



# FARMACOM

ZENTIVA  
GRUPPO SANOFI

**Iniziative, servizi e novità  
nelle Farmacie Comunali**

**Veterinaria**

**FreeFood**

**Cucina & Salute**

**Homecare**

**Telefarmaco**

**2012**



FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO

*Le più vicine a te.*

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VI - Numero 1 - Gennaio/Febbraio 2012

# GENNAIO - FEBBRAIO 2012

F.C.	INDIRIZZO	TELEFONO	ORARIO	
			MATTINA	POMERIGGIO
1	c.so Orbassano 249	011.39.00.45	9:00-12:30	15:00-19:30
2	via Slataper 25/bis/b	011.73.58.14	8:30-12:30	15:30-19:30
4	via Oropa 69	011.899.56.08	8:30-12:30	15:30-19:30
5	via Rieti 55	011.411.48.55	9:00-12:30	15:00-19:30
7	c.so Trapani 150	011.335.27.00	8:30-19:30	
8	c.so Traiano 22/e	011.61.42.84	9:00-19:30	
9	c.so Sebastopoli 272	011.35.14.83	9:00-12:30	15:00-19:30
10	via A. di Bernezzo 134	011.72.57.67	9:00-12:30	15:00-19:30
11	str. Lanzo 98/g	011.226.29.53	8:30-12:30	15:00-19:00
12	c.so Vercelli 236	011.246.52.15	9:00-12:30	15:00-19:30
13	via Negarville 8/10	011.347.03.09	8:30-19:00	
15	c.so Traiano 86	011.61.60.44	9:00-12:30	15:00-19:30
17	c.so V. Emanuele II 182	011.433.33.11	8:30-12:30	15:30-19:30
19	via Vibò 17/b	011.21.82.16	8:30-12:30	15:00-19:00
20	via Ivrea 47/49	011.262.13.25	9:00-12:30	15:00-19:30
21*	c.so Belgio 151/b	011.898.01.77	9:00-12:30	15:00-19:30
22	via Capelli 47	011.72.57.42	8:30-12:45	15:15-19:30
23	via G. Reni 155/157	011.30.75.73	8:30-12:30	15:30-19:30
24	via Bellardi 3	011.72.06.05	9:00-13:00	15:30-19:30
25**	stazione Porta Nuova	011.54.28.25	7:00-19:30	
28	c.so Corsica 9	011.317.01.52	8:30-12:30	15:00-19:00
29	via Orvieto 10/a	011.221.53.28	8:30-19:30	
33	via Isernia 13/b	011.739.98.87	8:30-12:30	15:30-19:30
35	via Cimabue 8	011.311.40.27	9:00-12:30	15:00-19:30
36	via Filadelfia 142	011.32.16.19	8:45-12:30	15:15-19:30
37	c.so Agnelli 56	011.324.74.58	8:30-19:00	
38	via Vandalino 9/11	011.72.58.46	9:00-13:00	15:30-19:30
40	via Farinelli 36/9	011.348.82.96	8:30-19:00	
41	via degli Abeti 10	011.262.40.80	8:30-12:30	15:00-19:00
42	via XX Settembre 5	011.54.32.87	9:00-19:30	
43	p.zza Statuto 4	011.521.45.81	9:00-19:00	
44	via Cibrario 72	011.437.13.80	8:30-19:30	
45	via Monginevro 27/b	011.385.25.15	9:00-19:30	
46	p.zza Bozzolo 11	011.663.38.59	8:30-19:30	
FreeFood	via Orvieto 10/a	011.1978.2044	8:30-19:30	

\* la Farmacia Comunale n. 21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19,30 alle ore 9,00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

\*\* la Farmacia Comunale n. 25, sita nella Stazione di Porta Nuova, è aperta tutti i giorni dell'anno, festivi compresi



**FARMACIE COMUNALI TORINO**

*La più vicina a te*

**Gli Orari delle tue Farmacie sul cellulare!**

# CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

**I**l 2012 sarà l'anno internazionale dell'energia sostenibile.

L'iniziativa Onu è finalizzata al miglioramento della qualità della vita della popolazione. Basti pensa-

re che un miliardo e 600 milioni di persone, nei Paesi in via di sviluppo, non ha ancora accesso all'elettricità.

“La nostra sfida -ha detto Ban Ki-moon, segretario generale dell'Onu- è la trasformazione. Abbiamo bisogno di una rivoluzione globale per l'energia pulita, che la renda disponibile e accessibile a tutti. È essenziale, per minimizzare i rischi climatici, ridurre la povertà e migliorare la salute del pianeta, la crescita economica, la pace e la sicurezza”.

Troppo spesso dimentichiamo che, parlando di salute del pianeta, parliamo della salute dell'uomo. Pensiamo che i dati internazionali fotografano una realtà in cui sono due milioni le persone -soprattutto tra donne e bambini- che muoiono ogni anno per cause dovute all'inquinamento domestico: quasi il doppio dei morti provocati dalla malaria nel mondo.

Le Nazioni unite chiedono ai governi nazionali di adottare politiche coraggiose non solo in termini di emissioni e cambiamento climatico bensì anche per ciò che concerne la qualità

di vita legata all'ampio *accesso* alle risorse.

Si arriva, quindi, a parlare di responsabilità oltre che di sostenibilità.

Trasferendo questi discorsi, che appaiono assai distanti dalla nostra vita, alla quotidianità più vicina a noi, ci accorgiamo di quanto spesso l'*accesso* sia ciò che fa la differenza per la qualità della nostra vita. Pensiamo alla difficoltà di accedere ai servizi, anche se questi esistono, di accedere alle informazioni, che potrebbero facilitare i percorsi, di accedere alle cure, anche se sono un nostro diritto. La responsabilità delle istituzioni e degli enti pubblici è significativa nel rendere possibile l'accesso. Facendosi carico di tale responsabilità, Farmacie Comunali Spa prosegue nel 2012 il suo impegno cercando di rispondere alle necessità nel suo ambito di competenza. E le iniziative particolari, oltre a quelle quotidiane di missione, quali Telefarmaco, Home Care e FreeFood lo dimostrano.

A tutti l'augurio di un sereno 2012 all'insegna della sostenibilità in tutti i contesti in cui viviamo.

Buona lettura,

*Elisabetta Farina*



# Bruciore di stomaco?



## Bio anacid

PROTEGGE LO STOMACO ALLEVIANDO IL BRUCIORE



BIOANACID, CON UN FILM AD EFFETTO BARRIERA PROTEGGE LA MUCOSA DELLO STOMACO DALL'ATTACCO DELL'ACIDITÀ.



Contiene 2 flaconi in vetro da 12 tavolette ciascuno

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE

Leggere attentamente il foglio illustrativo e le istruzioni d'uso

Bioanacid integra la capacità protettiva del muco fisiologicamente presente sulla mucosa gastrica, formando su di essa un film adesivo che funge da strato protettivo.

In Bioanacid gli estratti di Aloe, Altea, Orzo, Liquirizia e Liguflos® agiscono in sinergia e proteggono lo stomaco dall'irritazione. Grazie a questo effetto Bioanacid allevia bruciore e dolore, comuni sintomi di pirosi gastrica, gastriti e gastralgie.



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

Aboca S.p.A. Società Agricola Sansepolcro (AR) - [www.aboca.it](http://www.aboca.it)

# SOMMARIO

## DALLE FARMACIE COMUNALI



Telefarmaco	p. 5
Home Care	p. 7
Voucher Bonus Bebè	p. 9
Impegno e condivisione	p. 11
A lezione in farmacia	p. 17
Hiv - Aids	p. 17
L'intervista: l'entusiasmo alla base della professione	p. 18

## ALIMENTAZIONE

Corrette abitudini alimentari nell'infanzia	p. 27
--	-------

## PSICOLOGIA & BENESSERE



La gravidanza	p. 21
---------------	-------

## COSMESI

Consulenza cosmesi	p. 33
--------------------	-------

## VETERINARIA



Arriva un cucciolo	p. 31
--------------------	-------

## APPUNTAMENTI



Solidarietà per la salute	p. 15
Insieme contro il cancro	p. 37

## ASSOCIAZIONI



L'importanza dell'allattamento materno	p. 39
--	-------

Direzione, redazione e pubblicità  
Farmacie Comunali Torino S.p.A.  
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino  
telefono: 011.1978.2011

redazione: redazione@fctorinospa.it  
informazioni: fctorino@fctorinospa.it  
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile:  
Elisabetta Farina

Hanno collaborato a questo numero:  
Thomas Bottello, Patrizia Cane, Carla  
Danila Chistè, Andrea Morello, Mar-  
gherita Perino, Bruna Santini

Progetto grafico e impaginazione  
Jacopo Trivero - ByBLOS S.r.l.

Stampa Tipografia Sosso  
Tiratura 18.000 copie

Registrazione al Tribunale di Torino  
N°114 dell'8 gennaio 2008





## ASPIRINA. TANTI SINTOMI, STESSA SOLUZIONE CONTRO SINTOMI INFLUENZALI E FEBBRE.

In caso di sintomi del raffreddore, mal di gola, dolori influenzali e febbre può esserci una **causa comune che ci unisce tutti: l'infiammazione**. Così come ad unci può essere una soluzione. Aspirina combatte l'infiammazione e riduce così sintomi influenzali e febbre.

Per maggiori informazioni visita il sito [www.aspirina.it](http://www.aspirina.it)



# TELEFARMACO

## FARMACIE COMUNALI E AUSER PER I FARMACI A DOMICILIO

Stare vicini in modo concreto ai cittadini, facilitando la loro vita è un'azione importante, soprattutto se si parla di salute e di problematiche legate alle persone più anziane. Grazie al supporto del mondo del volontariato, le farmacie comunali di Torino possono con Telefarmaco offrire un ulteriore servizio ai cittadini.

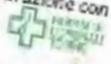
Dalla fine del 2011, infatti, Farmacie Comunali Spa e l'associazione di volontariato Auser Volontariato Torino onlus hanno avviato l'iniziativa denominata **Telefarmaco**, che offre agli anziani e alle famiglie torinesi che, per problemi legati all'età o alla malattia, si trovano in difficoltà negli spostamenti la possibilità di ricevere a casa i farmaci. Il progetto è finanziato dalla Provincia di Torino e ha il patrocinio del Comune di Torino. Il servizio si riferisce non soltanto ai farmaci prescritti dal medico (ovvero con ricetta) bensì anche ai farmaci da banco (Otc), a

**L'**Auser Volontariato Torino onlus, grazie a 400 volontari e a 628 soci, persegue obiettivi di solidarietà verso le fasce deboli della popolazione, di contrasto all'emergere di nuove povertà, con azioni rivolte principalmente agli anziani.

Tra le principali attività vi sono il sostegno alla domiciliarietà con interventi di volontari per supportare gli anziani nei bisogni quotidiani e la promozione dello sviluppo di forme di autogestione e di volontariato, in particolare verso gli anziani, con azioni di solidarietà sociale tese ad entrare in rapporto con persone di ogni età e condizione, in particolare con quelle più emarginate e costrette alla solitudine non scelta. Per recuperare e mantenere le residue attività fisico-intellettive degli anziani e migliorarne la qualità della vita vengono organizzate anche attività aggregative di carattere sociale e culturale.

Via Salbertrand 57/25 - 10146 Torino  
tel. 011.7750511 - fax 011.7750529  
e-mail: [segreteria@ausertorino.it](mailto:segreteria@ausertorino.it)



 In collaborazione con 

**Hai bisogno di farmaci al tuo domicilio?**

**CON "TELEFARMACO"**  
progetto finanziato dalla Provincia di Torino  
puoi telefonare al

Numero Verde **telefarmaco**  
**800 050 191**

dal lunedì al venerdì  
dalle 9 alle 12 e dalle 15 alle 18  
la telefonata è gratuita  
anche per la telefonia mobile

**I volontari dell'associazione ti potranno aiutare.**  
prenoteranno i tuoi farmaci e li consegneranno al tuo domicilio.  
I servizi saranno effettuati su tutta la città



**TORINO**

con il progetto "TELEFARMACO" si propongono servizi di consegna farmaci richiesti da anziani e nuclei familiari che a causa dell'età e/o malattia si trovano in condizioni di scarsa mobilità.

**la consegna è GRATUITA, i FARMACI ed il TICKET sono a CARICO DELL'UTENTE.**

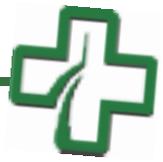
progetto sponsorizzato dalla 

quelli senza obbligo di prescrizione (Sop) e ai parafarmaci (prodotti erboristici, integratori alimentari, articoli sanitari ed elettromedicali ecc.). Per garantire la sicurezza degli anziani, i volontari sono dotati di tessera di riconoscimento e si presentano al domicilio esclusivamente su richiesta. Tutta l'operatività di prenotazione e consegna a domicilio viene svolta nel completo e assoluto rispetto della normativa vigente sulla privacy. Per ottenere a casa il farmaco prescritto dal medico occorre essere in possesso della ricetta e, in ogni caso, della Tessera Sanitaria. Il servizio è gratuito come anche la telefonata al numero verde Auser 800.050.191.

DALLE FARMACIE COMUNALI







# HOMECARE

## UN NUOVO SERVIZIO PER L'ASSISTENZA A LUNGODEGENTI, MALATI, DISABILI E ANZIANI

**Margherita Perino**

*direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunalì di Torino*

In una società in cui la longevità aumenta e sempre più si attesta la domiciliazione per la cura delle malattie croniche, si fa più pressante la necessità di reperire facilmente e con minimo tempo di attesa i tanti ausili sanitari che possono supportare disabilità, alleviare deficit e prevenire complicanze.

E allora? La Farmacia, ubicata sul territorio con disponibilità di ampio orario e di presenza di



personale abituato ad essere punto di riferimento per necessità di benessere e salute, è il luogo ideale per dispensare consigli e offrire il supporto

per la gestione domiciliare di malati e/o disabili.

Il sistema Home Care nasce per semplificare la ricerca e l'identificazione di prodotti ortopedici e sanitari specifici attraverso la disponibilità di un catalogo on-line che permette l'individuazione di prodotti per categorie omogenee quali presidi di ortopedia, attrezzature per lungodegenza/riabilitazione e per emergenze.

Farmacie Comunalì Torino Spa, sempre pronta ad accogliere nuovi stimoli per favorire logisticamente ed economicamente la popolazione in difficoltà fisiche, psicologiche ed economiche, ha adottato a partire dal mese di dicembre 2011 il sistema Home Care per facilitare un acquisto qualitativamente eccellente e offrire agevolazioni economiche.

### Come funziona il sistema?

Il cliente può accedere al sito web di Farmacie Comunalì Torino Spa ([www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it)) e alla sezione "servizi", nella quale è inserito il box "Home Care". Con un "clic" si apre il sito di consultazione che descrive i prodotti oggetto del servizio. 3 sono le chiavi di accesso per l'individuazione degli articoli:

- fotografie;
- sezioni "ortopedia, attrezzature, emergenza";
- ricerca prodotti.



DALLE FARMACIE COMUNALI



# SERUM<sup>7</sup> LIFT

ELEVA LA TUA IDEA  
DI EFFETTO LIFTING

È PROVATO: IL VISO APPARE PIÙ RASSODATO  
IN 28 GIORNI

È PROVATO: LA PELLE SI MOSTRA PIÙ TONICA  
IN 28 GIORNI

È PROVATO: RIDUCE LA VISIBILITÀ DI RUGHE  
E LINEE PROFONDE

È PROVATO: DA 12 MESI DI TEST INDIPENDENTI  
È RISOLLEVA ANCHE IL TUO BUON UMORE

**DIVENTA TU STESSA LA PROVA**





**C**oloro che non usufruiscono di un computer o di una connessione internet possono recarsi nella vicina farmacia comunale e avvalersi dell'assistenza del farmacista per la scelta del presidio.

È previsto un corso di formazione specifico per i farmacisti delle 34 farmacie comunali di Torino, al fine di prestare un servizio altamente professionale ed essere di effettivo aiuto nella scelta degli ausili più adatti alla singola esigenza sia del malato sia del familiare che lo assiste, valutando anche il ventaglio di esigenze non soltanto legate alla patologia ma anche alla gestione del quotidiano. Pensiamo, ad esempio, a quante variabili sono collegate alla scelta di una sedia a rotelle: entra nell'ascensore del condominio? È pratica per il trasferimento in auto? Permette di muoversi comodamente nell'appartamento? Il malato può gestirla in autonomia?

Ciascun articolo è illustrato con una fotografia e presentato in dettaglio tramite una scheda, evidenziabile cliccando sul simbolo "carrello", scheda che riporta le caratteristiche dell'ausilio (dimensioni, materiale, prezzo) e l'eventuale possibilità di erogazione tramite Ssr. Scelta l'opzione adatta alle necessità, per l'acquisto dell'articolo ci si deve recare comunque sempre in farmacia, dove si può usufruire anche del supporto del consiglio esperto del personale. L'articolo sarà procurato entro 24 ore, salvo indisponibilità momentanea.



# VOUCHER BONUS BEBÈ

## PROLUNGATA LA VALIDITÀ

La Regione Piemonte ha precisato che i voucher relativi al **Bonus bebè** con scadenza dicembre 2011 saranno utilizzabili presso gli esercizi affiliati – e quindi anche presso le farmacie – **fino al 30 giugno 2012**.

Si ricorda che i singoli voucher possono essere utilizzati per acquistare prodotti della prima infanzia per l'igiene e l'alimentazione. Si ricorda altresì che è tuttora in corso nelle farmacie l'elevazione del valore nominale del buono da 10 a 11 euro a suo tempo concordata con la Regione.



DALLE FARMACIE COMUNALI



**Farmaci  
generici DOC:  
più salute  
per tutti!**

**Efficaci, sicuri e di qualità... come i farmaci generici DOC!**

I farmaci generici DOC hanno dimostrato di avere lo stesso effetto sull'organismo, cioè le stesse proprietà terapeutiche e lo stesso profilo di sicurezza, del corrispondente farmaco di marca.

*DOC Generici sceglie principi attivi ed eccipienti di qualità e utilizza impianti produttivi tecnologicamente avanzati, costantemente sottoposti a controlli.*

*Ecco perché DOC ti offre farmaci generici di qualità garantita, permettendoti di risparmiare la differenza di prezzo nei confronti della specialità di riferimento.*

**UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE**





# IMPEGNO E CONDIVISIONE

Guardarsi indietro e fare una valutazione delle attività e risultati conseguiti durante l'anno che si è appena concluso è abitudine consolidata sia per le singole persone sia per le aziende. Per non annoiarvi con pagine di numeri, alle volte

anche sterili, desideriamo ricordare alcuni esempi di iniziative negli ambiti della prevenzione, del sociale e dei servizi che abbiamo realizzato nel 2011, per rispondere alle vostre esigenze e anche grazie alla vostra partecipazione.

## LA PREVENZIONE

**Metti alla prova il tuo respiro** è lo slogan per la campagna dello screening respiratorio che Farmacie Comunalì Torino Spa ha realizzato in due periodi dell'anno e la cui seconda edizione si è conclusa recentemente.

Dal 23 maggio al 17 giugno e dal 17 ottobre al 18 novembre, presso le Farmacie Comunalì si è svolta questa campagna dedicata all'**esecuzione gratuita dell'esame spirometrico e della rilevazione di saturazione di ossigeno nel sangue tramite ossimetro**. Oltre, ovviamente, alla distribuzione di materiale divulgativo sulla prevenzione, diagnosi e terapia delle principali malattie respiratorie. Nella sola edizione di ottobre-novembre, 857 persone hanno partecipato alla campagna sottoponendosi al test. Le patologie respiratorie rappresentano il 15% di causa di mortalità e sono pure un fattore aggravante delle patologie cardiache.

**Lo screening dei parametri funzionali respiratori eseguiti con uno spirometro consente**

**di mettere in luce compromissioni dell'apparato respiratorio** la cui individuazione precoce può evitare il peggioramento o consentire la risoluzione in pochi giorni con adeguata terapia.

Facendo proprio lo slogan della Giornata mondiale del Respiro **Respirare è vivere: misura il respiro migliora la vita**, Farmacie Comunalì Torino Spa ha voluto dare un contributo alla prevenzione e sensibilizzare l'utenza su un aspetto primario della salute, minato pure in questi ultimi decenni dall'aumento dell'inquinamento ambientale e da scorrette abitudini o stili di vita non consoni (sedentarietà, fumo, stress ecc.).

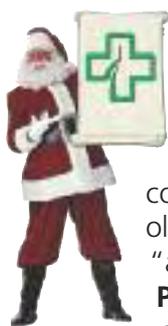
Lo statuto della nostra Azienda prevede **progetti di prevenzione e informazione**: quale miglior occasione, quindi, sollecitare interesse verso un problema che sovente si aggrava in malattia altamente invalidante e addirittura vede registrare 90.000 morti annuali!



## IL SOCIALE

I numeri di "Un Babbo Natale in forma" confermano che, tutti insieme, siamo stati grandi!

Il 4 dicembre davanti all'ospedale infantile Regina Margherita i Babbi Natale erano più di 7.000, sono state coinvolte 158 classi del Piemonte per il concorso "forma il tuo Babbo Natale", che hanno partecipato numerose, hanno sfilato 200 moto, sono stati distribuiti 15.000



costumi di Babbo Natale, e sono stati raccolti oltre 60.000 Euro per avviare il progetto degli "angeli custodi a quattro zampe".

**Presso le Farmacie Comunalì di Torino** i dati confermano la risposta positiva all'iniziativa con un risultato **complessivo di € 8.660**: sono stati **venduti 1638 costumi** (con ricavato di € 5 a pezzo) per un totale di **€ 8.190** e raccolte **donazioni per € 470**.

DALLE FARMACIE COMUNALI



# PL3



## PL3

special  
protector

emolliente  
e protettivo  
per le labbra

**Protegge le Labbra**  
da sole vento freddo

l'unico con l'esclusivo  
**anello rosso**

**PL3 Balsamo**  
Riparatore Labbra

Scopri  
l'efficacia **PL3**  
anche per le **Mani**



Novità  
**MANI**



Novità  
**LABBRA**

# Kelémata

IN FARMACIA



Farmacie Comunalì di Torino Spa ha deciso con entusiasmo di essere partner per l'iniziativa della Fondazione Forma dell'ospedale infantile Regina Margherita ([www.fondazioneforma.it](http://www.fondazioneforma.it)), finalizzata a creare ambienti piú umani in ospedale (ovvero piú "bambinizzati"), dotare le strutture ospedaliere di apparecchiature per il sollievo delle sofferenze

e sostenere il percorso della malattia sia economicamente sia psicologicamente.

**Ringraziamo tutti coloro che hanno condiviso questa iniziativa gioiosa** dell'acquisto e, soprattutto, della partecipazione alla giornata del 4 dicembre. **L'appuntamento è per il prossimo anno al raduno del 2 dicembre!**

## I SERVIZI

Da novembre in via Orvieto 10/A presso la FC29 c'è **Free Food**, il nuovo riferimento per l'alimentazione speciale per celiaci, diabetici, nefropatici e portatori di intolleranze alimentari.



Non un corner all'interno della farmacia, ma un negozio, con un vasto assortimento di prodotti secchi e surgelati e anche prodotti freschi su ordinazione, comprese fantastiche torte di compleanno.



FreeFood offre un servizio anche online: sfogliando il catalogo sul sito [www.freefood.it](http://www.freefood.it) è possibile prenotare i prodotti.

La ricerca dell'alimento è realizzabile per "patologia", "produttore" e "necessità" (ad esempio senza zucchero, senza glutine ecc.). Per utilizzare il servizio online, è necessario recarsi alla Farmacia Comunale 29 e attivare la carta fedeltà.

Da gennaio, **grazie all'orario continuato dalle 8.30 alle 19.30, è possibile consumare presso FreeFood**, oltre la pausa pranzo, anche la prima colazione senza glutine.

*Al centro, l'amministratore delegato di Farmacie Comunalì Torino Spa, Gabriele Caviglioli, durante l'inaugurazione*

DALLE FARMACIE COMUNALI



LA PELLE SENSIBILE NON PUÒ ASPETTARE

# DAL PROBLEMA A LICHTENA®

ARROSSAMENTO ● 2 giorni

PRURITO ● poche ore

IRRITAZIONE LIEVE ● 1 giorno



*ideale anche per bambini*

LICHTENA® TRATTAMENTO ATTIVO LENITIVO è la risposta dermocosmetica rapida ed efficace alle numerose reazioni tipiche della pelle sensibile, che si manifestano con arrossamento, prurito o irritazioni lievi. Lichtena® è adatta per gli adulti e ideale per i bambini.



LICHTENA®. E la pelle sensibile se ne innamora.

Scopri la linea Lichtena® su [www.lichtena.it](http://www.lichtena.it)

GIULIANI



# SOLIDARIETÀ PER LA SALUTE

## DUE INIZIATIVE DI RACCOLTA PER SOSTENERE CHI È IN DIFFICOLTÀ

Le Farmacie Comunalì torinesi partecipano a numerose iniziative locali e nazionali, autonomamente oppure al fianco degli utenti, sia sostenendo con donazioni in denaro e in materiale sanitario, sia rendendosi partecipi nell'or-

ganizzazione e gestione delle iniziative. Durante i mesi di febbraio e marzo sono in calendario due di queste iniziative dedicate alla raccolta di prodotti finalizzata al sostegno del percorso di cura in due particolari situazioni.

## UN FARMACO PER CHI HA BISOGNO

**Sabato 11 febbraio** ricorre la **XII Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco**, a cui anche quest'anno Farmacie Comunalì di Torino Spa aderisce.

I farmaci acquistabili durante la "Giornata della raccolta del farmaco" sono, ovviamente, tra quelli vendibili senza obbligo di ricetta, ovvero quelli definiti Otc e Sop e utilizzati per l'automedicazione. Durante la Giornata di Raccolta i farmacisti suggeriranno ai clienti/donatori quali farmaci acquistare secondo le indicazioni fornite dal Banco Farmaceutico in base a quanto concordato con gli enti destinatari; saranno, inoltre, presenti all'inter-

no delle farmacie i volontari del Banco Farmaceutico, a disposizione della clientela per spiegare lo scopo e il funzionamento dell'iniziativa. Per maggiori informazioni sulla giornata della raccolta del farmaco: [www.bancofarmaceutico.org](http://www.bancofarmaceutico.org)

In che modo le farmacie aderiscono all'iniziativa? Versando la quota di adesione all'iniziativa di 150 euro per ogni farmacia ed effettuando la richiesta di deroga per le farmacie che avrebbero il turno di chiusura. Tale deroga implica anche il pagamento degli straordinari e la rinuncia della giornata di riposo da parte dei farmacisti e del personale.

## 8 MARZO DI SENSIBILITÀ

Da giovedì 8 a sabato 10 marzo ritorna nelle Farmacie Comunalì il **progetto Benessere Piacersi per piacere del servizio Passepartout del Comune di Torino**, per la **raccolta delle offerte di prodotti di cosmesi**.

Nel caso di offerte di denaro, accettate per facilitare il cliente frettoloso, i volontari si impegnano a trasformare la donazione in acquisto di materiale per gli interventi di cosmesi (pennelli, struccanti, creme, prodotti per il make-up).

I volontari saranno in alcune farmacie comunali **giovedì 8 e sabato 10 (vedere l'elenco sul sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it))**.

Farmacie Comunalì Torino Spa sostiene da tempo il progetto **Ben-Essere Piacersi per piacere**, che ha come obiettivo quello di aiutare le persone disabili e ospedalizzate a prendersi cura di sé già all'interno del percorso di cura riabilitativo, rivalutando l'aspetto estetico dopo il sopraggiungere di una patologia invalidante, di un incidente stradale o di un trauma, aiutandole a non lasciarsi andare o a trascurarsi. L'iniziativa dell'8 marzo ritorna quest'anno dopo il riscontro molto positivo avuto lo scorso anno: aspettiamo anche quest'anno il vostro sostegno!





# A LEZIONE IN FARMACIA

Un interessante programma di conferenze apre il 2012 presso la **Farmacia Comunale 45** di via Monginevro 27/b (**ingresso alla sala conferenze in via Scalenghe angolo via Monginevro**). Le conferenze, che avranno come relatore la biologa Enrica Bertolusso, si svolgeranno il **giovedì dalle 18.00 alle 19.30**.

- **26 gennaio:** a grande richiesta si replica la conferenza sul tema **utilizzo della fitoterapia per alleviare i dolori articolari e muscolari nelle patologie croniche e da traumi**.
- **16 febbraio:** si parlerà di **intolleranze alimentari per comprendere il problema ed affrontarlo in modo naturale**.
- **23 febbraio:** il tema sarà **allergie stagionali: prevenzione e trattamento con rimedi naturali**.

Per prenotare telefonare al n° 011.3852515.

## HIV - AIDS

### VIETATO ABBASSARE LA GUARDIA

La Giornata mondiale del 2011 ha ricordato una data storica: **30 anni dalla prima diagnosi su un paziente affetto da Aids**, avvenuta nel 1981.

Circa 4000 persone in Italia ogni anno scoprono di essere "sieropositive" e si aggiungono alle decine di migliaia che vivono con questa malattia; se poi volgiamo lo sguardo sul mondo, veniamo a sapere che ogni anno si infettano oltre 2 milioni di persone e che oltre 30 milioni di persone sono portatrici di Hiv.

La prevenzione primaria si basa sulla non esposizione al rischio, la secondaria si identifica in un solo fondamentale concetto: fare il test Hiv. L'informazione si rivela strumento indispensabile nella catena della prevenzione.

L'opuscolo edito da Farmacie Comunali di Torino ha come obiettivo di essere uno dei supporti per la catena della prevenzione ed è stato distribuito in occasione della Giornata Mondiale presso lo stand clinico e informativo realizzato dall'Associazione Arcobaleno onlus in collaborazione con l'ospedale Amedeo di Savoia. Oggi è ancora **disponibile gratuitamente nelle**

**farmacie comunali** oltre che **presso il Polo Cittadino della Salute**.

Così come si misura la pressione arteriosa o la glicemia (per prevenire o diagnosticare in tempo, rispettivamente, l'ipertensione o il diabete), anche il test Hiv deve essere considerato uno strumento di prevenzione precoce, perché ancora troppe persone scoprono la malattia quando è già in fase avanzata. La paura e l'ignoranza sono alle basi di questo ritardo.



**CONTRASTARE I DISTURBI  
STAGIONALI?**

**Ora si può!**

Nasce dalla ricerca **ESI®**



**IMMUNILFLOR®**  
PROTECTION FORMULA



3 pratici formati:

\* **CAPSULE**

\* **MINI-DRINK**

\* **SCIROPPO**





# L'ENTUSIASMO ALLA BASE DELLA PROFESSIONE

## INTERVISTA A CARLA DANILA CHISTÈ, DIRETTORE FC 5

Elisabetta Farina

Una figura esile e sportiva, occhi azzurri e un sorriso dolce e vivace allo stesso tempo. E' questo l'impatto visivo che si ha incontrando Carla Danila Chistè, direttore della farmacia comunale 5 in via Rieti 55 a Torino. Lei si definisce "una innamorata del suo lavoro" che svolge con entusiasmo l'attività quotidiana e la direzione della farmacia e l'aggiornamento professionale. L'abbiamo incontrata poiché rappresenta un riferimento importante nella storia delle farmacie comunali di Torino in quanto è il farmacista con il percorso lavorativo più lungo svolto all'interno dell'azienda torinese.

### **Ripensando all'inizio della sua esperienza professionale, quali sono i ricordi che emergono?**

L'inizio, in realtà, fu un po' singolare e non nelle farmacie di città: andai, infatti, a Caramagno dove la farmacia prevedeva anche un armadio farmaceutico a Casalgrasso. Lì potrei forse dire che mi occupai più della salute animale che di quella umana. La salute dell'animale, infatti, per un allevatore veniva prima della propria. In seguito ebbi un'esperienza di un anno in una farmacia privata prima di arrivare alle comunali di Torino.

Qui il mio lavoro iniziò in una farmacia, la numero 34 in via Garzigliana, che oggi non fa più parte delle comunali. Mi inserii subito con entusiasmo, quello dei giovani, al fianco del direttore e dei colleghi, anche se era minore il numero di personale rispetto a oggi.

### **E il rapporto con l'utenza come si è costruito nel tempo? Penso non sia sempre facile rapportarsi quotidianamente con persone che non sempre si conoscono.**

Ho costruito il rapporto con ogni persona che ho incontrato in farmacia rifacendomi a due



principi che ritengo basilari: mettermi sempre dall'altra parte del banco e trovare il lato positivo in tutte le persone, anche quelle meno simpatiche o più aggressive.

### **Questa regola ha funzionato?**

Direi proprio di sì. Pensi che, oltre all'ottimo rapporto professionale instaurato in farmacia, con alcuni clienti e le loro famiglie abbiamo iniziato ad andare al teatro Regio e all'Auditorium. Inoltre, parlando di attività sviluppate nel tempo libero, con un discreto gruppo di persone che frequentavano la farmacia e un medico di famiglia dal territorio abbiamo svolto anche attività finalizzate alla salute come camminate in collina e la partecipazione alla Stratorino. Vista la vicinanza all'Ufficio Internazionale del Lavoro, meglio conosciuto come Bit (Bureau International du Travail), vivevamo già all'ora la globalizzazione e il multilinguismo, di cui oggi si parla tanto, e venivamo in contatto con persone di ogni parte del mondo e, di conseguenza, anche con va-



rie medicine tradizionali e modi diversi di intendere il concetto di malattia e di cura. Ricordo anche con simpatia "la petizione" che i clienti della farmacia comunale 34 firmarono, quando ricevetti l'incarico di facente funzione direttore, affinché non mi allontanassi da quella farmacia.

### **Come si sviluppò il proseguimento professionale in azienda quando si allontanò dalla farmacia comunale 34?**

Poiché l'incarico consisteva nell'essere facente funzione di direttore, iniziai a girare tra le farmacie sostituendo i direttori che per varie ragioni (ad esempio la maternità) dovevano allontanarsi temporaneamente. Sono stata nella maggior parte di esse e le ricordo tutte con piacere.

### **In questo percorso avrà assistito a numerosi mutamenti nel rapporto tra l'utenza e la farmacia. Come sono cambiate negli anni le abitudini, ad esempio dei giovani e degli anziani?**

Un tempo i ragazzi venivano poco e spesso di nascosto: ad esempio, l'acquisto della pillola una volta era assolutamente segreto, mentre oggi vediamo che alcune volte le ragazze mandano anche i genitori. Gli anziani avevano l'abitudine a recarsi in farmacia e ad acquistare solo lo stretto indispensabile che riguardava la cura delle malattie. Con il tempo hanno iniziato ad accostarsi anche alla prevenzione con la misurazione della pressione, ampliando poi gli acquisti



sti ad aspetti più legati al benessere in generale (ad esempio integratori, cosmesi ecc). Oggi purtroppo, a causa delle difficoltà economiche, si osserva che gli anziani abbandonano l'acquisto di ciò che non è indispensabile e che sino a ieri acquistavano.

Per quanto riguarda l'utenza in generale, una volta il consiglio del farmacista era molto più richiesto nella fascia degli adulti, ad esempio sull'automedicazione anche con consigli di base, oppure su temi non soltanto legati al farmaco, ad esempio le giovani mamme ponevano numerose domande relative all'allattamento e allo svezzamento.

### **E dal suo punto di vista, come è cambiato l'essere farmacista oggi rispetto agli anni precedenti?**

Allora avevo l'entusiasmo del giovane che desidera fornire il suo apporto e dare un'impronta personale, oggi ho la voglia di imparare dando molto valore al confronto. Dal punto di vista più professionale, negli anni è andata ad aggiungersi sempre maggiore attività gestionale che rischia di assorbire la maggior parte dell'impegno del farmacista.

Posso confessarle un segreto? Ancora oggi la giornata che preferisco è il sabato perché non vi sono attività amministrative da svolgere e posso stare al banco a contatto con le persone.

*la dottoressa Chistè (al centro) con i suoi colleghi della FC 5 da sinistra Bruno Mattelich, Donata Viglierchio, Sholeh Moghaddami e Franco Pacillo*



# Lisomucil®

# Lisoflu

## Contro le più comuni patologie invernali.

Anche  
senza  
zucchero



Tosse grassa  
e catarro

Tosse secca

Sintomi  
influenzali

SANOFI 

Sanofi, il marchio e ogni altro elemento contenuto in questo materiale pubblicitario sono marchi registrati di Sanofi S.p.A. o di una delle sue filiali. Tutti i diritti sono riservati. Per informazioni sui prodotti Sanofi, visitate il sito [www.sanofi.it](http://www.sanofi.it) o chiamate il numero verde 800 20 20 20. Per informazioni sui prodotti Sanofi, visitate il sito [www.sanofi.it](http://www.sanofi.it) o chiamate il numero verde 800 20 20 20.



# LA GRAVIDANZA

## NOVE MESI PER PREPARARSI AD ACCOGLIERE UNA NUOVA VITA TRA IPOTESI, ASPIRAZIONI E SPERANZE

**Patrizia Cane**

*psicologa, Servizio di Psicologia dell'Età Evolutiva dell'Asl To4, Chivasso*

*e Centro Medico Psicologico Torinese Via Napione 15, Torino - e-mail: patriziacane@libero.it*

Nella vita di una donna, anzi di un essere umano, la gravidanza è uno dei momenti più affascinanti, anche se a volta complicati, che si possano vivere.

Ebbene sì, dico per un essere umano perché, a dispetto di ciò che tanti possono pensare, non è un'esperienza solo della donna che porta in grembo la nuova vita, ma anche del suo compagno, degli eventuali altri figli già presenti e dei suoi genitori/suoceri che magari diventano nonni per la prima volta. È un avvenimento che coinvolge tutti coloro che in qualche modo vivono intorno alla neo-mamma e tutti ne vengono toccati.

Innanzitutto, per i nuovi genitori, una prima differenza dipenderà dall'eventualità di aver "cercato" questo nuovo bambino o dal vederlo "arrivare" senza averlo pianificato (anche se un minimo di consapevolezza è comunque presente se non si adottano metodi anticoncezionali). Nel primo caso scoprire di aver concepito un bambino costituisce una gioia e il coronamento di un desiderio maturato nel tempo; in genere si tratta di una coppia più o meno consolidata, che ha elaborato dei progetti di vita comune, nei quali era già previsto l'arrivo di un figlio.

Nel secondo, invece, si tratta di una sorpresa (ribadisco, più o meno calcolata) che può essere accolta in modi diversi: dopo l'iniziale stupore, si può essere felici per il nuovo arrivo, sentendo la felicità e la gioia per il futuro evento e cercando dunque di riorganizzare la propria vita calcolando nuovi tempi e nuove disponibilità; dall'altro lato si può invece ricevere la notizia con sgomento e tristezza, magari perché non si era minimamente preventivata tale eventualità, non riuscendo quindi nell'immediato

a vederne i lati positivi, ma cogliendo invece solo le difficoltà che essa comporta; infine si può reagire al concepimento decidendo che per vari motivi non si desidera portare a termine la gravidanza, procedendo quindi all'aborto volontario, scelta spesso molto sofferta.

Per i bambini sarebbe auspicabile essere accolti in famiglie che attendano con gioia il loro arrivo, che abbiano poco per volta programmato la riorganizzazione di tempi e spazi, che abbiano cioè la disponibilità personale necessaria. Volendo usare dei termini tecnici, sarebbe opportuno che i nuovi genitori avessero creato uno "spazio mentale" dentro di sé per il loro bambino, pensandolo già prima della nascita, potendo così affrontare e mettere in pratica quei cambiamenti idonei e indispensabili al nuovo tipo di famiglia.

### **Il contatto fisico ed emotivo**

La gravidanza è un evento senza dubbio intenso e coinvolgente per la donna. Sin da subito ella può percepire mentalmente la nuova condizione: spesso infatti si può riconoscere una donna gravida da quante volte e da come si porta la mano sul ventre, quasi a toccare e proteggere il piccolo. Le sensazioni interne possono essere

accompagnate anche da sintomi fisici, quali stanchezza immotivata, nausea o vomito; anzi talora sono proprio questi che mettono in avviso la neo-mamma.

Comincerà una serie di esami e controlli clinici che porterà avanti per tutto il periodo gestazionale, per assicurare la salute propria e del nascituro.

Verso il 5° mese avvertirà



Etcì!  
**VIVIN C.**



**VIVIN C**

200 mg + 200 mg compresse effervescenti

acido acetilsalicilico - acido acetico

20 COMPRESSE EFFERVESCENTI  
LETO GRAM



Prima S.p.A. - Sede e Direzione Generale: 20132, Via dell'Industria (Piazza)  
Lombardiana, 10 - Milano - Tel. 02/4749.1 - Telex 320000 - Industria Farmaceutica  
Sede S.p.A. - Via Sallustiana, 2 - Roma

**VIVIN C aiuta a combattere i sintomi influenzali,  
da raffreddamento e gli stati febbrili.**

È un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Attenzione, i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e seguendo le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio, rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 05/10/2010.



**A. MENARINI**  
Divisione *C&C*



poi i movimenti del feto, che daranno una straordinaria consapevolezza fisica a ciò che fino a quel momento è stata solo una consapevolezza mentale, anche se i primi “voli di farfalla” (come vengono spesso definiti, ricorrendo a una analogia che al meglio li possa spiegare) non sempre sono subito associati al feto, ma riferiti invece a ben altri “movimenti intestinali”.



Per tutta la gravidanza, insomma, la donna è in contatto con il suo bimbo. E lo è davvero, non solo dal punto di vista fisico, tramite lo scambio placentare e il cordone ombelicale, ma anche dal punto di vista emotivo-affettivo: ciò che la mamma vive a livello di sentimenti ed emozioni è percepito anche dal feto, che riceve ben più

che il solo nutrimento per crescere. Innumerevoli sono ormai le ricerche che comprovano tale teoria ed è ormai noto che la coppia madre-bambino interagisce su diversi piani sin dal concepimento.

Senza curarsi troppo dei detti popolari che invitano a far sì che la futura mamma non abbia a vivere “stress” particolari o ingenti, non cadendo cioè nelle esagerazioni di certe convinzioni, bisogna tener presente che anche i vissuti emozionali hanno una certa risonanza sul feto e sugli scambi organici che dalla madre riceve.

### La gravidanza “vissuta” dal papà

Ben diverso è invece il vissuto per i padri.

Se le donne, come abbiamo detto, avvertono sin da subito la presenza di una vita dentro di loro e imparano a convivere con il nascituro già durante i 9 mesi della gravidanza, tutt'altra cosa sono le esperienze degli uomini.

Loro possono solo sentire il racconto di certi accadimenti, notare nella propria compagna un cambiamento emotivo e vedere l'indubbia trasformazione fisica. A loro è solo concesso immaginare tutto quel mondo di sensazioni che la donna prova direttamente, magari nutrendo un po' di invidia e sentendosi messi da parte dalla coppia madre-bambino. Anche perché, statene sicuri, nel 90% dei casi quando la donna chiama il compagno dicendo: “Vieni, vieni, ... metti la mano qua ... si sta muovendo”, esattamente in quel momento il feto, che sino ad allora ha fatto le circonvoluzioni nel grembo materno, interromperà i suoi movimenti.

Le donne infatti sono per tutto il periodo della gravidanza l'unico e straordinario tramite tra gli uomini e i loro figli, costituendo dunque le interpreti per eccellenza di un linguaggio in traducibile per chi è all'esterno di quel magico contatto.

Così, se le donne, mentalmente, diventano madri al concepimento, gli uomini diventano padri alla nascita, quando cioè vedono il loro cucciolo e possono prenderlo in braccio e sentirlo per la prima volta in modo diretto.

## Credenze popolari e superstizione

Non hanno invece alcun tipo di fondamento scientifico tutte quelle superstizioni popolari che attorniano il mondo della gravidanza: dal divieto alla madre di portare collane perché altrimenti il bambino si soffocherà con il cordone ombelicale intorno al collo, alla spiegazione per i bruciori di stomaco dovuti alla crescita dei capelli nel piccolo (quanti Bob Marley nascerebbero!), si passa per decine di simpatiche leggende che trovano la loro radice nei tempi in cui si cercava di esorcizzare le incognite della vita attribuendo loro una spiegazione più o meno razionale, ma certamente rassicurante. Un tempo infatti, quando non c'erano le conoscenze medico-scientifiche di oggi, era imperativo riuscire a dominare l'ansia per eventi a cui non si riusciva a dare una spiegazione; ecco che nascevano tali detti e convinzioni che avevano l'obiettivo di placare i dubbi e le incertezze di coloro che affrontavano uno dei misteri più grandi della vita.

Possiamo dunque ascoltarli con il sorriso sulle labbra (sorriso non derisione, comunque), ripercorrendo le tradizioni della nostra cultura.

PSICOLOGIA & BENESSERE

# MUCOSOLVAN®

**CONTRO  
LA TOSSE GRASSA  
OGGI LO SCIROPPO  
SI PRENDE ANCHE  
IN PASTIGLIE.**



*Oggi una pastiglia contro la tosse grassa da portare, quando serve, con sé*



*Si scioglie lentamente in bocca*



*Può essere somministrato agli adulti e ai bambini tra 6 e 12 anni*

**NOVITÀ**

**MUCOSOLVAN.**  
**Sciropo si nasce. Pastiglie si diventa.**



Insieme però, madre e padre, cominciano a fantasticare e immaginare il loro bimbo, a costruire sogni e proiezioni, figurandosi nella mente mille scenari e ipotesi di vita. Questi sono alcuni tra i momenti più dolci che si vivono insieme, lasciando vagare la fantasia tra ipotesi, aspirazioni e speranze. È importante però che tutto ciò non si tramuti per il nascituro in un copione già scritto, al quale dovrà aderire pienamente, pena il senso di colpa per non aver soddisfatto i disegni dei genitori. Questo è infatti uno dei compiti più difficili, quello cioè di lasciar liberi i propri figli di vivere la propria vita e non in modo condizionato dai desideri parentali: noi mettiamo al mondo i nostri figli per allenarli sin da subito ad essere autonomi e indipendenti, e quindi a lasciare un giorno il caldo e sicuro nido familiare, spiccando il volo nel modo che sceglieranno loro.

### È l'ora del parto...

Altro spettro che attornia il mondo delle nascite, soprattutto e quasi esclusivamente per le donne, è quello del timore del parto: molto comprensibilmente si temono quel dolore e quella sofferenza, sempre raccontati, ma che non si riescono a quantificare e paragonare. Anche perché non appena una donna ha un abbozzo di "pancia", verrà bombardata dai racconti più truci e più incredibili circa travagli durati giorni, episiotomie arrivate sino all'ombelico e parti eterni!



Chissà perché non vengono invece raccontate anche le buone esperienze e i parti veloci. Forse non fanno notizia! Indubbiamente il parto non è bere un bicchier d'acqua, né farsi una passeggiata tra i prati fioriti, ma se fosse una cosa così insopportabile, perché ci sono donne che fanno il secondo, il terzo e magari anche il quarto figlio? Se fosse una cosa così atroce, il genere umano si sarebbe estinto da generazioni!

Si potrebbero ancora affrontare mille argomenti circa la gravidanza, come ad esempio la tipica invasione all'ospedale o a casa di parenti, alcuni dei quali non si sapeva neanche esistessero, e che tutti immancabilmente porteranno la classica tutina taglia 0-1. Ma non ci basterebbe lo spazio di questo intero giornale.

Ciò che si può dire è però che l'attesa di un figlio è un momento magico e irripetibile, che vi consiglio di affrontare con gioia e curiosità, senza cedere a eccessive ansie, pur vegliando su di lui.

Buon viaggio!

### Pack Gaviscon protegge dal bruciore di stomaco

Brucciore di stomaco dopo un pasto un po' pesante? Sensazione di acidità che risale verso la gola? Il cosiddetto "bruciore di stomaco" indica il sintomo più tipico del reflusso gastroesofageo, un problema che, in forma più o meno grave, colpisce 4 italiani su 10. Da oggi sono disponibili in farmacia gli **alginati**: farmaci di origine naturale estratti dalle alghe brune. Si distinguono dalle alternative in commercio per il loro particolare meccanismo d'azione. Gli **alginati**, infatti, una volta raggiunto lo stomaco, creano una barriera protettiva che impedisce al cibo ingerito di ritornare nell'esofago causando bruciore. A differenza degli antiacidi, gli **alginati** sono in grado di dare sollievo dopo soli 5 minuti dall'assunzione, continuando ad agire per più di 4 ore, cioè durante il completamento della digestione.



### Con CarboYoghurt Active, no pancia gonfia e intestino ok

**CarboYoghurt Active** è il primo integratore studiato sia per combattere l'accumulo di gas nel tratto gastrointestinale, sia per ripristinare la condizione di normalità dell'intestino. La sua specifica formulazione, in pratiche compresse semplici da assumere, agisce a 360° per ridurre i gonfiori favorendo la corretta funzionalità dell'intestino. La qualità e le performance dei componenti fanno la differenza: il carbone attivo contrasta meteorismo e aerofagia, riduce tensioni e gonfiori addominali, contribuendo anche all'eliminazione di batteri e tossine; la polvere di yogurt ricca di fermenti lattici migliora transito e regolarità intestinale; il *Lactobacillus Plantarum Tindalizzato*, probiotico ad azione antigasogena, aiuta a eliminare le tossine e rinforza le difese immunitarie.



## PERCHÉ DEVI SPENDERE DI PIÙ?

I farmaci generici hanno lo stesso principio attivo dei farmaci di marca e **sono equivalenti** in efficacia e qualità. E spesso **costano meno**.

**CHIEDI MYLAN  
AL TUO FARMACISTA.**



Scopri all'interno della rivista come leggere il QR Code con il cellulare ed accedere alle nostre informazioni.



**In Italia e nel mondo, Mylan è sinonimo di qualità.**

Riconosciuta e premiata negli USA come miglior produttore di farmaci generici, Mylan vanta processi produttivi ed un controllo qualità certificati secondo rigorosi standard americani ed europei.

**Di Mylan ti puoi fidare.**

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

 **Mylan**  
your life



# CORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI NELL'INFANZIA

**Bruna Santini**

*responsabile della Struttura semplice del Dipartimento di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliera Ospedale Infantile Regina Margherita - Sant'Anna, Dipartimento di Scienze Pediatriche e dell'Adolescenza - Università di Torino*

Vale la pena di fare subito una considerazione sui concetti di salute e di prevenzione. Alla prima non pensiamo sino a quando la possediamo e solo quando non siamo più in salute ci viene in mente che "prima" avremmo potuto fare più attenzione alla prevenzione.

Molti esperti ci dicono che prevenire è meglio che curare e l'epidemiologia ci dimostra continuamente che molte malattie possono essere sconfitte con una buona prevenzione. È ampiamente noto, ma sembra che trattandosi di bambini sia più difficile da credere, che il sovrappeso e l'obesità sono condizioni di rischio per l'insorgere di ipertensione, dislipidemie, aterosclerosi, patologie cardiovascolari e diabete.

Applicati in ambito pediatrico, i principi della prevenzione primaria acquisiscono particolare valore per la salute personale e soprattutto pubblica. Dall'altro canto la persistenza dell'eccesso ponderale dall'infanzia aumenta i rischi a cui si è esposti in età adulta. È tradizionalmente accettato restare ammirati e deliziati di fronte a lattanti e piccoli bambini "grassottelli" come gli angioletti di celebri pitture o minimizzare un eccesso ponderale, anche cospicuo, pensando che svanirà con la crescita senza alcun intervento.

Il rischio di rimanere obesi nell'adulto aumenta con l'età - un adolescente obeso ha il 70% di rischio di rimanere sovrappeso in età adulta ma già un bambino in età prescolare presenta 26-41% di probabilità di essere un adulto sovrappeso o obeso.

In Italia, come per altro in Europa e ancor di più in America, a partire dagli anni '80 si è verificato un incremento di sovrappeso e obesità sia negli adulti che nei bambini. L'Oms nel 2009 aveva previsto 150 milioni di adulti e 15 milioni di bambini obesi in Europa.

Una recente indagine nazionale (Okkio alla Salute



2008) stima la prevalenza del sovrappeso del 23.6% nei bambini tra i 6 e gli 11 anni mentre la prevalenza dell'obesità raggiunge il 12.3% con preoccupanti trend in aumento. Un fenomeno che merita molta attenzione è l'aumento dell'obesità nei bambini al di sotto dei 6 anni. Si porta a giustificazione la predisposizione genetica, e la ricerca scientifica sta indagando attivamente su questo aspetto, ma per la maggioranza dei casi l'ambiente, cioè l'alimentazione e lo stile di vita, sono i veri determinanti.

L'idea di non mangiare "quanto vogliamo" per prevenire l'obesità sembra difficile da accettare oppure possiamo dire che ci mancano dei veri criteri di riferimento. Allora facciamo qualche passo indietro sino ai primi mesi di vita e andiamo a ripassare cosa abbiamo imparato da piccoli.

### Equilibrio tra calorie e fabbisogno

Mamma e neonato hanno a disposizione il latte materno che risponde ai fabbisogni calorici e di tutti i nutrienti, trasmette profumi e sapori familiari e contemporaneamente imparano a rispettare entrambi i tempi e le quantità nell'alimentazione. Il latte materno potrà accompagnare ancora sino ai 2 anni il cibo complementare, lo svezzamento, modulando l'inserimento dei vari alimenti. Ma avrà comunque fornito le regole perché questo possa attuarsi correttamente.

I pediatri e i genitori sorvegliano che l'alimentazione sia equilibrata, la quantità delle proteine non eccessiva, la quantità e qualità dei grassi controllata, i cibi variati in conformità alle linee guida per una corretta alimentazione affinché la crescita del bambino risulti fisiologica sia per il peso sia per l'altezza oppure per il rapporto tra loro (Indice di Massa Corporea) valutato secondo curve e centili di crescita.

Viene da chiedersi come mai a un certo punto tutto questo sapere venga messo da parte o dimenticato, o non sia più in grado di fronteggiare o contenere mode e pubblicità lasciando ai bambini l'enorme e impossibile, per loro, responsabilità di scegliere.

Con i bambini dobbiamo invece condividere nuovi concetti come l'equilibrio tra l'energia (calorie) che viene introdotta e quella che viene utilizzata considerato che il fabbisogno per la crescita non è superiore al 10% dopo il primo anno e anzi si riduce al 5% dell'apporto giornaliero ideale dopo i 10 anni.

È importante pianificare il numero dei pasti, un'adeguata distribuzione dell'apporto alimentare tra di essi e la quantità corretta delle porzioni.

**P**er accedere al servizio dell'ospedale infantile Regina Margherita, si prenota presso il Cup con impegnativa mutualistica una "visita dietologica e terapia dietetica" da effettuare presso il servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica.

È altresì importante "passare" ai più piccoli qualche concetto sulla necessità dell'attività fisica ed educarli a includere nella propria giornata anche del movimento.

### L'importanza della "piramide"

L'ultima **piramide alimentare** elaborata dagli epidemiologi della nutrizione contiene come base, quindi come l'elemento maggiormente rappresentato, proprio l'attività fisica.

Una corretta alimentazione, cioè una dieta bilanciata, dovrà allora fare i conti con lo stile di vita e la quantità dell'attività fisica per quanto riguarda l'apporto in calorie ma non dovrà essere imposta o subita come cattiva o deprimente ma rimarrà piacevole e golosa se saremo in grado di prepararla e proporla così reinventandola giorno per giorno.

Sarà molto utile condividere la conoscenza di strumenti utili come la piramide dell'attività fisica e quella alimentare, ripassare i gruppi alimentari e fare la conoscenza delle numerose varietà di cibi, conoscerne la stagionalità e l'origine territoriale, le modalità di preparazione e la composizione (lettura delle etichette!). Nella pratica saranno utili i momenti di condivisione nella spesa, orientando nelle scelte, in cucina e a tavola.

Queste esperienze permetteranno di trasmettere ai bambini saperi e tradizioni e buone pratiche che avranno modo di ritornare negli anni. Se potremo ripensare in questi termini all'alimentazione sarà più facile capire il suo ruolo nella prevenzione delle patologie e per il raggiungimento della salute. Poiché il raggiungimento di questo stato riguarda anche la dimensione sociale e l'integrazione con l'ambiente oltre al benessere fisico, mentale ed emozionale di ogni individuo, la realizzazione di una corretta alimentazione dovrà anche tenere in conto non solo la salvaguardia dell'ambiente e delle sue risorse riscoprendo il significato di spreco (alimenti buttati o consumati in eccesso) ma anche il contenimento della spesa pubblica correlata alla cura dell'obesità e delle sue complicanze.





IN CUCINA E IN SALUTE

# RICETTE PER BIMBI

**Andrea Morello**

*Farmacista, Farmacia Comunale 23 e cuoco*

## A ciascuno la sua pappa di latte

**Ingredienti:** mezzo litro di latte, due cucchiaini di farina, una bustina di vanillina, 5 cucchiaini di zucchero, scorza di limone, uvetta a piacere, mandorle tritate in abbondanza.

### Procedimento:

In una terrina stemperare la farina con poco latte; a parte scaldare il latte restante con la vanillina, la scorza di limone e due cucchiaini di zucchero. Quando il latte accenna a bollire (attenzione a non farlo trascinare) eliminare la buccia di limone ed unirvi l'impasto di farina mescolando continuamente dapprima con una frusta, poi con un cucchiaino di legno.

Unire a questo punto l'uvetta precedentemente ammollata in acqua calda e strizzata e una parte delle mandorle tritate; mescolare vigorosamente. Il procedimento è quello per ottenere una buona besciamella!

Cuocere per otto minuti, versare quindi la crema in stampini monodose inumiditi e infornare in forno già caldo a 180 gradi finché non si formi

una crosticina dorata in superficie. Spolverare con un po' di mandorle tritate e servire tiepidi.

In questa ricetta veloce e di facile esecuzione troviamo ingredienti di alto valore nutritivo, come il latte, fonte di proteine, lo zucchero, fonte di energia di pronto utilizzo, le mandorle, ricche di lipidi "buoni" che puliscono il sangue e svolgono funzioni antiossidanti.

Di certo non è facile optare per uno snack da cucinare anziché da estrarre semplicemente dalla scatola colorata del supermercato, ma l'attenzione verso il valore biologico del cibo si impone sempre più come una necessità, in particolar modo nei confronti dei più piccoli.

Inoltre immaginate la soddisfazione nel vedere le ciotole vuote dopo che saranno passate le piccole bocche affamate...



## Girelle rosse e bianche

**Ingredienti:** 4 fette di prosciutto cotto magro spesse mezzo cm, formaggio bianco molle tipo crescenza 180 gr, pinoli e pistacchi tritati.

**Procedimento:** Amalgamare la crescenza con i pinoli e i pistacchi, dividere il composto su ciascuna delle quattro fette di prosciutto e spalmarlo distribuendolo bene fino a toccare i bordi. Arrotolare le fette su se stesse e tagliare delle rotelle di circa 4-5 cm di larghezza. Adagiare le girelle così ottenute su un piatto e guarnire con olive verdi e nere denocciolate e qualche pomodorino.

In questo piatto davvero velocissimo ma gustoso e simpatico da presentare troviamo le proteine, dal prosciutto, e il latte come fonte di calcio sotto

forma di formaggio molle. Ciò significa alta percentuale di acqua e ridotto contenuto di grassi, non dimenticando che i grassi, oltre che svolgere funzioni di riserva energetica e isolamento termico, sono veicolo e deposito per le vitamine liposolubili.

Uno snack di questo tipo abitua i bimbi a fare una merenda a base di proteine e frutta secca oleosa e non, come nel caso delle più note brioches, di soli carboidrati ad alto grado di raffinazione, che sono invece da ridurre a favore di quelli integrali. L'ideale accompagnamento di queste girelle potrebbero quindi essere delle fette di pane scuro (ad esempio di segale) o dei piccoli bocconcini integrali.

CUCINA & SALUTE

**IO HO SCELTO**

# Kiločal donna

*Per controllare l'aumento del peso  
e i disturbi legati  
all'età del cambiamento.*



- Vampate di calore.
- Irritabilità.
- Disturbi premestruali.
- Gonfiore addominale.
- Irregolarità intestinale.

**Kilocal Donna**

e

*Fiordaliso* ☆

**sostengono**

**ARMONIA**

ASSOCIAZIONE  
PER LA LOTTA CONTRO  
I TUMORI AL SENO

*Kilocal Donna.  
E sei di nuovo tu.*

Da  
**POOL PHARMA**  
**IN FARMACIA**  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)



# ARRIVA UN CUCCIOLA

## TRA EMOZIONE E IMPEGNO NASCE UNA NUOVA AMICIZIA

**Thomas Bottello**

presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari della provincia di Torino

L'arrivo di un cucciolo in casa nostra è sicuramente un momento emozionante. Spesso è il coronamento di un desiderio rimasto tale per molti anni, a volte è l'inizio di una nuova avventura dopo la perdita di un compagno a quattro zampe che ci ha regalato per anni il suo affetto. In genere nei primi giorni i dubbi su cosa e come fare si moltiplicano in modo esponenziale, vuoi perché si è alla prima esperienza o perché quella precedente è ormai lontana nel tempo.

Tuttavia vorrei fare un passo indietro e cominciare a considerare l'evento un momento prima (soprattutto nel caso di una prima esperienza), proprio perché quelle che dovrebbero essere solo gioie non si trasformino in dolori a causa di una scelta a cui non eravamo pronti.

Proviamo a fare a noi stessi qualche domanda cui rispondere con estrema sincerità e consapevolezza, anche perché le conseguenze potrebbero pesare per molti anni visto che le aspettative di vita di un cane sono aumentate tantissimo. Oggi non è inconsueto trovare cani di 17-18 anni grazie alle cure e alla qualità di vita. Siamo disposti a concedere quotidianamente del nostro tempo per le passeggiate (specie per chi vive in appartamento) e le sue necessità fisiologiche in qualsiasi periodo dell'anno e con qualsiasi condizione meteorologica? Siamo disposti a portare il cane con noi in vacanza o lasciarlo eventualmente in una buona pensione? Nel primo caso potrebbe pesare sulla scelta della località, nel secondo sul nostro portafoglio. Siamo disposti a sostenere le spese per il suo mantenimento e le eventuali cure?

Le domande potrebbero essere molte di più ma se abbiamo

*"Un cane può trovare, perfino nel più inutile di noi, qualcosa in cui credere" (E.V. Lucas)*



risposto affermativamente a queste tre penso si possa dire di essere pronti al "grande passo".

### Ma dove posso trovare un cucciolo?

Tolto le cucciolate presso amici o parenti i canali sono essenzialmente tre: allevamento, canile, negozio. Sicuramente il primo è in grado di fornire le maggiori garanzie (è ovvio che in questo caso parliamo di cani di razza) poiché c'è alle spalle un lavoro di selezione.

Il canile permette di compiere "un'opera buona" ma è ovvio che non potrete pretendere delle "nobili origini". In ogni caso tutti i cani che provengono da canili sono abitualmente sotto controllo sanitario da parte di un medico veterinario.

In negozio invece mettono in vendita cani che per la maggior parte provengono dall'estero. Controllate sempre che la documentazione sia in regola. Ricordo che nella nostra regione i cani devono essere "microchippati" e iscritti all'anagrafe canina regionale entro i 60 giorni di età e comunque prima di essere ceduti, sia che siano venduti sia che siano regalati.

### Che età deve avere?

È bene che un cucciolo stia con la madre almeno fino alle 8 settimane di età. Questo permette di avere un cucciolo completamente svezzato, eventualmente con un piano vaccinale già intrapreso e soprattutto permette il completamento

di cure parentali e insegnamenti da parte della madre che sono fondamentali per la formazione del carattere ed evitare patologie del comportamento che potrebbero rendere difficile la convivenza in seguito.



### Quando la prima visita?

Direi che è estremamente importante recarsi dal medico veterinario appena possibile. Questo permette un controllo sulle eventuali parassitosi (presenti in quasi tutti i cuccioli) e l'impostazione del piano vaccinale più opportuno. È un momento importante poiché si instaura un rapporto tra il proprietario e chi, presumibilmente per tutta la vita del cane, ne seguirà lo stato di salute, suggerendo le prevenzioni e intervenendo (ci si augura raramente se non mai) nei casi di necessità.

### Quando le vaccinazioni?

In genere le prime vaccinazioni vengono effettuate intorno alle 7-8 settimane di vita. Esistono vaccini che possono essere usati più precocemente ma danno immunità brevi e sono in genere suggeriti in situazioni particolari: allevamenti, canili ovvero situazioni ove la promiscuità espone i cuccioli a maggior rischio di infezione. Sarà in ogni caso il vostro medico veterinario di fiducia ad impostare il piano vaccinale più opportuno per il vostro cucciolo tenendo conto dell'età del soggetto, del contesto in cui vive e della necessità un corretto sviluppo comportamentale. Infatti, i periodi più importanti dello sviluppo sociale sono compresi

entro i primi mesi di vita. È il periodo in cui si instaura un corretto rapporto con i propri simili e altre specie animali (uomo compreso).

### Cosa e quanto mangia un cucciolo?

Ormai l'industria mangimistica ha raggiunto livelli che sono in grado di soddisfare ogni esigenza ed è davvero impossibile esaurire in poche righe questo argomento. Per cui anche in questo caso il vostro veterinario di fiducia sarà in grado di guidarvi nel modo più corretto in base alle esigenze del vostro cane.

Mi limiterò a qualche consiglio che, come vedrete, non si discosta molto dal buon senso che si applica nell'alimentazione dei "cuccioli di specie umana". Più il cane è giovane tanto più la razione giornaliera va suddivisa in diversi pasti. Un cucciolo di 2 mesi dovrebbe mangiare 3-4 volte al giorno. Con il progredire dell'età i pasti si diradano fino ad arrivare (generalmente intorno ai 6-8 mesi) a due pasti al giorno, che dovranno essere mantenuti per il resto della sua vita.

Evitate nel modo più assoluto di somministrare "bocconcini" dalla vostra tavola, commetterete due errori in un solo colpo: uno alimentare e uno comportamentale.

Se il cane non mangia tutta la sua razione evitate di lasciarla a disposizione fino al pasto successivo.

## **L**e principali malattie per cui un cucciolo viene sottoposto a profilassi vaccinale

**Parvovirosi:** È una malattia virale sostenuta appunto da un parvovirus che colpisce l'apparato gastroenterico e cardiaco. Se contratta nel cucciolo ha un'alta percentuale di mortalità.

**Cimurro:** Altra malattia sostenuta da un virus che colpisce l'apparato respiratorio e quello nervoso. Anche in questo caso l'esito è spesso letale e nella piccola percentuale di soggetti che vanno incontro alla guarigione può lasciare lesioni nervose permanenti.

**Leptospirosi:** Questa, invece, è una malattia batterica che ricopre una certa importanza perché costituisce una zoonosi (termine che indica la trasmissibilità all'uomo). Colpisce le vie urinarie superiori (rene).

**Epatite contagiosa del cane:** premetto subito che non ha nulla a che vedere con l'epatite virale dell'uomo e non presenta per noi alcun pericolo. A dire il vero sembra che anche nel cane sia praticamente scomparsa. Tuttavia continuiamo a immunizzare il cane poiché il vaccino si trova in associazione con quello per le malattie menzionate precedentemente. Esistono inoltre vaccini per altre malattie magari non molto frequenti ma non per questo meno importanti (ad esempio parainfluenza, tracheobronchite infettiva ecc).

**Rabbia:** Questa importante zoonosi virale non rientra in genere nei protocolli vaccinali del cucciolo. Tuttavia in quelli provenienti dall'estero, è sempre presente in quanto obbligatoria ai fini della normativa per l'esportazione.

**Nota: la vaccinazione antirabbica in alcune circostanze è obbligatoria.** Ovvero quando il cane deve andare all'estero (previo rilascio del passaporto da parte dell'Asl di competenza trascorsi almeno 21 giorni dalla vaccinazione), oppure quando provvedimenti sanitari la rendono obbligatoria. Allo stato odierno risulta essere obbligatoria in Veneto, Friuli Venezia Giulia e Trentino Alto Adige.



### Come educo un cucciolo?

Anche in questo caso alcuni richiami di base. È fondamentale fin dall'inizio un approccio educativo corretto con poche regole ma precise. In linea generale è importante evitare qualsiasi tipo di punizione ma



premiare gli atteggiamenti corretti. Il rapporto tra noi e il nostro cane si deve basare sulla reciproca fiducia, e non già sul timore di una punizione. Esistono corsi di educazione per cuccioli che possono sicuramente aiutare in questo percorso che sicuramente è più semplice e gratificante di quello che appare.

Sicuramente non c'è la pretesa di aver esaurito gli argomenti in questa sede, ma solo di aver introdotto un tema che i futuri possessori di cani potranno approfondire con il loro medico veterinario di fiducia.

### Defence XAGE per prevenire e attenuare i segni del tempo

La linea **Defence Color** di BioNike è stata totalmente rinnovata nei colori di maggior tendenza e nelle texture per soddisfare i crescenti bisogni di una consumatrice sempre più attenta al proprio aspetto esteriore, ma anche alla qualità delle formulazioni e alla salvaguardia della propria pelle. **Defence Color** è il percorso ideale per un make-up completo attraverso l'utilizzo di prodotti dall'alto valore tecnologico e rispettosi di qualsiasi tipologia di pelle (anche la più sensibile, intollerante e iper-reattiva). Una linea per mimetizzare i piccoli difetti e valorizzare, illuminare e uniformare l'incarnato del viso, dar luce e far risaltare l'espressività degli occhi con prodotti testati oftalmologicamente anche da portatori di lenti a contatto, definire, colorare e illuminare le labbra.



### Giusto: senza glutine ma con gusto e varietà

Dalla ricerca nutrizionale Giuliani: **Giusto® Senza Glutine**, una linea di prodotti per celiaci all'insegna del gusto, dell'equilibrio e della varietà. Autorizzata dal Ministero della Salute, è l'unica sul mercato ad offrire una gamma di proposte varie e innovative e a proporre offerte e promozioni nuove ogni mese. Un grande assortimento di pane, pasta, farine, cereali, dolci e biscotti per soddisfare ogni esigenza, senza rinunciare a gusto e salute. **Giusto® Senza Glutine** è stata la prima azienda del mercato ad inventare un pane con 16 ore di lievitazione naturale: il **Pane Casareccio – Gran Morbido**, gustoso, soffice e buono anche senza scaldare. Inoltre è privo di conservanti, ricco in fibre e formulato con olio d'oliva. Oggi ancora più appetitoso nelle tre nuove varietà: Gran Morbido con Semi, con Olive e con Noci.



### Lichtena® deodoranti: l'innovazione per le pelli sensibili e intolleranti

La linea Lichtena® Deodorante ad azione intelligente comprende cinque referenze: **Vapo No-gas** (in 2 profumazioni) e **Roll on** - studiati per le pelli sensibili - e **Vapo Latte** e **Crema**, per le pelli intolleranti. Per un'efficacia anti-odori che si rinnova durante il giorno, gli specifici componenti dei deodoranti Lichtena® si attivano nel momento in cui aumenta la sudorazione (per il calore, lo sport e altri fattori) riportando il pH della pelle ai suoi valori fisiologici e bloccando la degradazione del sudore da parte dei batteri. Inoltre, AR-GB11® svolge un'azione lenitiva, anche dopo la depilazione. La formula di **Vapo Latte** e **Crema** unisce efficacia deodorante e freschezza di un profumo reso sicuro per le pelli più irritabili, grazie a un'esclusiva tecnologia di rivestimento della fragranza.



### Con PL3 labbra protette e riparate anche al sole

**PL3** è lo stick per la protezione labbra dalla composizione esclusiva, l'unico con **l'anello rosso**, un concentrato di principi attivi che difende le labbra dalla disidratazione, previene e ripara le screpolature dovute alle aggressioni ambientali. Le labbra risultano subito più morbide e idratate e sono perfettamente protette, a lungo. Le labbra sono una zona particolarmente fragile ed esposta ai rischi dovuti ai raggi solari. **Lip Sun PL3 Defender Fp 20**, è lo stick specifico per la protezione delle labbra al sole. Contiene filtri ad ampio spettro Uva Uvb e infrarossi, previene secchezza e disidratazione e difende dai radicali liberi. Resistente all'acqua, è ideale durante lo sport e nelle condizioni più a rischio per le labbra.



**Bruciore di stomaco  
occasionale?**

Con una bustina di

**GAVISCON®**

*puoi sentire la differenza!*

*Gaviscon, grazie alla sua formula liquida,  
crea uno strato protettivo e spegne  
rapidamente il bruciore di stomaco per  
tornare in forma!*



È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 02.11.2011



# Consulenza cosmesi

Presso le Farmacie Comunalì è possibile prenotare una seduta per usufruire gratuitamente dei consigli di cosmesi e di consulenza make-up delle estetiste Francesca Lo Curto e Tamara Siani, che si avvalgono anche della *Microcamera Dermotricos* per la rilevazione dei principali parametri cutanei e tricologici.

## Presenze Francesca Lo Curto

Gennaio	F.C.	Indirizzo
martedì	3 5	via Rieti 55
mercoledì	4 7	c.so Trapani 150
sabato	7 21	c.so Belgio 151/b
martedì	10 10	via V. Asinari di Bern. 134
mercoledì	11 23	via G.Reni 155/157
venerdì	13 25	c/o FF.SS.Porta Nuova
sabato	14 8	c.so Traiano 22/e
martedì	17 4	via Oropa 69
mercoledì	18 9	c.so Sebastopoli 272
venerdì	20 37	c.so G. Agnelli 56
sabato	21 22	via C. Capelli 47
martedì	24 24	via Bellardi 3
mercoledì	25 42	via XX Settembre 5
venerdì	27 35	via Cimabue 8
giovedì	28 38	via Vandalino 9/11
martedì	31 25	c/o FF.SS.Porta Nuova

## Presenze Tamara Siani

Gennaio	F.C.	Indirizzo
lunedì	2 44	via Cibrario 72
martedì	3 33	via Isernia 13/b
mercoledì	4 1	c.so Orbassano 249
lunedì	9 36	via Filadelfia 142
martedì	10 28	c.so Corsica 9
giovedì	12 17	c.so Vittorio Em. II 182
venerdì	13 29	via Orvieto 10/a
sabato	14 15	c.so Traiano 86
lunedì	16 13	via Negarville 8/10
martedì	17 40	via Farinelli 36/9
mercoledì	18 19	via Vibò 17/b
giovedì	19 43	p.zza Statuto 4
venerdì	20 2	via Slataper 25/bis/b
lunedì	23 11	str. Lanzo 98/g
martedì	24 41	via degli Abeti 10
giovedì	26 44	via Cibrario 72
venerdì	27 45	via Monginevro 27/b
sabato	28 36	via Filadelfia 142
lunedì	30 46	p.zza Bozzolo 11
martedì	31 12	c.so Vercelli 236

Febbraio	F.C.	Indirizzo
mercoledì	1 7	c.so Trapani 150
venerdì	3 5	via Rieti 55
sabato	4 21	c.so Belgio 151/b
martedì	7 10	via V. Asinari di Bern. 134
mercoledì	8 42	via XX Settembre 5
venerdì	10 23	via G.Reni 155/157
sabato	11 8	c.so Traiano 22/e
martedì	14 4	via Oropa 69
mercoledì	15 24	via Bellardi 3
venerdì	17 42	via XX Settembre 5
sabato	18 22	via C. Capelli 47
martedì	21 35	via Cimabue 8
mercoledì	22 37	c.so G. Agnelli 56
venerdì	24 38	via Vandalino 9/11
sabato	25 7	c.so Trapani 150
martedì	28 25	c/o FF.SS.Porta Nuova
mercoledì	29 9	c.so Sebastopoli 272

Febbraio	F.C.	Indirizzo
mercoledì	1 1	c.so Orbassano 249
giovedì	2 33	via Isernia 13/b
venerdì	3 28	c.so Corsica 9
lunedì	6 44	via Cibrario 72
martedì	7 29	via Orvieto 10/a
giovedì	9 17	c.so Vittorio Em. II 182
venerdì	10 20	via Ivrea 47/49
sabato	11 15	c.so Traiano 86
lunedì	13 33	via Isernia 13/b
martedì	14 13	via Negarville 8/10
mercoledì	15 19	via Vibò 17/b
giovedì	16 43	p.zza Statuto 4
venerdì	17 41	via degli Abeti 10
lunedì	20 12	c.so Vercelli 236
martedì	21 40	via Farinelli 36/9
giovedì	23 36	via Filadelfia 142
venerdì	24 11	str. Lanzo 98/g
sabato	25 2	via Slataper 25/bis/b
lunedì	27 46	p.zza Bozzolo 11
martedì	28 15	c.so Traiano 86
mercoledì	29 45	via Monginevro 27/b



**CON AFTE E  
LESIONI DELLA BOCCA  
IL DOLORE  
È IL PIATTO FORTE.**



Con afte e lesioni della bocca anche mangiare può farti soffrire. Prova Alovex Protezione Attiva. Con la sua pellicola protettiva riduce il dolore, favorisce la cicatrizzazione e aiuta la guarigione.



**PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.**

 **RECORDATI OTC**

È un dispositivo medico.  Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 27 maggio 2010.



# INSIEME CONTRO IL CANCRO

## TUTELA DELL'AMBIENTE E PREVENZIONE NELLA BATTAGLIA ONCOLOGICA

La **Giornata mondiale contro il cancro**, che si svolge annualmente il **4 febbraio**, deve far riflettere su due importanti aspetti della prevenzione: molti casi di cancro potrebbero essere evitati grazie a stili di vita corretti e molti altri potrebbero essere intercettati in fase iniziale grazie alla diagnosi precoce. Questo perché la prevenzione, insieme alle strategie e ai farmaci per la cura, è la chiave del lavoro svolto dai ricercatori di tutto il mondo. Ma ancora troppo pochi sono consapevoli di questo messaggio potenzialmente salvavita. La Giornata mondiale contro il cancro si propone di contribuire a salvare milioni di morti evitabili ogni anno attraverso la sensibilizzazione e l'educazione dei singoli, finalizzata a stili di vita che possono ridurre il rischio di ammalarsi di cancro, e la richiesta pressante ai governi di tutto il mondo ad agire contro la malattia. La Giornata mondiale sul cancro 2012 è particolarmente importante perché cade quasi un anno e mezzo dopo il vertice delle Nazioni Unite sulle malattie non trasmissibili e la firma della dichiarazione politica a sostenere la prevenzione e il controllo di queste condizioni devastanti, che include il cancro. La Giornata mondiale 2012 è un veicolo fondamentale per le persone di tutto il mondo da utilizzare per convincere i governi a impegnarsi a eliminare i presupposti ambientali delle malattie oncologiche.



**L**a **Giornata mondiale contro il cancro** è un'iniziativa dell'Unione internazionale per il controllo del cancro (UICC), leader non governativa a livello internazionale dedicata alla prevenzione e al controllo del cancro in tutto il mondo. Fondata nel 1993 e con sede a Ginevra, l'Unione ha avuto l'adesione di oltre 460 organizzazioni in 120 paesi e coinvolge le società scientifiche del settore più importanti al mondo, ministeri della salute, istituti di ricerca, centri di cura e gruppi di pazienti.

### Un concorso fotografico per i più giovani

La Federazione Italiana Associazioni Genitori Oncoematologia Pediatrica Onlus (Fiagop) ogni anno organizza la **Giornata Mondiale contro il Cancro Infantile**, una manifestazione per sensibilizzare la comunità riguardo alle problematiche del bambino colpito da tumore e per finanziare progetti a sostegno dell'oncoematologia pediatrica. La manifestazione, promossa da ICCCPO - la rete internazionale di associazioni genitori di bambini colpiti da tumori ([www.icccpo.org](http://www.icccpo.org)) - si svolge in 138 Paesi del mondo.

In occasione della X Giornata Mondiale contro il cancro infantile (17-18 febbraio) Fiagop lancia un Concorso nazionale di fotografia sul tema dell'ambiente, rivolto agli studenti delle classi 5° di scuola primaria e 3° di scuola secondaria di 1° grado.

Il **Concorso nazionale di fotografia digitale** dal titolo "L'ambiente... è salute?" è rivolto agli studenti delle scuole del territorio nazionale sensibili al tema della salvaguardia dell'ambiente come prevenzione per la salute e viene istituito in occasione della X edizione della Giornata Mondiale contro il Cancro Infantile che si svolgerà a Roma nel febbraio 2012, con la partecipazione delle 29 Associazioni aderenti alla Federazione, presenti sul territorio, e con il patrocinio del Ministero dell'Ambiente, dell'Isde e dell'Aieop. Lo scopo del concorso è di contribuire a sviluppare una cultura attenta all'ambiente anche tra i giovani studenti, sulla difesa della vivibilità dell'ambiente e l'attenzione alla tutela della propria salute.

Info: [www.fiagop.it](http://www.fiagop.it)

# Normaflor





# L'IMPORTANZA DELL'ALLATTAMENTO MATERNO

## LA LECHE LEAGUE ITALIA A TORINO

La Leche League onlus (Lega per l'allattamento materno) è un'associazione internazionale di volontariato, apolitica, aconfessionale e non a scopo di lucro, il cui obiettivo è offrire informazioni, incoraggiamento e sostegno alle mamme che desiderano allattare il proprio bambino. Esiste in Italia dal 1979, e conta attualmente più di 140 Consulenti, tutte donne che hanno allattato almeno un figlio e che sono state preparate con cura per aiutare altre donne nella normale gestione dell'allattamento. In caso di necessità può avvalersi del parere del suo Comitato di Consulenza Scientifica, che si compone di medici, ostetriche e altri professionisti. È nata nel 1956 negli Stati Uniti dall'intuizione



LA LECHE LEAGUE

### Le Consulenti accreditate a Torino

Annalisa Merlo: 347.3122007 - annalisame@libero.it

Maurizia Sicchiroli: 346.6796781 - 011.3855739 - lattedimamma@hotmail.it

Elisabetta Italiano: 011.9566008

Silvia Gardois: 331.2522584v

Per essere aggiornate sulle attività a Torino e provincia:

infoLLLPIemonte-subscribe@yahoogroups.com

Numero unico nazionale 199.432.326 (dal lunedì alla domenica dalle ore 8.00 alle ore 20.00)

www.lllitalia.org

delle fondatrici, sette donne resesi conto che i problemi che le mamme incontravano al momento di iniziare l'allattamento erano piuttosto diffusi e comuni e che, con le informazioni giuste e il sostegno reciproco, l'allattamento di tante donne avrebbe potuto avere successo. La Leche League riconosce l'importanza unica del sostegno che una madre porge a un'altra, aiutandola a percepire i bisogni di suo figlio e ad apprendere i modi migliori per soddisfarli, accompagnandola mentre trova il suo stile personale di essere madre. La Leche League ritiene che l'allattamento al se-

ASSOCIAZIONI





**SANDOZ**



**Farmaci equivalenti:  
la qualità  
accessibile a tutti**

Sandoz, società del gruppo Novartis, è leader nella produzione e commercializzazione di medicinali equivalenti. Con oltre 120 anni di storia, è un partner fidato, riconosciuto per la sua qualità. Presente in oltre 130 paesi, Sandoz offre un ampio portafoglio di farmaci equivalenti a un prezzo contenuto e si contraddistingue grazie alla sua abilità nello sviluppare e produrre prodotti

complessi a valore aggiunto. Questo portafoglio differenziato è il risultato dell'attenzione nei confronti dei pazienti, ma soprattutto della capacità di anticipare le esigenze in continua evoluzione di un sistema sanitario sostenibile. Le tecnologie all'avanguardia, l'esperienza secolare e i rigorosi standard di controllo e sicurezza del gruppo, garantiscono la qualità accessibile a tutti.



no, con i suoi numerosi benefici fisici e psicologici, sia il modo ideale per iniziare e favorire la relazione fra madre e bambino.

Negli incontri de La Leche League le mamme possono trovare tutte le informazioni utili per affrontare al meglio l'allattamento e i primi mesi di maternità, ma anche e soprattutto uno spazio nel quale scambiare liberamente le esperienze su questo tema, ricevere sostegno e trovare occasioni di amicizia.

Oggi, La Leche League è un'autorità riconosciuta a livello internazionale nel campo dell'allattamento materno ed è presente in 68 Paesi con circa 9000 consulenti.

Le Consulenti de La Leche League assistono gratuitamente le madri nella normale gestione dell'allattamento tramite i contatti telefonici e per e-mail, gli incontri periodici di gruppo e la distribuzione delle pubblicazioni, tra cui i ma-



## Calendario 2012

**G**li incontri de La Leche League non sono corsi ma libere discussioni a partire dall'argomento segnalato. Anche se il tema del giorno sembra lontano dalla situazione che si sta vivendo, la singola esperienza può essere di grande aiuto per chi "ci sta passando" oppure può dare spunti che potranno essere utili in futuro.

Una parte dell'incontro è sempre aperta a qualsiasi quesito sull'allattamento quindi l'imperativo è "non andare via senza una risposta alle tue domande", anche se esulano dal tema specifico del giorno.

È importante sentirsi libere di condividere le proprie esperienze e di accettare solo le informazioni che si adattano alle proprie esigenze.

Gli incontri si svolgono ogni terzo lunedì del mese alle ore 17.30 in via Millio 20, presso "Anzichè Anziano" (piano terra a destra).

Agli incontri, che sono gratuiti, naturalmente sono benvenuti i bambini ma anche i papà, le amiche, i nonni...

- **16 gennaio:** Allatti ancora?
- **20 febbraio:** Il vero e il falso sull'allattamento materno
- **19 marzo:** Allattamento e sonno.
- **16 aprile:** Aggiungi un posto a tavola! I primi approcci col cibo solido.
- **21 maggio:** Allattamento: natura o cultura?
- **18 giugno** Facciamo festa!

In occasione della **XIII Giornata dell'Allattamento Materno**, la Leche League Italia organizza un seminario rivolto a operatori e genitori. L'edizione del 2012 si svolgerà il 18 e 19 maggio a Bologna e avrà come relatore di particolare rilevanza Catherine Watson Genna, IBCLC esperta in problematiche relative alla suzione del bambino.

nuali: *L'arte dell'allattamento materno; Svezza-*  
*mento passo dopo passo; Genitori di giorno e*  
*di notte; Il libro delle Risposte; Allatti Ancora?*  
*Allattare ed accudire un bambino ai primi passi;*  
*Crescerli con Amore* e il *Ddv Kangaroo Mother*  
*Care* rivolto a genitori e operatori sul tema dei  
neonati prematuri o di basso peso.

A Torino La Leche League svolge il suo lavoro dal 1990 e attualmente tiene tre gruppi di incontro in tre sedi diverse.

# Naso chiuso

specie in caso di  
raffreddore



Con sostanze balsamiche.

Puoi provare  
**RINO CALYPTOL®** Spray nasale decongestionante.  
 Offre un sollievo rapido e prolungato,  
 aiuta a liberare il naso e a migliorare  
 la respirazione.

SIT. Soluzioni su misura ai disturbi dell'inverno.

È un medicinale a base di sostanze naturali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Assumere solo per brevi periodi, non superando le dosi consigliate.  
 Non usare al di sotto dei 12 anni. AutORIZZAZIONE DEL 24/10/2011



Tradizione e innovazione

## Serum<sup>7</sup> lift, il siero che ha sedotto le donne italiane

Da poco più di un anno nel mercato italiano, il siero anti-age **Serum<sup>7</sup> Lift** di Boots Laboratories in pochi mesi ha conquistato il mercato, diventando tra i più venduti in farmacia. Un successo che è il risultato di numerosi anni di ricerche sull'invecchiamento della cute. I principi attivi presenti in **Serum<sup>7</sup> Lift** inibiscono l'azione di degradazione proteica da parte degli enzimi ed aiutano ad aumentare i livelli di collagene e fibrillina nella pelle. Il risultato è una maggiore distensione delle rughe più profonde, un effetto lifting e rassodante e una pelle visibilmente più luminosa. L'azione congiunta di Siero e Crema, lavorando in sinergia per stimolare la pelle, potenzia i benefici anti-invecchiamento.



## Idrostim drena, favorisce l'eliminazione dei liquidi e contrasta i radicali liberi

**Idrostim** di Planta Medica è un integratore alimentare la cui innovativa formulazione 100% naturale è caratterizzata dall'associazione sinergica di piante quali Spirea, Verga d'oro e Galium aparine (ad azione specifica sul drenaggio e sulla eliminazione dei liquidi) con NeoDetox, composto dall'unione degli estratti liofilizzati di Vite Rossa e Rooibos che, grazie alla sua azione antiossidante, agisce a livello cellulare per contrastare i radicali liberi. Completa la funzionalità del prodotto il succo di Ananas che, con il suo caratteristico sapore, contribuisce anche a rendere l'assunzione particolarmente gradevole.



## Immuniflor®: dalla natura un aiuto per le difese immunitarie

La stagione invernale, il freddo, il vento, gli sbalzi termici, uniti alla stanchezza e allo stress, possono favorire l'incremento delle cosiddette patologie invernali, che si manifestano con raffreddore, tosse e mal di gola. Nasce dalla ricerca ESI® **Immuniflor®**, un integratore completo, i cui componenti si sono dimostrati validi nel favorire le funzioni del sistema immunitario e contrastare gli attacchi degli agenti esterni: l'Echinacea, l'Uncaria, lo Zinco, la Vitamina C e i Fermenti Lattici Tindalizzati (L. Casei, L. Acidophilus, L. Plantarum, S. Thermophilus). E per aiutare le difese immunitarie dei bambini, la novità ESI è **Immuniflor® Sciroppo Junior**, che unisce alle benefiche proprietà dei componenti la gradevolezza della formulazione, aromatizzata con succo di mirtillo e dolcificata con miele.



## La "polvere d'argento ionico con Aloe Vera" da tenere sempre a portata di mano

La cute gioca un ruolo fondamentale nel regolare gli scambi tra l'organismo e l'ambiente esterno. Essa agisce come una barriera ed è particolarmente esposta ad aggressioni di varia natura. Le lesioni cutanee, ferite, abrasioni, macerazioni, ustioni, piaghe da decubito o ulcere, necessitano tutte di detersione, medicazione e protezione per prevenire sovra-infezioni e favorire la cicatrizzazione. Da Pool Pharma Medical Division due nuove proposte: **Kutecur spray** polvere assorbente anti-microbica da spruzzare sulla parte da trattare per facilitare la guarigione di ogni lesione cutanea; **Kutepur spray**, soluzione isotonica, sterile fino all'ultima erogazione, per la detersione completa della cute lesa (Dispositivi Medici CE Classe IIa in flaconi da 125 ml). Da Pool Pharma in Farmacia.



## Da Vicks un aiuto effervescente contro la tosse grassa

Dall'esperienza Vicks nasce un prodotto contro la tosse grassa che unisce l'efficacia di uno sciroppo al rapido sollievo delle compresse effervescenti. **Vicks Tosse Mucolitico** contiene ambroxolo, principio attivo che agisce per fluidificare il muco e favorirne l'espulsione. L'ambroxolo viene sprigionato grazie alle bollicine effervescenti attive per agire in modo rapido ed efficace contro la tosse. È comodo da usare, grazie alle pratiche confezioni in bustine singole e ha un gradevole gusto di agrumi. Può essere assunto con antidolorifici e antibiotici, ha una tollerabilità clinicamente provata e può essere utilizzato dai diabetici o da chi sta seguendo una dieta a basso contenuto calorico, dato che non contiene zucchero. **Vicks Tosse Mucolitico** ha una lunga durata d'azione e può essere somministrato a partire dai 12 anni.



## Tepso® protegge la pelle del tuo bambino

Dopo gli ottimi risultati ottenuti con la rivoluzionaria linea **Tepso®** adulti, i capi d'abbigliamento e accessori per migliorare la qualità della vita di chi soffre di varie patologie della pelle come la psoriasi, la ricerca del Gruppo Tessile Lenzi inaugura una nuova linea di intimo e accessori per i più piccoli, troppo spesso colpiti da dermatite atopica. In Italia ne soffrono oltre 1 milione e 800 mila ragazzi, pari al 15% dei bambini in età pediatrica e degli adolescenti da 1 a 18 anni. I capi **Tepso®** sono realizzati in PTFE, una speciale fibra antiaderente che, grazie al suo bassissimo grado di frizione e abrasione, riduce drasticamente l'irritazione della pelle, donando una piacevole sensazione di freschezza e benessere. Non asporta creme e unguenti, ottimizzandone l'uso. info: [www.tepso.it](http://www.tepso.it)





VICKS TOSSE MUCOLITICO  
**INIZIA AD AGIRE VELOCEMENTE  
PER SCIOGLIERE LA TOSSE GRASSA**



Guarda come una compressa effervescente di Vicks Tosse Mucolitico si scioglie in acqua e capirai cosa sta per succedere. Inizia ad agire velocemente per sciogliere la tosse grassa.

**VICKS** *respira la vita*

È un medicinale a base di Ambroxolo Cloridrato. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione: I medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbi rivolgersi al medico o al farmacista. Aut. Min. 06/08/2011.



**Olio  
doccia**



**Gel doccia**



**Controllo del peso  
Spray**



**Emolliente  
labbra**



**Deodoranti**

Roll on - Vapo  
Crema



**Crema  
mani**



**Crema pelli  
sensibili**

Da 25 e 50 ml



Price tag: €25,20 (crossed out), €22,20.

Offerte valide dal 1° Gennaio al 29 Febbraio 2012

**Sfigmomanometri**



Travelcheck



**Collutorio  
Antibatterico 250 ml**

Price tag: €8,90 (crossed out), €6,90.



**Antinfiammatorio  
Gel**



Personalcheck



**Antisettico gola  
Compresse**

**Sedativo tosse  
Linea Sinecod tosse**



Mycheck



Selfcheck

**Inalante balsamico  
Matita**



Rimedi Stagionali

**Integratori alimentari  
fibre e fermenti lattici**

€ 10,00  
**€ 7,90**



Bustine

€ 12,00  
**€ 9,90**



**Gastroprotettore  
Compresse**

€ 7,00  
**€ 5,90**



Rimedi Gastrointestinali

€ 10,00  
**€ 4,90**



Compresse e flaconi

€ 12,00  
**€ 6,90**



Bustine

€ 7,00  
**€ 5,90**



**Antiacido  
Bustine**

€ 14,00  
**€ 7,90**



Bustine



Capsule

€ 14,00  
**€ 6,90**



**Antiacido  
Tavolette**



€ 10,00  
**€ 7,90**



**1 test  
di gravidanza**

€ 16,00  
**€ 12,00**

**2 test  
di gravidanza**

€ 7,50  
**€ 4,90**



**Integratore  
di vitamine  
e minerali  
Compresse**

€ 6,50  
**€ 3,90**



**Integratore  
di vitamine  
gruppo B  
Compresse e  
sciroppo**

€ 5,00  
**€ 3,90**



Mylan

€ 6,00  
**€ 3,90**



**Sciroppo  
mucolitico**

€ 4,50  
**€ 3,90**



**Stati influenzali  
e febbrili  
Compresse effervescenti**

In collaborazione con: **Mylan**

I prodotti in offerta non sono cumulabili con la tessera fedeltà salvo particolari promozioni.  
\*Offerta valida dal 1° Gennaio al 29 Febbraio 2012 e fino ad esaurimento scorte.