dei fattori neurotrofici (come il fattore BDNF) considerati modulatori della plasticità neurale: la proprietà dei circuiti del cervello che ci permette di adattarci agli stimoli dell'ambiente, e ci aiuta quindi a modulare risposte corrette - ad esempio - allo stress (Voss MW et al., 2013).

Inoltre, studi condotti su campioni rilevanti di popolazio-

ne indicano che **le performance scolastiche di studenti che praticano sport in modo costante sono in media superiori rispetto a quelle dei sedentari** (Donnelly JE et al., 2009; Chaddock L et al., 2012). Questi dati confortanti suggeriscono come **l'attività sportiva aerobica, non solo la corsa ma anche solo la camminata veloce, siano pratiche fondamentali per preservare la salute del nostro cervello**, e nello specifico **funzioni cognitive come memoria e apprendimento**, abilità che si riducono in seguito a patologie neurodegenerative, o come conseguenza del normale processo di invecchiamento.

IL FUTURO DELLA RICERCA: UNA CORSA CONTRO IL TEMPO

Nonostante questi dati incoraggianti, è importante sottolineare la necessità di sviluppare ulteriori studi in questo settore, sia per l'ovvia difficoltà di identificare la produzione di nuovi neuroni nei cervelli umani, sia perché i dati disponibili sono spesso basati su campioni eterogenei per età, sesso e tipo di attività svolta, generando risultati frammentari.

La ricerca in questo campo ha, prima di tutto, il compito di **divulgare dati che aiutino a promuovere corretti stili di vita: favorire il mantenimento della plasticità cerebrale** è infatti un vero e proprio strumento preventivo per ottimizzare le funzioni cerebrali e altri parametri fisiologici nell'adulto e nell'invecchiamento. Ma la ricerca ha anche l'esigenza di **creare reti con associazioni sportive**: l'obiettivo è analizzare ampi campioni di corridori amatoriali, monitorarne l'attività e valutarne capacità cognitive (memoria e apprendimento), abilità fisico-motorie (come la forza della mano) o propriocettive (relative alla percezione del proprio corpo) che, al pari degli aspetti cognitivi, rappresentano fragilità tipiche della terza età. Il progressivo allungamento dell'aspettativa di vita in Occidente (e la relativa crescita dei costi sanitari e di assistenza) rende particolarmente urgente concentrare gli sforzi - e i finanziamenti - su studi di questo tipo, che possano cioè aiutare a prevenire o allontanare nel tempo gli effetti dell'invecchiamento.



PER APPROFONDIRE:

Corsa, Benessere, Invecchiamento

Progetto di ricerca del professor Paolo Peretto
nico.ottolenghi.unito.it/ita/Corsa-Benessere-Invecchiamento

Gruppo di ricerca al NICO, Neurogenesi adulta

nico.ottolenghi.unito.it/ita/Ricerca/Gruppi-di-ricerca

Cosmesi in Farmacia



IL SERVIZIO È GRATUITO



Consulta il calendario sfogliando la rivista FarmaCom o sul sito farmaciecomunalitorino.it

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


la pelle

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

i capelli

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

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

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

Torino capitale degli sport universitari

IL QUINQUENNIO DORATO DEL CUS

di Alma Brunetto - giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Il CUS Torino, centro universitario sportivo, si appresta a vivere un quinquennio di grandi eventi internazionali.

Il Cus ha una storia lunga oltre settant'anni, fondato nel 1946, mette a disposizione 8 impianti e oltre 100 sport ed è una delle "polisportive" più grandi d'Italia, presieduta da Riccardo D'Elìcio e la cui sede principale è via Braccini 1. Sul suo percorso si sono affacciati nomi come Primo Nebiolo, indimenticato presidente cussino (nel 2019 ricorrono 20 anni dalla sua scomparsa), e grandi atleti quali Ossola, Fiasconaro, Berruti, Fraquelli, Lanfranco e tanti altri ancora. E quest'anno sono stati ricordati anche i 60 anni dalla nascita della prima Universiade, tenuta qui a Torino nel 1959.

CUS non è solo sinonimo di attività sportiva, è anche impegno nel sociale, lo dimostrano la crescita di programmi ed eventi finalizzati alla raccolta fondi per progetti di solidarietà e ricerca universitaria sul cancro, su tutti Just the woman I am, una festa per celebrare le donne, per promuovere uno stile di vita sano e favorire l'inclusione e la condivisione. Come anticipato, nei prossimi 5 anni il capoluogo piemontese diventerà il centro internazionale dello sport universitario: la prima tappa sarà il

Campionato del mondo universitario di Arrampicata nel 2020, a seguire il Campionato del mondo universitario di golf nel 2022, il Campionato del mondo universitario di ski orienteering nel 2024 e chissà che la candidatura per l'Universiade Invernale nel 2025 non diventi realtà.

IL CLIMBING UNIVERSITARIO MONDIALE A TORINO

Proprio l'arrampicata, sport che sta godendo di una forte ascesa, avrà il compito sotto la Mole dal 17 al 20 settembre di inaugurare lo smagliante periodo che sta vivendo lo sport universitario, con gli "Sport climbing 2020 FISU World University Championship", i Mondiali universitari di arrampicata sportiva, indetti dalla FISU, Federazione internazionale dello sport universitario e organizzati dal Centro universitario sportivo torinese con il supporto dell'IFSC, International federation of sport climbing. La vera novità è che saranno anche il primo evento mondiale universitario, dopo le olimpiadi di Tokyo di agosto e sport nuovo inserito nel programma dei Campionati mondiali universitari. Il sito di riferimento sarà www.wucclimbing2020.com. L'arrampicata



Piazza San Carlo si tinge di rosa con l'edizione 2019 di Just the woman I am.

sportiva o sport climbing è nata, secondo la F.A.S.I. Federazione Arrampicata Sportiva Italiana, nel 1985 con le prime gare svolte a Bardonecchia. Tre le discipline: lead, boulder e speed, che si suddivideranno gli spazi tra il CAT di via Braccini 18 e il SASP di corso Tazzoli 78/bis.

IN COLLABORAZIONE CON IL POLI

Il CUS è fautore di molti progetti innovativi, come AGON, che coinvolge agonisti d'eccellenza, che attraverso lo sport potenziano il percorso di internazionalizzazione degli Atenei e di promozione del territorio. Da tre anni vengono organizzati con il Politecnico gli *International Welcome Events* di ottobre e febbraio, feste sportive presso gli impianti del Centro Universitario Sportivo torinese. Nel 2019 una novità con la festa di benvenuto agli studenti internazionali in mobilità di Politecnico ed Università di Torino, che hanno visto nella partecipazione alla Rowing Regatta del 3 ottobre il portale d'ingresso nel mondo universitario cittadino.

DONNE IN ROSA PER LA RICERCA

Come non ricordare, quello che è diventato un must cittadino, la Just The Woman I Am, volta a promuovere e sostenere la ricerca scientifica e la sua divulgazione. Il prossimo appuntamento ricadrà l'8 marzo 2020.

L'onda rosa ha finanziato oltre 116mila euro in ricerca e la grande edizione record del 2019, la sesta, ha consentito di investire ulteriori oltre 135mila euro in iniziative di supporto alla ricerca universitaria contro il cancro e alla divulgazione scientifica a favore della prevenzione. La corsa camminata ha visto nell'ultima edizione la presenza di oltre 20mila iscritti, all'esordio nel 2014 in piazza San Carlo si presentarono in 3mila. Sono stati oltre 100mila i passaggi nelle giornate di sabato 2 e domenica 3 marzo, perché per la prima volta è stato allestito il villaggio della prevenzione, che ha messo a disposizione della cittadinanza una serie di visite preventive gratuite: dalla visita senologica, alla mappatura dei nei, all'ecodoppler, alla densitometria ossea, ai test di spirometria, che hanno avuto grande successo con oltre 1000 screening in piazza. L'edizione 2020 sarà accompagnata da un convegno scientifico che si terrà dall'11 al 13 marzo presso la Cavallerizza Reale, dal titolo *III Workshop UniTo-PoliTo Cancer Series in Cancer: Nanoscience in Cancer Immunotherapy*, mentre nel 2018 c'è stata una "lezione-spettacolo" di divulgazione scientifica al teatro Carignano dal titolo *Just The Woman I am a teatro*.

È già possibile iscriversi sul sito www.torinodonna.it

Rinazina Aquamarina

Rinazina RespiraBene



Dal 1° gennaio 2020 al 30 aprile 2020
acquista 2 prodotti a tua scelta tra
Rinazina Aquamarina e Rinazina Respirabene*;
conserva lo scontrino in originale,
manda un SMS al numero 339 9957 691 e

SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO! IN PALIO OGNI GIORNO UN PURIFICATORE D'ARIA

PHILIPS



FAC-SIMILE CONFEZIONI

*Rinazina Aquamarina spray nasale e Rinazina RespiraBene cerottini nasali.

Concorso a premi valido dal 1° gennaio 2020 al 30 aprile 2020. Montepremi pari a € 21.778,79 IVA inclusa.
Regolamento completo su www.respirailbenessere.it

Marchi di GSK o sue licenzianti. ©2019 GSK o sue licenzianti.

CHITA/CHRIN/0035/19g



Nasce PEDINE per i giovani pazienti con malattie neuromuscolari

Un progetto organizzativo senza precedenti in Italia di forte innovazione per creare un percorso facilitato dedicato ai pediatri di famiglia per poter effettuare una diagnosi precoce di un gruppo di gravi malattie neuromuscolari infantili rarissime ed invalidanti, difficili da riconoscere all'esordio e di conseguenza per anticipare l'inizio del trattamento prima della comparsa di gravi disabilità.

Distrofia di Duchenne, atrofia muscolare spinale, glicogenosi sono nomi di malattie che spaventano e che ogni genitore teme di sentire pronunciare quando si accorge che il proprio bambino non sta bene, perché più debole, più lento o perché cade spesso. Malattie rare e diagnosi non facili, spesso raggiunte solo dopo odissee diagnostiche lunghe e dolorose, e che rappresentano un grande carico per le famiglie. Malattie che necessitano di una rete di personale sanitario altamente specializzato per la gestione delle numerose problematiche quotidiane. Per fortuna ora le cose stanno rapidamente cambiando e nuove terapie sempre più mirate ed efficaci stanno rivoluzionando questo scenario (ad esempio la terapia genica). Bambini senza possibilità di sopravvivenza possono aspirare ad una vita quasi normale e nei prossimi anni arriveranno ancora maggiori importanti progressi. A Torino, presso il Centro di Riferimento europeo ERN per le malattie neuromuscolari della Città della Salute, sono già decine i pazienti in trattamento con terapie all'avanguardia in età infantile ed adulta, con importanti risultati raggiunti, grazie alla grande collaborazione di

tutto il personale medico, infermieristico e riabilitativo delle strutture di Neurologia, Neuropsichiatria infantile, Neuroradiologia ed Oncomatologia pediatrica; non ultime, anche le Associazioni pazienti (Famiglie SMA, UILDM sezione di Torino, Altrodomani), che da tempo sostengono attivamente queste iniziative.

Nella città e nella provincia di Torino nasce il progetto PEDINE con lo scopo di anticipare al massimo il rilevamento dei segni sentinella già durante i bilanci di salute dal Pediatra di famiglia, attraverso la creazione di un percorso diagnostico facilitato, per passare rapidamente alla diagnosi di certezza ed all'eventuale cura mirata nell'arco di pochi giorni, evitando ritardi di settimane o mesi preziosi, e con grandi vantaggi per le prospettive e qualità di vita dei pazienti e delle loro famiglie.

Il progetto ha come attori di riferimento i pediatri, i neuropsichiatri infantili del territorio e l'Ambulatorio per le Malattie Neuromuscolari della Neuropsichiatria Infantile dell'ospedale Regina Margherita della Città della Salute di Torino, che opereranno in modo collaborativo e complementare con ottimizzazione delle risorse. Proprio perché si tratta di malattie rare (la SMA colpisce 1 bambino su 7000, la distrofia di Duchenne 1 bambino su 5000 maschi, la glicogenosi 2 o malattia di Pompe ancora più rara), questo modello non ha precedenti nel panorama del SSN nazionale e potrà davvero evitare alle famiglie lunghe attese per arrivare alla diagnosi e soprattutto offrire precocemente l'accesso a terapie in grado di regalare un futuro a chi non lo ha mai avuto.

Sugli scaffali

ARNICRÈME BOIRON: IL "MASSAGGIATORE" PER I MUSCOLI DEGLI SPORTIVI



Boiron lancia **Arnicrème**, la nuova crema specificamente formulata con il 7% di estratti di piante fresche di Arnica montana. Arnicrème è un prodotto da massaggio tonificante studiato per ritrovare il benessere dopo uno sforzo fisico o sportivo, riducendo l'affaticamento muscolare e la sensazione di indolenzimento. È disponibile nei formati da 40g e 70g.

Arnicrème associa i benefici del massaggio prolungato al potere dell'Arnica montana. Fondamentale per gli sportivi di alto livello, il massaggio è indicato anche per chi pratica, occasionalmente o assiduamente, un'attività fisica. Attivando la circolazione linfatica

e il ritorno venoso, permette di disintossicare i muscoli dall'acido lattico accumulato durante lo sforzo, riducendo così la stanchezza e accelerando il recupero. Il massaggio va eseguito sempre andando dalle estremità al cuore, dalla caviglia verso la coscia, con movimenti di palpazione/scivolamento, inizialmente delicati e in seguito più energici per liberare completamente i muscoli dall'acido lattico.

Per ottenere un'azione sull'affaticamento muscolare e sulla sensazione di indolenzimento, il massaggio deve avere una durata di almeno 10-15 minuti.

Formulata utilizzando piante di *Arnica montana* raccolte fresche e fiorite, **Arnicrème** garantisce le proprietà benefiche della pianta. Il tubo di questo prodotto diventa quindi un indispensabile compagno da avere sempre con sé: pratico da portare durante le passeggiate in montagna o al corso di yoga, entra facilmente in tutte le borse sportive o gli zaini, insieme alla bottiglietta dell'acqua e alle scarpette da corsa! Senza parabeni, senza profumo, non unge e non secca la pelle. Si consiglia di applicare 3 volte al giorno con massaggi circolari sulle zone interessate fino al completo assorbimento. Non va utilizzato su mucose, occhi, ferite aperte o cute lesa.

TRATTAMENTI DERMABSOLU: UN ESCLUSIVO MOMENTO DI PIACERE



Rivitalizzare la pelle con il Siero Fondamentale **DermAbsolu** di **Eau Thermale Avène**, al mattino e alla sera, si trasforma in un rituale unico.

Con la sua confezione high-tech e un contagocce che si ricarica automaticamente per erogare, con una sola pressione, la dose ideale per l'intero viso, questo trattamento "siero in olio" altamente concentrato, non grasso e ad assorbimento rapido, crea un effetto luminosità grazie alla presenza di pigmenti perlacei. Utilizzabile mattina e sera, è delicatamente profumato, per amplificarne il piacere d'utilizzo. La pelle è ridensificata, tonica e luminosa. L'ovale del viso appare visibilmente ridisegnato. Il formato è da 30ml.



www.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.



NUOVO CUP UNICO PIEMONTE AL MAURIZIANO DI TORINO

Dallo scorso dicembre è attivo presso l'azienda sanitaria Ordine Mauriziano di Torino il nuovo **numero verde 800.000.500** dedicato al servizio CUP UNICO Piemonte, dal quale si può prenotare, modificare, cancellare visite, esami diagnostici e specialistici, con chiamate sia da rete fissa sia da rete mobile.

Il servizio di chiamata è attivo tutti i giorni, sabato e domenica compresi, dalle ore 8.00 alle ore 20.00, escluse le festività nazionali. Durante l'eventuale tempo di attesa della comunicazione, il servizio offrirà la possibilità di essere richiamati da un operatore, fornendo il proprio numero di telefono. Continuerà a funzionare il servizio di chiamata automatica come promemoria per l'appuntamento fissato per visita e/o prestazione sanitaria.

All'interno dell'ospedale Mauriziano (atrio Sale operatorie generali - corridoio Rosselli) sarà collocato un totem dal quale sarà possibile prenotare evitando le code allo sportello. Inoltre, sarà attivata una App per le prenotazioni online disponibile sia per Android sia per iOS.

Il nuovo servizio di prenotazione permette una migliore accessibilità grazie all'ampia funzionalità del CUP telefonico, ai totem ed all'App per la prenotazione online.

I BOLLINI ROSA DI ONDA PREMIANO GLI OSPEDALI TORINESE

Per il biennio 2020-2021, Fondazione Onda - Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere - ha assegnato (sulla base di una scala da uno a tre) 2 Bollini Rosa agli ospedali Maria Vittoria, Martini e Mauriziano, 3 Bollini Rosa all'ospedale Sant'Anna della Città della Salute di Torino. I Bollini Rosa sono il riconoscimento che Fondazione Onda, da sempre impegnata sul fronte della promozione della medicina di genere, attribuisce dal 2007 agli ospedali attenti alla salute femminile e che si distinguono per l'offerta di servizi dedicati alla prevenzione, diagnosi e cura delle principali malattie delle donne.

Rispetto al Bando precedente, gli ospedali premiati sono aumentati, passando da 306 a 335. Oltre a una crescita in termini di numeri, assistiamo a un miglioramento della qualità: gli ospedali che hanno ottenuto il massimo



Azienda Ospedaliera
Ordine Mauriziano
di Torino



DA LUNEDÌ 2 DICEMBRE 2019



NUOVO
CUP REGIONALE
800.000.500

disponibile anche tramite APP su cellulare

PER PRENOTAZIONI, DISDETTE
DI VISITE ED ESAMI AMBULATORIALI

▶ ▶ ▶ CUP REGIONALE 800.000.500
ATTIVO TUTTI I GIORNI DALLE
8.00 ALLE 20.00

SABATO E DOMENICA COMPRESI
FESTIVITÀ NAZIONALI ESCLUSE

Inoltre, il CUP UNICO Regionale consente una più ampia offerta di Strutture ospedaliere ed ambulatoriali, sia della sanità pubblica sia della sanità privata convenzionata, che a regime coinvolgerà tutto il Piemonte.



I BOLLINI ROSA SONO IL
RICONOSCIMENTO CHE FONDAZIONE
ONDA ATTRIBUISCE DAL 2007 AGLI
OSPEDALI ATTENTI ALLA SALUTE
FEMMINILE.

riconoscimento, tre bollini, sono infatti passati da 71 a 96. Inoltre, 167 strutture hanno conquistato due bollini e 72 un bollino.

Una particolare attenzione è rivolta al tema della depressione che riguarda 3 milioni di persone in Italia, tra cui più di 2 milioni di donne. Per questo, Fondazione Onda assegna una "menzione speciale" a 10 ospedali con i Bollini Rosa che si distinguono per l'impegno sul tema della "depressione in un'ottica di genere".

Le schede con le informazioni sui servizi degli ospedali premiati saranno consultabili sul sito www.bollinirosa.it.

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

DermAbsolu

Rigenera la tua pelle per
ritrovare la sua vitalità

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

NOVITA'

L'ANTI-ETÀ
FONDAMENTALE

Ridensifica
Ridefinisce
Rivitalizza





UN NUOVO “SKEMA” PER L’AMBULATORIO DENTISTICO DEL DISTRETTO CHIERESE

L'ambulatorio dentistico di piazza Silvio Pellico si è dotato di una nuova poltrona con annessa strumentazione. Il nuovo riunito dentistico “Riunito Skema” è dotato di sistemi di igienizzazione di ultima concezione che consentono di lavorare con una qualità igienica dell'acqua elevatissima. Il sistema di disinfezione automatica di alto livello di tutti i circuiti idrici degli spray assicura un effetto micobattericida e battericida anche contro la Legionella ai livelli di contaminazione più elevati. Inoltre, il risciacquo e l'igienizzazione del sistema di aspirazione tra un paziente e l'altro si svolgono in tempi rapidissimi (2 minuti circa). La poltrona è ergonomica, sagomata e con minimo ingombro laterale consentendo una facile accessibilità. L'imbottitura chirurgica con cui sono

realizzate le sellerie riduce i punti di pressione sul corpo del paziente, favorendo la microcircolazione sanguigna e assicurandogli maggior comfort. L'appoggiatesta orbitale a sblocco pneumatico si muove su tre assi garantendo un posizionamento assistito, preciso e veloce.

La lampada operativa ruota su tre assi per assicurare la perfetta illuminazione del campo operatorio in ogni pratica e posizione. Caratterizzata da un'eccezionale luminosità, è possibile impostare valori specifici di intensità luminosa e colore in funzione di ogni esigenza clinica.

Manipoli, ablatori, siringhe e lampade polimerizzanti sono caratterizzati dalla loro maneggevolezza e consentono di operare con precisione e sicurezza.

ANCHE L’ASL T05 AVRÀ UN HOSPICE SUL PROPRIO TERRITORIO CON FONDAZIONE FARO

Con l'assegnazione di parte del vecchio ospedale San Remigio di Carignano alla Fondazione Faro Onlus verrà realizzato un Hospice da 14 posti letto che ancora mancava all'Asl T05 (La superficie destinata esclusivamente all'hospice Faro è di 1.540,00 mq).

I nostri obiettivi – hanno detto dalla fondazione Faro il presidente Giuseppe Ravizza, il segretario generale Paolo Ravizza e il consigliere Franco Greppi (quest'ultimo ha seguito la destinazione del “Fondo Cornaglia” con il quale è stata possibile l'operazione) – sono quelli di permettere un maggiore e più adeguato avvicinamento alle esigenze della popolazione, una migliore assistenza sia

al paziente che alle famiglie, il non gravare a domicilio e, non ultimo incrementare le cure palliative nel fine vita per una maggiore consapevolezza nella lotta al dolore e, quindi, avvicinare di più al fine vita garantendo il sollievo al paziente e una maggiore dignità alla persona in questo difficile momento”.

Inoltre, nella restante parte del vecchio ospedale San Remigio di Carignano, nel medio periodo verranno accorpate tutti i servizi Asl sparsi sul territorio di Carignano e, successivamente, si dovrebbe arrivare alla realizzazione di una Casa della Salute con possibilità di raggruppamento dei medici di famiglia del territorio.



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.



FarmacieComunaliTorino



www.farmaciecomunalitorino.it

IL NUOVO VOLANTINO
TI ASPETTA NELLE
NOSTRE FARMACIE CON
TANTE OFFERTE.



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

www.farmaciecomunalitorino.it

FarmacieComunaliTorino

OFFERTE VALIDE
DALL'1 GENNAIO AL
29 FEBBRAIO 2020

PER AFFRONTARE
I MESI INVERNALI
CON LA GIUSTA
ENERGIA

INFLUENZA E VIE RESPIRATORIE

Libera

Zeranol

Enterogermina®

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

Enterogermina
2 MILIARDI/5 ml
SOSPENSIONE ORALE
Spre di Bacillus clausii polivalenti resistenti
Uso orale | 20 bustine
SANOFI

Enterogermina
4 MILIARDI/5 ml
SOSPENSIONE ORALE
Spre di Bacillus clausii polivalenti resistenti
Uso orale | 10 bustine 5 ml
SANOFI

INBUSTINE

Enterogermina
6 MILIARDI/2 g
SOSPENSIONE ORALE
Spre di Bacillus clausii polivalenti resistenti
Uso orale | 10 bustine
SANOFI

DIARREA, TRATTAMENTO ANTIBIOTICO, ALTERAZIONI
DELLA FLORA INTESTINALE.

DISTURBI FORTI E DIARREA.
SOLO PER ADULTI.

Sono medicinali a base di Bacillus clausii. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 20/09/2018. SAIT.BCL18.07.0617 *Dati vendite IMS, giugno 2017 - maggio 2018

SANOFI 



MAURIZIO D'AMICO NUOVO DIRETTORE DELLA CARDIOLOGIA DELL'ASL T05

Cardiologo di grande esperienza e competenza, il dottor D'Amico dal giorno della specializzazione ha sempre prestato servizio per l'azienda ospedaliera San Giovanni Battista di Torino anche quando questa è stata accorpata divenendo Città della Salute. Il suo ultimo incarico, in ordine di tempo è stato quello di Responsabile della "Struttura semplice di emodinamica", incarico che esercita a tutt'oggi. Svolge attività quotidiana di Tutor rivolta a tutti gli spe-

cializzandi in turno preso il Laboratorio di emodinamica e cardiologia interventistica. Qui, in qualità di responsabile del Laboratorio unificato di emodinamica e cardiologia interventistica ha predisposto percorsi di formazione continua delle varie figure professionali afferenti alla sala, valorizzando le differenti competenze del personale in organico in clima organizzativo e collaborativo rivolto all'interno e alle altre strutture aziendali o extra aziendali afferenti al servizio.

INNOVAZIONE TECNOLOGICA AGLI OSPEDALI DI CARMAGNOLA, CHIERI E MONCALIERI

Si tratta di una nuova TC del presidio ospedaliero Santa Croce di Moncalieri e di nuove attrezzature radiologiche di alto livello tecnologico installate nei presidi di Carmagnola, Chieri e Moncalieri dell'ASL T05.

La nuova TC, Siemens Somatom Definition AS+ a 128 strati, permette di eseguire indagini di diagnostica per immagini altamente performanti in grado di rispondere pienamente alle attuali ed alle future esigenze diagnostiche per ogni campo di applicazione: oncologica, neurologica, cardio-vascolare e traumatologica, estendendo il campo di utilizzo ad una quota sempre più ampia di popolazione, dall'età pediatrica agli anziani con notevole risparmio nella dose di radiazioni per i pazienti.

Per quanto riguarda le **attrezzature radiologiche**, si tratta di un mammografo digitale dotato di tomo sintesi, di tre telecomandati, di 4 ortopantomografi (uno dei quali dotato di sistema tc conebeam), di 3 apparecchi digitali diretti

per l'attività di pronto soccorso, di archi a C per esami radiologici in sala operatoria e di tre apparecchi radiologici portatili.

"La nuova TC", spiega il direttore generale della ASL T05 Massimo Uberti, rappresenta un importante tassello del progetto di progressivo ammodernamento del patrimonio tecnologico dei nostri ospedali. Con essa oltre a migliorare le capacità diagnostiche, è possibile svolgere a Moncalieri esami che precedentemente richiedevano trasferimenti di pazienti critici verso gli ospedali torinesi, con minori rischi e disagi per gli stessi. La sostituzione di buona parte del parco macchine della radiologia inoltre, permetterà di eliminare progressivamente le immagini su lastra per produrle direttamente in formato digitale, permettendone così, oltre all'archiviazione, la trasmissione delle stesse, consentendo quindi consulti fra i medici radiologi e gli altri specialisti, anche a distanza ed il ritiro dei referti con modalità on line".



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.



FarmacieComunaliTorino



www.farmaciecomunalitorino.it



NOVITÀ

Bisolvon[®]

1alGIORNO

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 

Propolaid®

PROBLEMI STAGIONALI? SOSTENERE LE DIFESE?

Per un inverno in piena salute!



Innovative formulazioni con
PROPOLIS PURIFICATA

ESI
Quality Since 1975
esi.it



Sei pronta per la rivoluzione intima?

SAUGELLA ACTI3

Il detergente intimo che ti protegge 3 volte.

Con tecnologia

Acti GyneProtection System:

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



 Mylan

Better Health
for a Better World