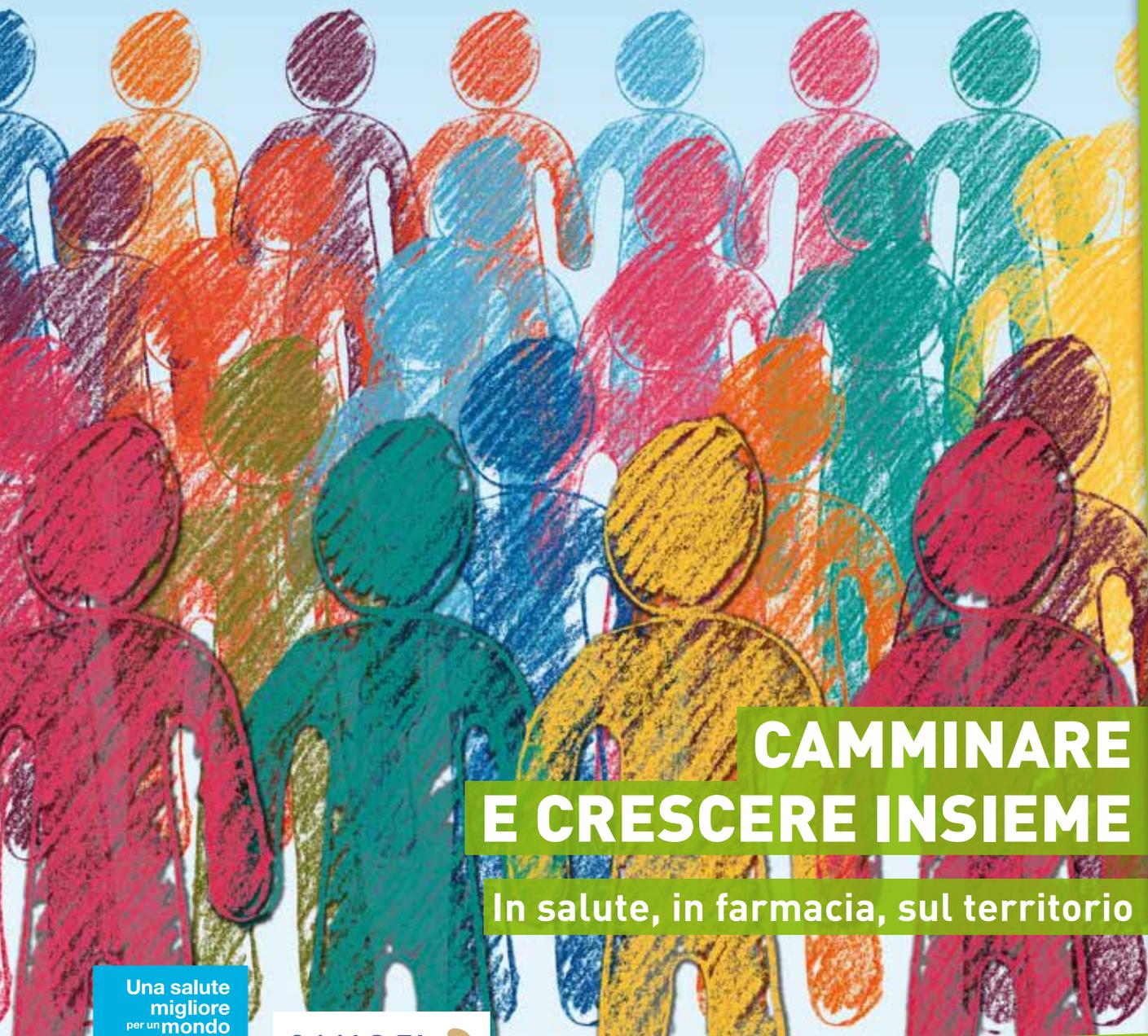


FARMA⁺COM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XII - Numero 1 - GENNAIO/FEBBRAIO 2018



CAMMINARE E CRESCERE INSIEME

In salute, in farmacia, sul territorio

Una salute
migliore
per un mondo
migliore

 **Mylan**
Seeing
is believing

SANOFI 
Consumer Health Care

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



FARMACIE COMUNALI TORINO

per saperne di più visita il sito www.fctorinospa.it

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FC 43 - TORINO
Piazza Statuto 4
011.5214581
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

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

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

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

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

FREEFOOD

per saperne di più visita il sito www.freefood.it

FreeFood
Via Monginevro 27/b
011.3852515
9.00/19.30

FreeFood
Via Orvieto 10/A
011.1978.2044
9.00/19.30

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

FARMACIE COMUNALI DI CHIERI E VILLASTELLONE

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

FARMACIA n. 2
Piazza Duomo 2 - Chieri
011.9472406
8.30/19.30
Sabato chiusa

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

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

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

◆ La FC20 (galleria Auchan in C.so Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20.

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

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



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

CAMMINARE E CRESCERE INSIEME

Un nuovo anno si presenta dinnanzi a tutti noi: nella vita quotidiana, in famiglia, nel lavoro.

Quale miglior proposito di camminare insieme, per crescere insieme.

Farmacie Comunali Torino ha raccolto la sfida e si affaccia al 2018 proseguendo quanto realizzato lo scorso anno e, soprattutto, salutando una grande novità: l'ingresso delle farmacie comunali di Chieri e Villastellone. Storiche realtà di riferimento per la salute costituite da quattro presidi collocati sulla collina torinese e nel territorio confinante con Torino. Un territorio che si amplia; al quale offrire nuovi servizi e con il quale costruire nuovi legami e progettare iniziative.

Contemporaneamente prosegue la trasformazione delle comunali torinesi in farmacie Experta, cresciute numericamente alla fine del 2017 con l'inserimento della 1 e della 20. Al format si collegano servizi innovativi la cui offerta vedrà nel 2018 l'inserimento di ulteriori proposte quale, ad esempio, l'elettrocardiogramma.

Per crescere nella capacità di rispondere sempre più puntualmente alla esigenze di salute e prevenzione dell'utenza, l'Azienda progetta iniziative e collabora con partner del territorio. Alcuni esempi dei risultati raggiunti concretamente sono raccontati nelle pagine di questo numero della rivista e sono le giornate con gli Amici del Cuore e i Gruppi di Cammino con l'Uisp. Azioni poste in essere al fine di camminare insieme su un percorso condiviso di salute.

Camminare, quindi, è l'imperativo del 2018 lanciato simbolicamente dall'azienda Farmacie Comunali di Torino e ripreso dal nome di una rubrica del FarmaCom curata dalla giornalista sportiva Alma Brunetto che anche quest'anno compie nuovi passi insieme a tutti noi regalandoci utili consigli da esperta camminatrice.

Un augurio di buon 2018
e il benvenuto ai lettori di Chieri e Villastellone

PROBLEMI ARTICOLARI?

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



LINEA COMPLETA DI PRODOTTI NATURALI UTILI PER I DOLORI

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

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

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

®**NO-DOL COLLAGENE** è il nuovo prodotto studiato da ESI® per aiutare le articolazioni in caso di dolori e rigidità. Grazie ai suoi componenti è un integratore completo: il Collagene di tipo II, proteina presente in elevata quantità nel nostro organismo, è un elemento strutturale delle cartilagini e dei dischi intervertebrali; l'estratto di Curcuma aiuta a mantenere la flessibilità articolare ed il benessere delle articolazioni e delle ossa; l'Acido ialuronico e la Condroitina sono tra i componenti principali della cartilagine; la Vitamina C stimola la produzione di Collagene.



IN FARMACIA - PARAFARMACIA
ERBORISTERIA



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

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

Direttore Responsabile
 Elisabetta Farina

Hanno collaborato
 a questo numero
 Maria Bonaccorsi,
 Alma Brunetto,
 Paola Difino,
 Miriam Giambrone,
 Antonella Lanzoni,
 Andrea Morello,
 Associazione Amici del Cuore,
 Uisp Torino.

Progetto grafico
 e impaginazione
 Futurgrafica S.r.l.

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



DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 I numeri della prevenzione
- 5 Un arcobaleno alla 25 Experta
- 7 Bello camminare insieme!

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 9 Donare un farmaco, donare salute
- 9 Il makeup solidale che aiuta la terapia

SALUTE IN PRIMA FILA

- 10 L'inflammazione

SPAZIO GLUTEN FREE

- 14 Medio Oriente gluten free

EVENTI GLUTEN FREE

- 16 Free Food in via Monginevro 27/b
- 16 Free Food in via Orvieto 10/a
- 17 6 candeline, un mese di festeggiamenti, decine di ricette ...

BELLEZZA E SALUTE

- 18 La tecnica del camouflagage

CONSULENZA COSMESI

- 19 Il calendario di gennaio e febbraio 2018

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 21 Malnutrizione e ulcere: quale legame?

NEW SANITÀ TORINO

- 24 Progetto rete oftalmologica

NEW SANITÀ CHIERI

- 25 Premiato il progetto "AlfabetizzAzione"
- 26 Si strutturano i Cas per la presa in carico dei pazienti oncologici
- 27 Dal 2018 Slow Medicine all'AsL T05

PARLIAMO DI ...

- 28 Malattie da raffreddamento

CAMMINIAMO!

- 35 Trekking urbano

ASSOCIAZIONI

- 37 "Basta una zampa"

APPUNTAMENTI

- 39 CURA. Racconti fotografici sulla Città della Salute

I NUMERI DELLA PREVENZIONE (*)

Ottimi risultati per l'iniziativa con gli Amici del Cuore



Farmacia comunale 8



Farmacia comunale 11



Farmacia comunale 13



Farmacia comunale 36



Farmacia comunale 42



Farmacia comunale 28

Dal 26 settembre sino al 30 novembre scorsi si sono svolte le Giornate della prevenzione cardiovascolare, risultato di un progetto congiunto pensato e organizzato da Farmacie Comunali in collaborazione con l'associazione Amici del Cuore Piemonte onlus.

Abbiamo chiesto al dottor Enrico Zanchi, vicepresidente dell'Associazione e motore operativo dell'iniziativa, una sintetica valutazione dell'esperienza.

“I risultati relativi alle giornate presso le dieci farmacie comunali sono molto buoni: complessivamente sono state 188 le persone incontrate e altrettante le schede salute compilate. Le donne sono state le più partecipi con il 63%. Tra le donne, però, va evidenziato che alle domande poste relativamente allo stato di salute della tiroide e delle arterie sovra ortiche e ad eventuali crampi alla gambe durante la notte, il 65% di esse ha risposto di non aver mai fatto controlli della tiroide nonostante l'età, di non aver mai fatto l'ecografia delle arterie sovra ortiche pur in presenza di valori elevati di colesterolo e per i crampi notturni di non aver mai fatto l'esame per rilevare il valore del potassio”.

Ottimi risultati che aprono la strada a un 2018 pieno di iniziative e continuità che inizierà già con uno dei prossimi appuntamenti presso la comunale 29 in via Orvieto.

I DATI DELLE 10 GIORNATE (*)

Il numero delle schede della salute realizzate sono 188, delle quali 184 con Ecg più 4 senza Ecg.

- 112 (61%) con esiti nella norma
- 72 (39%) con anomalie rilevate dagli Ecg. Di questi almeno 15 da ricovero ed accertamenti urgenti.

(*) fonte Amici del Cuore Piemonte onlus



AMICI DEL CUORE PIEMONTE ONLUS
ASSOCIAZIONE NO PROFIT DI VOLONTARIATO PER LA
PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
A.O. CITTÀ DELLA SALUTE E DELLA SCIENZA DI TORINO

web: www.amicidelcuoretorino.it

e-mail: direzione@amicidelcuoretorino.it

UN ARCOBALENO ALLA 25 EXPERTA

Seminare prevenzione, sotterrare il pregiudizio

Un pomeriggio per informare, distribuire materiale divulgativo e lanciare l'appuntamento per il test in piazza domenica 3 dicembre. Questi gli obiettivi che l'associazione Arcobaleno aveva definito proponendo alla farmacia comunale 25 Experta di creare un "presidio" in occasione della Giornata contro l'Aids che si svolge il primo dicembre. Buoni i risultati proseguiti anche la domenica successiva con la postazione in piazza Castello dove sono stati eseguiti 153 test.



Lo staff della 25 ha indossato il nastrino rosso della Giornata.



La direttrice della comunale 25 Filomena Franco con il dottor Giancarlo Orofino.



Infermiere dell'ospedale Amedeo di Savoia e volontari dell'Associazione.

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione con il consiglio del farmacista



- Impedenziometria per l'analisi della composizione del peso corporeo
- Misurazione della pressione intraoculare mediante tonometro
- Mineralometria ossea computerizzata (MOC)
- Venoscreen
- Pharmacare per prenotazione servizi infermieristici e altri ancora

PRENOTATEVI IN FARMACIA



Le farmacie comunali Experta

1 corso Orbassano, 249	011.390045
5 via Rieti, 55	011.4114855
17 corso Vittorio Emanuele II, 182	011.4333311
20 corso Romania, 460	011.2621325
25 Atrio Stazione P. Nuova	011.542825
37 corso Agnelli, 56	011.3247458
46 piazza Bozzolo, 11	011.6633859



BELLO CAMMINARE INSIEME!

Secondo anno dei Gruppi di cammino con Uisp

Si è concluso a novembre il secondo anno dell'esperienza dei Gruppi di cammino, frutto del progetto dedicato al movimento e ideato da Uisp Torino. Alcune farmacie comunali - 4, 7, 22, 37 e 40 - sono divenute punto di riferimento per i Gruppi, cresciuti e consolidati durante l'anno e condotti dai walking leader di Uisp. I commenti positivi rappresentano la conferma di un secondo anno pienamente riuscito nel duplice intento di stimolare le persone al movimento e di imparare a muoversi correttamente.

Ma che cosa significa "camminare correttamente" e che cosa si impara nei Gruppi di cammino? Lo abbiamo domandato a Mauro Stringat, coordinatore dei walking leader Uisp.

"L'effetto positivo della camminata si percepisce quando si cammina con una buona qualità del passo. Nei Gruppi di cammino tendiamo a promuovere una camminata che non si basa sul tecnicismo, ma intesa come benessere legato al movimento. Abbiamo lavorato molto sulla scioltezza e sulla qualità del passo stimolando la capacità di sentire come il proprio corpo risponde alle diverse sollecitazioni. Aspetti facili da acquisire e da mantenere avendo come obiettivo condiviso di cercare di autonomizzarsi.

I Gruppi di cammino posseggono la capacità di coinvolgere anche quella fetta di popolazione che non è sedentaria, ma che vive come tale, che in alcuni casi ha condizioni fisiche che possono pregiudicare il movimento e che per questo tende a camminare meno. Nel gruppo questi aspetti passano in secondo piano, beneficiando anche del clima di socialità che si sviluppa".



Foto Uisp Torino

ANTIPIOL®

~ dal 1925 ~

La linea completa a base di propoli con te da oltre 90 anni



Per combattere i malanni delle prime vie respiratorie



PROPOLI DI ORIGINE EUROPEA DI CUI IL 50% ITALIANA
TITOLATA IN GALANGINA CON METODO H.P.L.C - MINIMO 12%
PURIFICATA E SOTTOPOSTA A RIGOROSI CONTROLLI DI QUALITÀ
IN SINERGIA D'AZIONE CON ESTRATTI SECCHI STANDARDIZZATI



Donare un farmaco, donare salute



Sabato 10 febbraio si svolgerà la 18esima GRF – Giornata di Raccolta del Farmaco. In migliaia di farmacie, il Banco Farmaceutico raccoglierà medicinali da banco da donare a più di 1.700 enti assistenziali che si prendono cura dei poveri. L'anno scorso, grazie all'impegno di oltre 14.000 volontari, al coinvolgimento di 3.851 farmacie e alla generosità di migliaia di donatori sono stati consegnati agli enti più di 375mila farmaci. Grazie ad essi, 578mila indigenti si sono potuti curare. È stato un buon risultato. Ma ancora molto distante da quello che sarebbe servito per rispondere al reale fabbisogno espresso dagli enti caritativi.

È stato coperto solo il 37% delle richieste. Gli effetti della crisi non sono stati riassorbiti dalla ripresa, in Italia ci sono 4,7 milioni di poveri e la domanda di farmaci da parte degli enti è

cresciuta in 5 anni (2012-2017) del 27,4%.

Dietro ai numeri, spesso asettici e impersonali, si celano le storie di persone e famiglie che faticano e procurarsi l'indispensabile per sopravvivere. Si tratta della gente che abita i luoghi che abitiamo noi. Il mendicante, ma anche le famiglie che non riescono più a pagare il mutuo, la vecchietta che vive da sola al piano di sopra o il disoccupato in avanti con gli anni che

prova vergogna a chiedere aiuto ma, da solo, non ce la fa.



Come ogni anno, tutte le farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese partecipano alla Giornata. Da questa edizione aderiscono anche le comunali di Chieri e Villastellone.

Informazioni: www.bancofarmaceutico.org

Il makeup solidale che aiuta la terapia

L'8 marzo presso le farmacie comunali torinese si vive un'atmosfera particolare grazie a una iniziativa che quest'anno giunge all'ottava edizione. Si tratta dell'iniziativa "Ben-Essere-Piacersi per Piacere", che si rivolge principalmente alle donne (e non solo) disabili o che provengono da esperienze di ospedalizzazioni importanti e che quindi, proprio a causa dell'esperienza traumatica della malattia che le affligge e del suo decorso, si trovano a serio rischio di isolamento. Il Progetto si prefigge l'obiettivo della "cosmetica riabilitativa", quale completamento ed esso stesso strumento di recupero della disabilità e

dell'individuo nell'ambito della sua socialità. E allora, in occasione della festa della donna, nelle farmacie comunali di Torino si farà la raccolta di prodotti per il trucco o cosmetici, raccolta che si svolgerà sullo stile di quanto già avvenuto gli scorsi anni.

Anima del progetto di make-up therapy "Ben-Essere-Piacersi per Piacere" è Antonella Lanzoni che in questi anni abbiamo conosciuto sia in occasione di iniziative in farmacia, sia da alcuni articoli pubblicati nella nostra rivista. Ed è proprio FarmaCom che nel 2018 la vede tra i collaboratori fissi, grazie alla rubrica "Bellezza e salute" da lei curata.

Chiedete informazioni in farmacia per la raccolta dell'8 marzo: vi aspettiamo!

L'INFIAMMAZIONE

Impatto sul benessere e sulle prestazioni atletiche

Gigliola Braga

In genere l'infiammazione si associa al rossore, al calore, al gonfiore, al dolore che compaiono quando una regione dell'organismo è interessata dal fenomeno flogistico che è fondamentale per la sopravvivenza perché attiva il sistema immunitario e il complesso sistema di eventi adatti a combatterla e a superarla. È mediata da ormoni cellulari e viene trattata con farmaci come l'aspirina, i FANS, i COX-2 inibitori, il cortisone ecc. che intervengono su questi ormoni alterandone la sintesi.

RISPOSTE ADEGUATE E IN EQUILIBRIO

Può essere determinata da ferite, invasioni microbiche, allergeni ambientali, dall'età e consiste in tre fasi: l'evento scatenante, la risposta pro-infiammatoria, la risposta anti-infiammatoria indispensabile per la risoluzione. Tuttavia se la risposta infiammatoria è troppo bassa, l'invasione microbica non si risolve, le ferite non guariscono e gli allergeni ambientali non vengono combattuti; viceversa, se è troppo alta, l'organismo attacca se stesso attraverso il sistema immunitario. Per stare bene è quindi necessario che le due risposte siano adeguate e in equilibrio.

Il fenomeno comincia con il richiamo in loco dei globuli bianchi neutrofili per proseguire con la produzione di ormoni cellulari infiammatori che determinano l'intensità della risposta infiammatoria. Completano il processo che porta alla risoluzione dell'infiammazione, il richiamo di un altro tipo di globuli bianchi, i macrofagi infiammatori, e l'intervento di sostanze, le resolvine, che agiscono sui macrofagi per trasformarli nel tipo anti-infiammatorio. I farmaci arrestano la migrazione dei neutrofili, per cui stroncano all'origine la possibilità di una risoluzione spontanea e nel contempo sconvolgono l'equilibrio di questi e di altri ormoni cellulari dando luogo a possibili effetti collaterali dannosi.

ACUTA O CELLULARE?

L'infiammazione può essere di due tipi: **acuta** che si presenta con i sintomi classici, e **cellulare** che non dà sintomatologia, è al di sotto della soglia del dolore e pertanto è silente. L'infiammazione cellulare può diventare cronica quando si verifica una costante asimmetria tra la fase infiammatoria e l'anti-infiammatoria per la persistente e continua stimolazione del sistema immunitario. In pratica non si risolve mai e si ritiene possa

essere la causa sottostante di molte patologie croniche come alcuni problemi cardiovascolari, il diabete, le neoplasie, i problemi neurologici come l'Alzheimer, il Parkinson, la depressione ecc. che si manifestano a seconda del distretto corporeo particolarmente colpito.

Questo tipo di infiammazione risente principalmente della dieta che può causarla, ma anche controllarla riducendo la possibilità di sviluppare problemi di salute o migliorando le condizioni di quelli già esistenti.

I fattori alimentari che principalmente influiscono sull'infiammazione cellulare sono: la qualità dei grassi, la quota dei carboidrati, la quantità dei polifenoli (preziose sostanze presenti nei vegetali).

DIETA E INFIAMMAZIONE

La scelta dei grassi dietetici è fondamentale per la modulazione delle fasi infiammatorie: gli omega-6 sono necessari per avviare la pro-infiammatoria, gli omega-3 per proseguire nell'anti-infiammatoria e nella risoluzione. Entrambi servono, ma è il loro corretto bilanciamento a determinare la modulazione dei processi attivi che intervengono nell'infiammazione: se gli omega-6 sono eccessivi e gli omega-3 carenti, gli ormoni cellulari pro-infiammatori prevalgono sugli anti-infiammatori e l'infiammazione cellulare diventa cronica. È quanto succede attualmente con la dieta che è troppo ricca di omega-6 presenti un po' dappertutto (oli di semi, fonti proteiche, cibi pronti conservati ecc.) e carente di omega-3 che una volta si trovavano nelle carni di animali allevati a erba, nelle uova di galline ruspanti, nei formaggi di animali alimentati in modo naturale che oggi difficilmente si trovano. Quantitativi significativi ormai si riscontrano solo in alcuni pesci non d'allevamento come gli sgombri, le acciughe, il salmone selvaggio ecc. Questo disavanzo influisce sull'infiammazione che viene incrementata anche dai grassi saturi (grasso delle carni, burro, olio di palma ecc.) e dall'eccesso di carboidrati che mettono in circolo troppa insulina, la quale "accende" l'infiammazione. Eppure oggi si abusa di carboidrati che vengono percepiti come innocui e per questo motivo se ne mangiano tantissimi, molto più del necessario, così si corre il rischio

di ingrassare e di instaurare una condizione di infiammazione cellulare cronica che si ripercuote sia sul benessere, sia sulla salute, ma anche sulle prestazioni fisiche che sono particolarmente importanti per gli atleti: un muscolo infiammato lavora peggio, aumenta il rischio di infortuni e recupera molto più difficilmente. Eppure molti atleti sono convinti di avere bisogno di molti carboidrati per disporre dell'energia necessaria a svolgere le loro attività. In questo modo però aumentano l'infiammazione cellulare già provocata dagli allenamenti per l'intensità dell'esercizio fisico. Se per loro allenarsi è una pratica irrinunciabile, l'alimentazione invece si può scegliere per adottare quella anti-infiammatoria, a tutto vantaggio delle prestazioni. In questo modo si potrebbe anche scoprire che in realtà neppure gli atleti hanno bisogno di tutti quei carboidrati perché i muscoli, in particolari condizioni metaboliche che coincidono con gli aspetti anti-infiammatori, possono usare come carburante preferenziale i grassi che sono molto più redditizi perché forniscono il doppio di energia rispetto ai carboidrati.

LE PROPRIETÀ DEI POLIFENOLI

I polifenoli vengono prodotti dalle piante come protezione dagli agenti aggressivi che potrebbero compromettere la loro crescita, come l'eccessiva irradiazione solare, il vento, le muffe, i parassiti, i predatori ecc. In pratica costituiscono il loro sistema immunitario ma non solo, perché conferiscono ai vegetali anche i particolari colori, sapori, odori che li contraddistinguono (cavoli, aglio, cipolle, pomodori ecc.). Fino a non molto tempo fa si pensava che queste fossero le loro uniche funzioni, ma negli ultimi tempi si è invece sorprendentemente scoperto che i polifenoli svolgono

azioni protettive anche sull'uomo. La frutta e la verdura, da sempre ritenute alimenti importanti per le vitamine, i minerali e le fibre che contengono, in realtà sono potenti strumenti dietetici proprio grazie alla presenza di questi preziosi composti che, oltre a combattere i radicali liberi in eccesso, stimolano la cellula a produrre sostanze anti-infiammatorie e, in particolari dosaggi, aumentano i mitocondri che sono le centraline energetiche della cellula, regalando così una maggiore vitalità.

Non solo la frutta e la verdura contengono i polifenoli diffusi nel mondo vegetale, anche il tè verde, l'olio extra vergine d'oliva, le spezie come la curcuma, le erbe aromatiche come il rosmarino ecc. ne sono ricchi e quindi diventano importanti coadiuvanti anti-infiammatori per prevenire alcune patologie croniche e per migliorare lo stato di benessere e le performance.

COME RICONOSCERE SE SI STANNO CORRENDO DEI RISCHI?

Un semplice test può aiutare a capire.

La positività di più di tre sintomi indica la probabile presenza di infiammazione silente:

- sovrappeso
- intontimento al risveglio
- stanchezza continua e costante
- tendenza allo stress
- persistente voglia di carboidrati
- unghie e capelli fragili
- fame dopo un paio d'ore dal pasto

Un'alimentazione appropriata può migliorare il quadro in un solo mese.

Programma degli appuntamenti per approfondire i temi della salute e del benessere

Saletta conferenze della farmacia comunale 45

in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

Giovedì 8 febbraio dalle 18.00 alle 19.30

“Rapporto tra alimentazione e problematiche comportamentali dei tuoi amici a 4 zampe”

Relatrice

Anna Maria Vizzini - psicologa e floriterapeuta

Giovedì 22 febbraio dalle 19.00 alle 21.00

“L'infiammazione: impatto sulle performance atletiche”

Sosteniamo l'allenamento con la giusta alimentazione e integrazione

Relatrice

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

ACQUA di SIRMIONE®

Dal **1 Gennaio** al
30 Aprile 2018

acquista **UNA CONFEZIONE**
e partecipa al concorso



in palio

1 **ESTRATTORE**
IMETEC
AL GIORNO

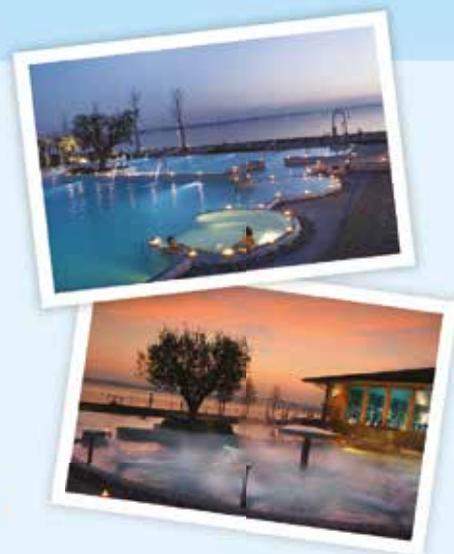
estrazione finale

10 SOGGIORNI

per 2 persone presso



TERME DI SIRMIONE



Concorso valido dal 1 Gennaio al 30 Aprile 2018. Regolamento su www.concorsoacquadisirmione.it
Montepremi complessivo € 35.839,90 IVA inclusa. **NOTA BENE:** conserva lo scontrino fino al 31 Maggio 2018, necessario per la convalida dei premi.

scopri come su **concorsoacquadisirmione.it**

NUOVO

PROGRAMMA
LICHTENA[®]
con complesso **A.I.3active**

PROTEZIONE POTENZIATA
BENESSERE QUOTIDIANO



La pelle sensibile e reattiva chiede risposte sempre più efficaci e complete. Per questo è nato il Programma Lichten[®], studiato per potenziare l'azione del Complesso A.I. 3active ad ogni gesto. In questo modo, puoi assicurare

alla pelle maggiore protezione e benessere quotidiano. Il Programma Lichten[®] è composto da *Dermo-detergente viso*, *Detergente corpo* e *Trattamento in Crema od Emulsione*.

DETERSIONE e TRATTAMENTO
per il benessere quotidiano della pelle sensibile e reattiva

GIULIANI

MEDIO ORIENTE GLUTEN FREE

Andrea Morello - farmacista FC 45, cuoco e operatore Ayurvedico



La cucina del Medio Oriente si caratterizza, come quella Indiana, per l'influenza dei quattro umori dello storico Medico Avicenna sulla combinazione di piatti e sapori. Il piatto, infatti, deve essere composto affinché il risultato finale sia equilibrato e, allo stesso tempo, soddisfi il palato.

In molti piatti salati si usa infatti la frutta, laddove l'abilità del cuoco si dimostra nell'accostare il dolce all'acido, il salato all'amaro, il piccante all'astringente. Ciascuno di questi sapori ha infatti un diretto effetto sulla salute e sulla malattia.

Così, dopo gli eccessi del Natale e del Capodanno, ecco qualche idea per sperimentare sapori nuovi ed approfittare delle virtù della frutta.



www.pixabay.com - image free

INSALATA DI FETA E DATTERI

In tutta l'area del Medio Oriente datteri e formaggio si accompagnano in tante occasioni diverse, dalla colazione allo spuntino serale durante il Ramadan.

Ingredienti (per 4 persone)

- per l'insalata
 - 150 g di feta a cubetti
 - 12 datteri freschi o disidratati
 - 2 fette di pane bianco senza glutine raffermo
 - 1 cipolla dolce affettata finemente
 - 75 g di nocciole o di noci divise a metà e tostate

- mezzo mazzetto di coriandolo fresco
- 1 mazzetto di rucola fresca
- olio extravergine di oliva

• per il condimento

- 2 cucchiaini di sciroppo di datteri
- 1 manciata di foglie di menta spezzettate
- 3 cucchiaini di aceto balsamico
- 60 ml di olio extravergine di oliva
- sale e pepe macinato

Preparazione

Scaldare dell'olio in una padella e fare saltare il pane raffermo tagliato a cubetti, mescolandoli costantemente in modo che siano dorati da ogni lato. Metterli quindi su carta assorbente da cucina. Spuntare il coriandolo eliminando le parti dure del gambo e staccando i ciuffi, disporli quindi in una ciotola insieme alle foglie di rucola. In un piatto dividere i datteri a metà, denocciolarli, aggiungere quindi il formaggio, la frutta secca, la cipolla e i crostini. Disporre quindi i datteri così preparati sulle foglie di coriandolo e rucola e irrorare con la salsina.



www.pixabay.com - image free

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 g di prugne secche
- 2 cipolle tritate
- 2 peperoni rossi tritati grossolanamente
- 1 peperoncino tritato finemente
- 2 carote raschiate e tagliate a cubettini
- 2 patate medie a cubetti
- 2 rape medie a cubetti
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 225 ml di **verjuice** (succo di uva acerba, come l'aceto ma senza alcol. In alternativa usare succo di limone mescolato a vino bianco)
- 175 g di piselli gialli (**chana dal** o **lapeh**)
- 500 g di spinaci freschi tritati grossolanamente

STUFATO DI PRUGNE, SPINACI E PISELLI

Ricetta allo stesso tempo dolce, acidula e piccante. La ricetta originale iraniana prevede che si usino le prugne **aloo bokhara**, da reperire nei negozi di prodotti orientali. In alternativa utilizzare le prugne secche.

olio extravergine di oliva, o ghee (burro chiarificato)

sale e pepe

1 cucchiaino di uva acerba fresca o sottaceto

Preparazione

Ammollare le prugne in acqua per mezzora. Scaldare l'olio o il ghee in una pentola, quindi soffriggere le cipolle, i peperoni ed il peperoncino. Unire carote, patate e rape al soffritto e, dopo 2 minuti, la curcuma, la cannella ed il concentrato di pomodoro. Mescolare bene in modo che tutti gli ingredienti siano amalgamati. Versarvi quindi il verjuice, insieme a una quantità di acqua sufficiente a coprire le verdure superando di circa 2 cm il livello.

Aggiungere l'uva acida, se disponibile, ed i piselli. Portare tutto a bollire e abbassare la fiamma facendo sobbollire per 15 minuti. Scolare quindi le prugne ed unirle alla pentola in cottura; il liquido dovrà risultare denso e pastoso ma non asciutto. Cuocere lo stufato per 30 minuti e condire a piacere, cioè zuccherando, se è troppo forte e pungente, oppure incorporando del verjuice, se troppo dolce. A questo punto aggiungere gli spinaci e coprire, proseguendo la cottura per 20 minuti. Le verdure dovranno risultare tenere ma consistenti. Servire con riso bianco basmati, yogurt e una insalata.

LE PROPRIETÀ CURATIVE DEI 6 SAPORI

DOLCE: costruisce e rinforza tutti i tessuti del corpo. Armonizza la mente e promuove un senso di appagamento. Disinfiamma le membrane mucose, è espettorante e leggermente lassativo. Riduce la sensazione di bruciore.

SALATO: è ammorbidente, lassativo e sedativo. In piccole quantità stimola la digestione, in quantità moderate è purgante e in grandi quantità causa il vomito.

ACIDO: è stimolante, carminativo (elimina il gas), nutriente ed elimina la sete. Accresce tutti i tessuti con l'eccezione dei tessuti riproduttivi, che invece diminuisce.

PUNGENTE: è stimolante, carminativo, diaforetico (stimola la sudorazione). Stimola il metabolismo e migliora tutte le funzioni organiche. Aumenta il calore, stimola la digestione ed elimina la sensazione di freddo.

AMARO: purifica il sangue, è detossificante e purificante. Riduce tutti i tessuti corporei e aumenta il senso di leggerezza nella mente.

ASTRINGENTE: arresta il sanguinamento ed altre fuoriuscite eccessive, come un'eccessiva sudorazione o la diarrea, promuove il rimarginarsi delle ferite e la guarigione delle membrane mucose.



www.photobay.com - image free

MELANZANE, ZENZERO E TAMARINDO

Questi tre ingredienti si trovano spesso insieme in chutney e salse di accompagnamento. La ricetta arriva dall'Uzbekistan.

Ingredienti (per 4 persone)

3 melanzane grandi a fette di 1,5 cm

1 pezzetto di zenzero da 3 cm, sbucciato e tritato

45 grammi di pasta di tamarindo

2 cipolle medie tritate

2 o 3 spicchi di aglio tritati finemente

1 o 2 peperoncini tritati finemente

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 pizzico di chiodi di garofano in polvere

2 cucchiaini di zucchero grezzo di canna

100 ml di acqua

la polpa di un mango medio

olio di semi di arachidi per friggere

Preparazione

Cospargere le fette di melanzana con il sale, lasciandole trasudare per 30 minuti.

Dopo aver scaldato l'olio in una padella, soffriggere la cipolla, l'aglio, i peperoncini e lo zenzero per qualche minuto, finché la cipolla inizia ad imbiandire, quindi unire le spezie.

Lasciare sul fuoco ancora qualche istante, poi trasferire in una ciotola.

Asciugare le melanzane e friggerle nella stessa padella finché non risultino dorate da ambo i lati. Spegnerle il fuoco, scolarle e tenerle al caldo.

Ripartire il soffritto in padella, unendo tamarindo, zucchero e acqua. Portare a bollire, mescolando per 7 o 8 minuti, poi versare il tutto nel mixer con la polpa del mango. Frullare per 30 secondi, quindi versare la salsa in una ciotola.

Su un piatto da portata guarnire le fette di melanzana con la salsa, che si usa per molti altri piatti.

Per approfondire la conoscenza della tradizione culinaria del Medio Oriente ricca di ricette vegetariane, consiglio il bellissimo libro *Veggiestan. Un viaggio alla scoperta dei piatti vegetariani del Medio Oriente* di Sally Butcher, Gribaudo Edizioni.

Free Food in via Monginevro 27/b

Sabato 13 gennaio

dalle ore 10.00 alle ore 12.30

Degustazione arancini e pizze con Premiata Pasticceria Trinacria

La vera tradizione ha un sapore unico anche senza glutine.



www.siciliami.com



www.premiapasticceria Trinacria.it

Sabato 27 gennaio

dalle ore 15.30 alle 18.00

Merenda con Aurora Naturale

Le crostate ed i suoi fantastici biscotti per accompagnare un buonissimo tè caldo.



www.glorioso.it

Sabato 20 gennaio

dalle ore 9.00 alle ore 12.30

Dolce degustazione con I Siciliami

Dalla passione per la pasticceria, i buonissimi dolcetti con pasta di mandorla e croccanti con pistacchio.



www.pixabay.com - image free

Sabato 10 febbraio

Degustazione sfiziosa con Glorioso

L'occasione è ghiotta per assaggiare i nuovissimi tranci di pizza e gli arancini con tutto il gusto della Sicilia.



http://maxpixel.freepresspicture.com

Sabato 24 febbraio

Show cooking interattivo con lo chef Nicola Angileri

Lo Chef Nick dà spettacolo ai fornelli con creazioni senza glutine.

Iscrizione obbligatoria al numero 011.3852515

Free Food in via Orvieto 10/a



www.pixabay.com - image free

Giovedì 8 febbraio

nel pomeriggio

Degustazione dolci di carnevale

Siete invitati a festeggiare Giovedì grasso all'insegna del senza glutine.

Vi aspettiamo!



**6 candeline, un mese di festeggiamenti, decine di ricette e bontà dolci e salate...
il tutto "condito" con tanta simpatia e allegria gluten free!**

fotografie di Maria Bonaccorsi per Farmacie Comunali Torino



LA TECNICA DEL CAMOUFLAGE

Un "trucco" che arriva dalla seconda guerra mondiale

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

A chiunque di noi - uomini o donne - può essere accaduto di trovarsi in situazioni di dover nascondere alcuni difetti evidenti sulla nostra pelle, spesso con risultati pressoché mediocri o poco efficaci dal punto di vista dell'effetto estetico.

La soluzione arriva dal camouflage, in grado di offrire una risposta efficace in termini di copertura e attenuazione dell'inetetismo, tale da renderlo pressoché invisibile.

Il camouflage (che deriva dalla fusione del termine italiano camuffare con quello francese maquillage) è una tecnica di "trucco" correttivo, realizzato grazie a prodotti cosmetici specifici, capace di coprire imperfezioni e attenuare piccoli difetti senza dover ricorrere alla chirurgia estetica. Tale tecnica nasce per dare una risposta concreta, efficace e non invasiva alla copertura di piccoli e grandi inetetismi: dalle occhiaie scure ai nei, dalle discromie della pelle all'acne, dalle cicatrici da intervento chirurgico o incidente agli esiti da ustioni, dalla vitiligine al cloasma, dagli angiomi alla rosacea sino alla copertura dei tatuaggi. Si utilizza indistintamente su soggetti femminili e maschili.

La tecnica del camouflage è stata inventata dai medici americani durante la Seconda Guerra mondiale per coprire le ustioni sulla pelle dei soldati. Ancora oggi gli Stati Uniti come la Francia sono paesi all'avanguardia per l'utilizzo di questa utilissima tecnica estetica. In Italia siamo ancora agli albori poiché il camouflage continua ad essere poco utilizzato perché non tutti ne conoscono le potenzialità estetiche e psicoterapeutiche.

I PRODOTTI E LORO CARATTERISTICHE

I cosmetici per la realizzazione di questa tecnica rispondono ad alcune caratteristiche particolari: hanno una consistenza più cremosa, sono a base grassa, molto idratanti, molto coprenti, alcuni resistenti all'acqua e al calore e contengono una discreta schermatura contro i raggi solari. Sono dermatologicamente testati, privi di sostanze profumate e di allergeni, adatti per qualsiasi tipo di pelle purché questa non presenti lesioni attive. La cute, infatti, deve essere integra, senza sanguinamenti, ferite infette o non del tutto rimarginate. In commercio esistono varie tipologie di prodotti di diverse marche, da quelli più

compatti e coprenti a quelli più cremosi e leggeri, per soddisfare adeguatamente i differenti gradi di copertura in base all'inetetismo e alle esigenze estetiche.

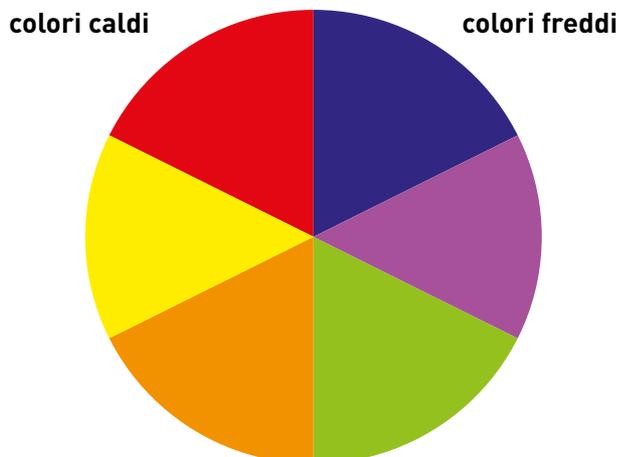
Teniamo conto che ogni pelle ha una sua specificità: ci sono cuti secche, grasse, senescenti o con particolari peculiarità, l'importante è che anche i cosmetici per la detersione, l'idratazione e il nutrimento cutaneo siano consoni alle caratteristiche della pelle. In commercio si trovano molti prodotti con diversi principi attivi, in grado di rispondere adeguatamente a specifici bisogni. Per l'orientamento e la scelta si consiglia sempre di affidarsi a personale qualificato come può sicuramente essere il farmacista di fiducia, che saprà indicare i prodotti più adeguati per la tipologia di cute. È di fondamentale importanza l'utilizzo di cosmetici sicuri perché questo garantisce sia la riuscita del lavoro di copertura molto più efficace e duratura, sia la tutela della pelle.

I COLORI DIVENTANO NOSTRI ALLEATI

Per impadronirsi di tale tecnica è necessario conoscere alcune accortezze che possono facilitarci il lavoro di copertura. La scala dei colori è la prima base da cui partire e a cui fare riferimento per addestrarsi all'utilizzo sapiente dei colori. Solo così diventeremo dei veri esperti nella tecnica del camouflage.

I colori assumono un'importanza fondamentale per la copertura iniziale dell'inetetismo. La procedura corretta sarà di esaminare sempre la colorazione della nostra lesione sia che si tratti di cicatrice, macchia o altro inetetismo.

La ruota ci suggerirà qual'è il colore antagonista per neutralizzarla. Il correttore che sceglieremo



Che cosa serve?

- Detergente per la pulizia della cute (latte o acqua micellare)
- dischetti di cotone
- crema idratante
- correttore verde in stik
- cipria professionale in polvere bianca
- piumino per cipria
- penello piccolo piatto per correzioni
- pennello piatto medio per fondotinta
- cialde di fondotinta compatto ad alta copertura di colori dal beige allo scuro
- bomboletta spray fissante del make up
- una spugnetta o dischetto di cotone per la rimozione del trucco con una soluzione grassa apposta o sostanze a base di oli di mandorle, di oliva o affini.

dovrà contrastare in modo naturale la pigmentazione alterata dell'inetetismo cutaneo. Ad esempio: se la macchia o cicatrice è rossa, il colore antagonista è il verde;

se l'inetetismo tende al violaceo, l'antagonista per eccellenza è il giallo.

Applicandoli e sfumandoli bene sull'inetetismo, si attenuerà notevolmente il suo colore.

Le difficoltà nell'esecuzione del camouflage si possono incontrare nei primi tentativi di copertura poiché si dovrà imparare correttamente la tecnica, ma con un po' di allenamento il risultato sarà garantito e la fatica sarà ampiamente compensata dal risultato ottenuto.

I BENEFICI

Dal punto di vista dei vantaggi, va detto che il camouflage ha un impatto emotivo positivo su chi ne fa uso, poiché aiuta a superare malesseri e insicurezze derivanti dalla presenza d'inetetismi cutanei che disturbano l'estetica della persona. È ampiamente dimostrato come la tecnica del camouflage può incidere significativamente sui comportamenti e sulla quotidianità delle persone stimolandole e sostenendole nella valorizzazione e nella "cura" estetica della propria immagine. Inoltre è una valida alternativa alla scelta di un intervento chirurgico molto più invalidante e costoso, soprattutto quando l'inetetismo da mitigare è una semplice discromia cutanea o una lesione non patologica.

www.comune.torino.it/pass/informadisabile/
www.associazionepuoi.blogspot.com
associazionepuoi@libero.it
 Seguici anche sulla pagina facebook
 Associazione P.U.O.I. ONLUS



*Francesca
La Curto
vi aspetta*

Gennaio 2018

Febbraio 2018

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



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.



MALNUTRIZIONE E ULCERE: QUALE LEGAME?

La nutrizione è parte integrante nel trattamento delle piaghe da decubito

Miriam Giambrone – farmacista FC46



La piaga da decubito, meglio definita come ulcera da pressione, è un'area localizzata di danno dei tessuti causata da un'elevata pressione esterna, trazione, frizione per un periodo di tempo prolungato. La pressione esercitata dal peso del corpo sui tessuti causa riduzione capillare, dilatazione vasale, formazione di edema e infiltrazione cellulare. I tessuti si danneggiano per la mancanza di sangue che trasporta ossigeno e sostanze nutritive. Lo stadio iniziale, caratterizzato da iperemia ed eritema su cute intatta, è reversibile. Se permane lo stimolo pressorio, si verifica un aumento dell'ipossia tissutale con morte cellulare irreversibile.

Le ulcere da pressione si sviluppano prevalentemente in corrispondenza di prominenze ossee. Pertanto, le aree corporee più coinvolte sono in ordine di frequenza decrescente la regione sacrale, il tallone, la regione trocanterica e quella ischiatica e i malleoli laterali.

L'incidenza delle ulcere da pressione è aumentata negli ultimi decenni a causa del progressivo invecchiamento della popolazione e al conseguente incremento delle patologie degenerative e invalidanti quali morbo di Parkinson, ictus, diabete e neoplasie che determinano l'immobilità del paziente. Tuttavia, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), fino al 95% delle lesioni da decubito sarebbero evitabili se fosse attivato un adeguato programma di prevenzione.

Un'indagine effettuata tramite la distribuzione di un questionario al bacino d'utenza della farmacia comunale 46 di Torino, sita nell'edificio che occupa i reparti e gli ambulatori dell'Ospedale

Dermatologico San Lazzaro, dimostra che il farmacista risulta essere una figura professionale di riferimento in caso di lesioni nello stadio iniziale. La farmacia, inoltre, rappresenta il primo luogo d'acquisto di materiale di medicazione.

Date queste premesse, ho partecipato al XIV Congresso Nazionale dell'Associazione Italiana Ulcere Cutanee (AIUC) che si è svolto al Centro Congressi Lingotto a Torino dal 4 al 7 ottobre 2017. Durante il convegno, ho presentato un progetto di pianificazione strategica del reparto medicazione in farmacia, argomento discusso nella tesi del Master in Farmacia Territoriale "Chiara Colombo" che nasce dalla collaborazione tra l'Università degli Studi di Torino e l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Torino.

Lo scopo di questo lavoro è stato quello di migliorare la gestione del reparto medicazione in previsione dell'aumento delle lesioni croniche cutanee stimato dall'OMS sulla base di un'analisi dettagliata delle dinamiche interne ed esterne alla farmacia.

Gli strumenti di pianificazione strategica utilizzati per comprendere queste dinamiche sono stati:

- analisi del bacino d'utenza e della concorrenza,
- analisi della situazione attuale e degli ultimi 12 mesi della categoria medicazione,
- confronto con il *Benchmark*, cioè con i dati del mercato delle farmacie della stessa area.

Il farmacista, quindi, rimane un punto di riferimento sanitario per il territorio nell'ambito della prevenzione, ma assume anche un ruolo di tipo manageriale poiché valuta gli aspetti gestionali delle varie aree merceologiche.



Pianificazione strategica del reparto medicazione in farmacia

Miriam Giambrone¹, Corrado Assenza², Paola Brusa³

¹Farmacie Comunali Torino ²Nagma Consulenza e Formazione ³Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco, Università di Torino



PREVENZIONE DELLE ULCERE DA DECUBITO E STATO NUTRIZIONALE DEL PAZIENTE

Il tema centrale del congresso riguarda la prevenzione delle ulcere cutanee. Gli aspetti fondamentali del trattamento preventivo sono:

- la comprensione delle patologie di base del paziente, terapie farmacologiche, fattori psicosociali;
- lo stato nutrizionale;
- la prevenzione locale che comprende la mobilizzazione del paziente, l'igiene della cute e la gestione dell'incontinenza.

Il trattamento preventivo della lesione basato sulla mobilizzazione del paziente, detersione e medicazione della lesione è stato ampiamente descritto nella rivista FarmaCom di maggio-giugno.

Questo articolo intende approfondire il tema della malnutrizione nel paziente affetto da lesioni cutanee croniche, discusso in diverse sessioni del congresso.

Particolare attenzione deve essere rivolta allo stato nutrizionale del paziente poiché circa il 70% dei pazienti con ulcere da pressione presenta una condizione di malnutrizione.

Nello specifico, i pazienti malnutriti hanno un rischio due volte superiore di sviluppare ulcere da decubito e, in caso di ulcera, un aumento dei tempi di guarigione.

La popolazione anziana è maggiormente interessata al rischio di deficit nutrizionali a causa di vari fattori:

- deficit cognitivo. La malattia di Alzheimer è caratterizzata da un'alterazione dello stato nutri-

zionale che determina la riduzione del peso. Il grado di malnutrizione si accentua con la progressione della demenza e con l'aggravarsi dei disturbi comportamentali e psicologici,

- ridotta sensibilità gustativa e olfattiva, associata a riduzione dell'appetito, spesso causate dalle terapie farmacologiche come quelle antibiotiche;
- difficoltà di masticazione causata dallo stato dentale, protesi inadeguate e infiammazioni orali;
- allungamento dei tempi di deglutizione che possono determinare problemi di disfagia;
- preparazioni di pasti inadeguati o posture non idonee durante il pasto.

In presenza di una lesione da pressione, il fabbisogno proteico e calorico aumenta fino all'80% rispetto a quello basale perché l'organismo necessita di proteine per ricostruire i tessuti danneggiati e dell'energia per attivare questi processi. L'ipoalbuminemia, cioè la carenza di una proteina plasmatica, è presente in circa l'80% dei pazienti affetti da lesioni cutanee croniche ed è strettamente correlata alla formazione di ulcere da pressione.

La sintesi proteica, supportata dall'apporto degli aminoacidi, è quindi fondamentale per la fase di rimodellamento dei tessuti, per la guarigione delle lesioni e per evitare il rischio d'insorgenza. Secondo alcune linee guida, occorre fornire 1,25-1,5 g di proteine/kg/die negli adulti a rischio di ulcere da pressione. Se con la dieta non si raggiungono i quantitativi adeguati di proteine, è consigliabile l'integrazione di alimenti iperprotei-

ci che forniscono un'elevata quantità di proteine in volumi ridotti. Gli alimenti fortificati devono essere assunti in modo dilazionato nella giornata e lontano dai pasti per evitare il senso di sazietà. Occorre, inoltre, garantire un adeguato apporto vitaminico, di sali minerali e aminoacidi. In particolare:

- la vitamina C favorisce la proliferazione dei fibroblasti e la formazione del collagene e di nuovi vasi;
- la vitamina E svolge un'azione antiossidante a livello delle membrane cellulari;
- il selenio ha azione antiossidante e favorisce la risposta immunitaria;
- lo zinco stimola la proliferazione cellulare;
- l'arginina stimola la produzione del collagene e la sua deposizione a livello lesionale;
- la glutammina regola il *turn-over* proteico e fornisce energia.

ATTENZIONE A DISIDRATAZIONE, DIABETE E OBESITÀ

Altri fattori metabolici possono aumentare il rischio di formazione delle ulcere da pressione oppure rendere più difficile il processo di riparazione dei tessuti. Tra questi la disidratazione, l'obesità e il diabete.

La disidratazione si verifica frequentemente nel paziente anziano che riduce l'introduzione dei liquidi per la paura di perdere l'urina e per diminuzione del senso della sete. La carenza di acqua

nell'organismo comporta una riduzione del film idro-lipidico cutaneo con un aumento della secchezza della pelle. In presenza di ulcera, inoltre, è fondamentale garantire un adeguato apporto idrico poiché il drenaggio di una ferita può rappresentare una fonte importante di perdita di liquidi. L'obesità, oltre ad aumentare il carico pressorio sulle prominente ossee, attiva una serie di eventi infiammatori che comportano la riduzione della massa muscolare. Il diabete è un importante fattore di rischio d'insorgenza di ulcere cutanee. In conclusione, la nutrizione è parte integrante dell'approccio terapeutico multidisciplinare al trattamento delle piaghe da decubito.

Il farmacista ha un ruolo fondamentale nell'incuraggiare i soggetti a rischio di ulcere cutanee a consumare una dieta equilibrata che includa fonti di vitamine e sali minerali. Nei casi in cui il fabbisogno non possa essere soddisfatto con la sola alimentazione è possibile valutare la possibilità di assumere integratori alimentari ipercalorici e iperproteici arricchiti di vitamine e sali minerali ma anche di aminoacidi come l'arginina e la glutammina in grado di favorire la produzione di collagene e di supportare la sintesi proteica.

Il trattamento delle lesioni cutanee croniche richiede, quindi, un intervento di tipo multidisciplinare che coinvolge diverse figure professionali a seconda delle problematiche cliniche del paziente, al fine di attivare la riparazione dei tessuti danneggiati.



www.phxabaj.com - Image free

PROGETTO RETE OFTALMOLOGICA



www.photobay.com - image free

È stata avviata il 18 dicembre scorso la prima fase del progetto della Rete Oculistica della Città di Torino. Il progetto prevede l'attuazione di una rete che concentri **gli interventi a maggiore complessità sui due poli ospedalieri maggiori della città (Città della Salute e San Giovanni Bosco)** e distribuisca gli interventi minori e le attività ambulatoriali su più presidi cittadini (oltre agli stessi ospedali maggiori anche Oftalmico, Maria Vittoria, Mauriziano e poliambulatori pubblici e privati accreditati).

Presso lo storico presidio Oftalmico rimarranno attivi importanti servizi oculistici ambulatoriali, le discipline già presenti (Diabetologia, Endocrinologia, Cardiologia, Laboratorio, Punto Prelievi, Centro della Continuità Assistenziale) e verranno attivati altri servizi ambulatoriali per la cittadinanza (il presidio costituirà una delle Case della Salute della città di Torino).

Dal 18 dicembre le attività sono così distribuite:

OFTALMICO

Attività gestite dagli operatori dell'Oculistica diretta dal dottor Panico, ASL Città di Torino.

- Pronto Soccorso
- Attività chirurgica in elezione e di urgenza
- Attività ambulatoriale oculistica ed ortottica per adulti e bambini
- Trattamento Maculopatia
- Centro di Riabilitazione Visiva

CITTÀ DELLA SALUTE E DELLA SCIENZA

Attività gestite dagli operatori della Clinica Universitaria

- Attività Ambulatoriale ed Ortottica
- Attività Chirurgica in elezione

I pazienti già prenotati presso gli ambulatori della Clinica Universitaria presso l'Oftalmico e trasferiti presso la Città della Salute e della Scienza, verranno direttamente contattati per gli spostamenti di appuntamento. Le prenotazioni si intendono invece confermate per luogo, giornata ed orario se non avvisati del contrario.

Il progetto della nuova Rete oculistica si concluderà entro il mese di aprile 2018, con l'attivazione del Pronto Soccorso Oculistico presso la Aou Città della Salute e della Scienza, l'avvio della Chirurgia Oculistica Complessa presso l'ospedale San Giovanni Bosco e il potenziamento dell'attività oculistica pediatrica presso l'ospedale Maria Vittoria.

PUNTO INFORMATIVO

Aperto dal lunedì al venerdì, con orario dalle ore 8.00 alle ore 15.30
 Presidio Oftalmico in via Juvarra 29, al piano terreno in prossimità dell'ingresso.
 tel. 011.566.60.39
 e-mail: info.oftalmico@aslcitytorino.it

SUGLI SCAFFALI

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 detersivi 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*.

PREMIATO IL PROGETTO “ALFABETIZZAZIONE”

Il progetto dal titolo “AlfabetizzAzione di bambini, genitori e insegnanti delle scuole primarie sulla lettura delle etichette degli alimenti, uno strumento di prevenzione per fare scelte consapevoli per una corretta alimentazione” presentato al XXXVIII Congresso Nazionale 2017 della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è stato premiato come miglior poster, superando la selezione tra gli 82 lavori scientifici presentati in occasione dei lavori congressuali.

Il progetto è stato realizzato grazie alla collaborazione tra l'AsL T05 e i Lions Club, con la partecipazione del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) dell'AsL T05, il Referente aziendale della Promozione della Salute dell'AsL T05 ed i Lions Club di Moncalieri Castello, Moncalieri Host, Poirino-Santena, Carignano-Villastellone, Chieri e Pino Torinese.



L'equipe SIAN dell'AsL T05.

Nel 2017 al progetto hanno partecipato 573 bambini, 62 insegnanti e 86 genitori. I risultati hanno evidenziato un miglioramento statisticamente significativo delle conoscenze tra i bambini. Vi sono significative miglioramenti nel consumo di snack salati, diminuzione dell'8%, diminuzione del consumo di patatine e crackers/schiacciatine del 4%. Riduzione del consumo dei succhi di frutta del 5% e l' 8% del consumo di snack dolci più di due volte a settimana.

Il progetto è stato rivolto alle classi quinte elementari delle Scuole primarie del territorio, prevedendo due fasi:

- 1° Laboratorio teorico - pratico (2 ore) rivolto al personale docente e ai genitori verte sull'educazione alimentare e relativi consigli sulla corretta alimentazione, il legame tra scelta degli alimenti e la salute, etichettatura degli alimenti.
- 2° Laboratorio teorico-pratico (2 ore) rivolto ai

bambini orientato a far conoscere l'etichetta degli alimenti e il relativo significato nutrizionale. Ausilio fondamentale il gioco da tavolo “Merendiniamo”, ideato *ad hoc* per il progetto.

Per promuovere corrette abitudini alimentari è importante agire fin dalla prima infanzia educando bambini, genitori e insegnanti (approccio multidisciplinare). Nell'ambito della promozione della salute, la scuola è considerata uno dei contesti di vita (setting) più favorevoli per prevenire il sovrappeso e l'obesità nell'età evolutiva. L'ambiente scolastico è, infatti, il luogo in cui la maggior parte dei bambini e degli adolescenti trascorre buona parte della giornata; le sue finalità educative, le regole organizzative e la scansione della vita scolastica si prestano, infine, alla realizzazione di interventi di promozione della salute.

Ai fini di valutare il progetto, oltre ai questionari PRE e POST somministrati prima e dopo il laboratorio teorico - pratico, viene chiesto ai bambini, una settimana prima del laboratorio e qualche settimana dopo, di compilare un diario alimentare “Il merendinario” per valutare la frequenza dei consumi degli spuntini.

NUOVO PROGRAMMA LICHTENA® PROTEZIONE POTENZIATA, BENESSERE QUOTIDIANO



Ogni giorno la pelle viene aggredita da molteplici fattori che ne compromettono il film idrolipidico di protezione causando ipersensibilità e ipereattività. Per offrire soluzioni mirate ai diversi problemi della pelle sensibile e reattiva di adulti e bambini, la Ricerca Dermatologica Giuliani ha studiato il nuovo Programma Lichtena® di Trattamento e Detersione che potenzia ad ogni gesto l'efficacia lenitiva, restitutiva e protettiva dell'esclusivo Complesso A.I. 3active. Fanno parte del Programma il Dermo-Detergente viso che rimuove le impurità senza aggredire, il Detergente corpo che rispetta il pH fisiologico e non altera la barriera, il trattamento in Crema morbida e corposa, e quello in Emulsione, dalla texture leggera e fresca.

SI STRUTTURANO I CAS PER LA PRESA IN CARICO DEI PAZIENTI ONCOLOGICHE

Si strutturano in tutta l'ASL T05 i Centri Accoglienza Servizi" (CAS). Si tratta di un servizio, che opera secondo le direttive della Rete Oncologica del Piemonte e valle d'Aosta, che offre accoglienza per i pazienti affetti da tumore, fornisce informazioni circa i servizi erogati, le modalità di accesso, le prenotazioni ecc. Questo servizio, oltre che per i pazienti e i loro familiari, può anche essere di riferimento per i Medici di Famiglia o altri specialisti. Il CAS ha garantisce la presa in carico globale del paziente per quanto concerne gli aspetti diagnostici, terapeutici ed assistenziali.

I COMPITI DEL CAS

- Prenotazione delle prestazioni diagnostiche;
- compilazione ed aggiornamento delle Schede Infermieristiche di Rete;
- attivazione dello psico-oncologo e dell'assistente sociale quando necessario;
- rilascio dell' esenzione ticket 048 per i pazienti con diagnosi sospetta o certa di neoplasia;
- inserimento dei pazienti nei Gruppi Interdisciplinari di Cura (Gic)
- gestione della documentazione cartacea ed informatica;
- rendiconto trimestrale delle attività del CAS;
- gestione database delle prime visite CAS con valutazione indicatori;
- promozione dell'attività del CAS all'interno dell'azienda e sul territorio;
- adesione ai progetti della Rete Oncologica del Piemonte e della Valle d'Aosta;
- formazione del personale dedicato al CAS;
- comunicazione con gli altri CAS della Rete.

Una copertura totale, dunque, che consente al paziente e ai propri familiari un percorso più agevole all'interno della o, laddove necessari, delle strutture sanitarie. Un percorso diagnostico-terapeutico garantito anche a livello ammini-

strativo con la verifica costante della continuità assistenziale, prenotazione delle prestazioni diagnostiche preliminari, gestione della documentazione informatica, comunicazione costante con gli altri CAS della Rete Oncologica Piemonte e Valle d'Aosta). La gestione complessiva delle attività CAS è posta in carico alla Struttura Complessa di Oncologia, in stretta collaborazione con tutte le strutture cliniche e diagnostiche dell'azienda e sotto lo stretto controllo della direzione sanitaria.

CHI PUÒ ATTIVARE IL CAS?

- I medici dell'ASL T05
- Gli specialisti ambulatoriali del territorio
- I medici di Medicina Generale e i Pediatri di famiglia.

Il CAS ha sede presso la Struttura Complessa di Oncologia del Presidio Ospedaliero di Carmagnola, ma si articola anche su due antenne operative presso i Presidi Ospedalieri di Moncalieri e di Chieri:

Ospedale di Chieri

sede: ambulatori piano terra
orario: mercoledì dalle 9.00 alle 13.00
telefono: 011.94293313

CHE COSA SONO I GIC?

Il Gruppo Interdisciplinare Cure (Gic) riunisce al proprio interno operatori sanitari di diversa specializzazione appartenenti a differenti Unità Operative che, attraverso una visione complessiva della persona malata e dunque grazie all'interdisciplinarietà dell'approccio clinico, stabiliscono i percorsi clinico-assistenziali più appropriati. I diversi professionisti si presentano come una vera e propria équipe medica che basa la propria operatività sulla comunicazione e la condivisione interdisciplinare.

SUGLI SCAFFALI

NO DOL COLLAGENE, NOVITÀ ESI CONTRO I DOLORI ARTICOLARI



NO DOL COLLAGENE, il nuovo integratore studiato da ESI per il benessere delle articolazioni, contiene:

- **collagene di tipo II**, una proteina strutturale delle cartilagini e dei dischi intervertebrali. Il dosaggio giornaliero è molto elevato: ben 770 mg di collagene di tipo II;
- **estratto secco di curcuma**, una pianta erbacea che, in base ad alcuni studi, presenta un'attività antinfiammatoria, aiuta a mantenere la flessibilità articolare ed il benessere di articolazioni ed ossa;
- **acido ialuronico e condroitina**, che appartengono ai glicosaminoglicani, spiccatamente idrofili, utili per la lubrificazione della cartilagine;
- **vitamina C**, che, oltre ad essere nota per le proprietà antiossidanti, contribuisce alla formazione del collagene.

Confezione da 60 compresse. Si consiglia l'assunzione di 2 compresse al giorno. www.esi.it

DAL 2018 SLOW MEDICINE ALL'ASL T05



Sobria Rispettosa Giusta

Una medicina sobria, rispettosa e giusta che sa ascoltare i bisogni del paziente e risponde appropriatamente a tutti i cittadini. È quello che intende fare Slow Medicine, una rete di professionisti e di cittadini che a fine 2012, ha lanciato in Italia il progetto "Fare di più non significa fare meglio - Choosing Wisely Italy", in analogia al progetto Choosing Wisely (Cw) avviato negli Usa, nello stesso anno.

"Il progetto - spiega Roberto Frediani, direttore della Struttura di medicina di Chieri e promotore dell'iniziativa a cui aderisce l'AsL T05 a partire dal 2018 - si propone di ridurre l'utilizzo di esami e trattamenti inutili e di favorire il dialogo tra professionisti sanitari e pazienti. A questo fine le Società scientifiche e le Associazioni professionali individuano alcune procedure diagnostiche o terapeutiche che secondo le migliori conoscenze scientifiche non apportano benefici significativi alla maggior parte dei pazienti ai quali sono prescritti, ma possono, al contrario, esporli a inutili rischi. A partire da queste procedure i professionisti si impegnano a migliorare il dialogo con pazienti e i cittadini, allo scopo di informarli e aiutarli a decidere in modo autonomo e consapevole".

A marzo 2017 hanno aderito al progetto 42 so-

cietà professionali di medici, farmacisti, infermieri e fisioterapisti e sono state pubblicate 39 liste di esami e trattamenti a rischio di inappropriata, per un totale di 205 raccomandazioni. "Il progetto è stato lanciato nel corso di un convegno che si è tenuto lo scorso 9 novembre a Chieri - prosegue il dottor Frediani - e al quale hanno preso parte, oltre a moltissimi operatori di tutti i reparti, anche rappresentanti di Associazioni di volontariato e Tutela, studenti e semplici cittadini". Convinto che la Slow Medicine possa rappresentare un tassello di una sempre maggiore umanizzazione nelle strutture sanitarie dell'AsL T05 unito a un più collaborativo rapporto tra operatori sanitari e pazienti è il direttore generale dell'azienda sanitaria territoriale Massimo Uberti: "Questo progetto aumenta il nostro impegno nei confronti dei pazienti e dei cittadini per una sanità sempre più disponibile ad ascoltare le necessità dei cittadini".

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Ridurre le procedure inutili, ridondanti e a rischio d'inappropriatezza e garantire a tutti quelli che ne hanno bisogno le prestazioni (sottoutilizzate), di dimostrata efficacia;
- migliorare la comunicazione e la relazione tra professionisti e pazienti, aderendo, ad esempio, alla campagna "Buongiornoio sono" promossa da Slow Medicine;
- coinvolgere pazienti e cittadini nei confronti delle scelte relative alla loro salute;
- mettere in atto iniziative che pongono l'attenzione dell'organizzazione e degli ambienti sui bisogni della persona: orari, ristorazione, comfort, sicurezza, rumori, privacy, accoglienza, orientamento, terapie intensive aperte, spazi di supporto per le associazioni.



AL TUO FIANCO PER CONTRASTARE LE PRIME RUGHE

YsthéAL è la linea anti-età di Eau Thermale Avène dedicata alle prime rughe. L'azione sinergica e brevettata dei suoi principi attivi (Retinaldeide, Pre-tocoferil e O.G.G.) dall'effetto antiossidante e anti-età, preserva e corregge i segni dell'invecchiamento cutaneo. La linea si compone di una crema, più ricca, per pelli secche, un'emulsione, più leggera, per pelli normali e miste, dal contorno occhi ideale per tutti i tipi di pelle e dal **Concentrato Intense anti rughe rinnovatore della pelle** che, grazie alla rinforzata concentrazione di principi attivi, aggiunge all'efficacia anti-età, un effetto levigante che rende la pelle più liscia e luminosa. **YsthéAL Intense** si applica la sera su viso, collo e décolleté, tutto l'anno o in cicli di 3 mesi quando la pelle risulta maggiormente affaticata.

MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

Non solo cura, ma accorgimenti e precauzioni

Con il termine "malattie da raffreddamento" si intendono le infezioni respiratorie minori, generalmente di origine virale, benigne che tendono a risolversi da sole. Le più comuni malattie da raffreddamento sono il raffreddore, la faringite (comunemente detta "mal di gola") e le sindromi influenzali. La diffusione delle infezioni delle prime vie aeree è correlata al contatto sociale, ed essere contagiati è relativamente facile: basta respirare uno qualsiasi dei numerosissimi virus, responsabili del raffreddore e delle sindromi influenzali, emessi dalla tosse o dagli starnuti di una persona malata. Il "prendere freddo" di per sé non favorisce l'insorgenza delle malattie da raffreddamento, tuttavia gli sbalzi di temperatura, causando l'irritazione delle mucose aeree, possono creare l'ambiente ideale per l'insediamento del virus. Anche l'eccessivo affaticamento, lo stress, il fumo e l'alcool possono predisporre.



www.photobay.com - image free

RAFFREDDORE E MAL DI GOLA

Il raffreddore comune (*common cold* secondo la terminologia anglosassone o *rinovirus* secondo la terminologia medica) è probabilmente la malattia più diffusa e conosciuta al mondo. Consiste nell'infiammazione virale - dovuta al rinovirus - delle vie aereo-digestive superiori, principalmente coinvolgendo naso e seni paranasali oltre che la faringe.

I sintomi del comune raffreddore sono naso chiu-

10 CONSIGLI SU COME PROTEGGERSI DAI MALANNI TIPICI DELLA STAGIONE INVERNALE

- Regola la temperatura degli ambienti interni, in modo che sia conforme agli standard consigliati per le temperature invernali (generalmente intorno ai 18 - 22°C).
- Fai particolare attenzione all'umidità dell'ambiente. L'aria troppo secca può irritare le vie aeree, soprattutto se soffri di asma o malattie respiratorie. Utilizza un umidificatore o una vaschetta di acqua sul termosifone. L'umidità eccessiva, al contrario, può provocare condense e favorire la formazione di muffe. È importante aerare adeguatamente gli ambienti, in particolare se vi sono persone malate. È sufficiente aprire per pochi minuti una finestra per cambiare l'aria viziata nella stanza.
- Se utilizzi sistemi di riscaldamento a combustione (caminetti, caldaie o stufe a gas) fai molta attenzione, sia alla corretta ventilazione degli ambienti che allo stato di manutenzione degli impianti, per evitare il rischio di intossicazione da monossido di carbonio, che può avere conseguenze mortali.
- Se utilizzi stufe elettriche o altre fonti di calore fai attenzione al loro corretto utilizzo per evitare il rischio di folgorazioni o scottature.
- Attento agli sbalzi di temperatura quando passi da un ambiente più caldo ad uno più freddo e viceversa.
- Assumi pasti e bevande calde. Evita gli alcolici perché non aiutano a difendersi dal freddo, al contrario favoriscono una maggiore dispersione del calore prodotto dal corpo.
- Fai particolare attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane non autosufficienti, copri- li adeguatamente e controlla di tanto in tanto la loro temperatura corporea.
- Quando esci, indossa sempre una sciarpa, dei guanti, un cappello e un caldo soprabito; usa scarpe antiscivolo in caso di formazione di ghiaccio. Se parti per un viaggio in auto non dimenticare di portare con te coperte e bevande calde e di dotare l'autovettura di catene o pneumatici da neve.
- Mantieni contatti frequenti con gli anziani che vivono da soli (familiari, amici o vicini di casa) e verifica che dispongano di sufficienti riserve di cibo e medicine. Segnala ai servizi sociali la presenza di senzatetto o altre persone in condizioni di difficoltà.
- Chiedi al tuo medico se è opportuno praticare la vaccinazione antinfluenzale, raccomandata in particolare alle persone di età superiore a 65 anni, ai soggetti affetti da malattie croniche e alle donne nel secondo o terzo trimestre di gravidanza.

Fonte: www.salute.gov.it



so e “gocciolante”, starnuti e, a volte, mal di testa come conseguenza della congestione nasale, mal di gola. Niente di veramente grave, anche perché il raffreddore non dà febbre nonostante chi ne soffre ha a volte la sensazione di scottare. Dura 5-7 giorni, è limitante perché rende difficile il respirare, il mangiare, un sonno tranquillo.

Alcune precauzioni possono aiutare a prevenire il contagio:

- **lavarsi le mani**, bene e spesso, e assicurarsi che lo facciano anche i bambini;
- **tenere cucina e bagno puliti**, soprattutto se in casa ci sono persone infette;
- **lavare periodicamente i giocattoli** dei bambini
- **starnutire sempre nei fazzoletti** e successivamente lavarsi bene le mani;
- **evitare la condivisione** di bicchieri o altri **utensili di uso personale**;
- **evitare il contatto prolungato** con chiunque abbia un raffreddore.

Il mal di gola è generalmente un problema di lieve entità, ma risulta particolarmente fastidioso nel caso in cui i sintomi si prolunghino per qualche giorno.

Se si deve parlare molto, è utile imparare a “gestire” con saggezza la propria voce, concedendosi qualche pausa e bevendo acqua spesso durante la giornata, anche in assenza di sete.

Il mal di gola, però, non sempre si limita a provocare sintomi fastidiosi come il disagio a deglutire, la perdita della voce o l’interferenza con il riposo notturno, ma può essere anche una condizione che, fortunatamente solo in una minoranza di casi, predispone all’infezione di altri agenti – di natura batterica – oppure può comportare l’estensione dell’inflammazione.

I FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE CONTRO LE MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

Le malattie da raffreddamento possono essere piuttosto fastidiose e inficiare lo svolgimento delle normali attività quotidiane. Alcuni farmaci da banco possono aiutare ad alleviare i sintomi. È bene chiedere consiglio al proprio medico o al farmacista, per trovare il farmaco più adatto in base ai sintomi principali. Possono essere di aiuto:

- **antipiretici**, per abbassare la febbre e contrastare dolore e malessere;
- **antinfiammatori**, come spray o pastiglie per la gola, possono ridurre il bruciore e aiutare la deglutizione;
- **espettoranti orali**, per liberare le vie aeree dalle secrezioni;
- **spray nasali e decongestionanti**, per liberare le vie aeree e respirare meglio.

È importante ricordare che non servono antibiotici (che sono inutili nel caso di infezioni virali), anzi sono da evitare per non creare inutili resistenze (antibioticoresistenza). Riposo e farmaci di automedicazione per alleviare i sintomi possono essere una risposta. Per chi preferisce invece chiedere aiuto alla natura, la fitoterapia propone valide risposte, così come anche chi desidera rivolgersi all’omeopatia trova numerosi rimedi mirati.

Se però il malessere e la febbre si protraggono per più di 2-3 giorni, senza alcun segno di miglioramento, allora è necessario rivolgersi al medico: è infatti possibile che il colpevole non sia un virus, ma un batterio, che può causare complicazioni come otiti o bronchiti; solo in questo caso il medico potrà decidere di prescrivere degli antibiotici.

Le basse temperature possono inoltre causare una recrudescenza della sintomatologia di malattie croniche, specialmente dell’apparato respiratorio, cardiovascolare e muscoloscheletrico.

Le persone più vulnerabili e più a rischio di infezioni sono i cardiopatici, i diabetici, le persone con patologie respiratorie croniche, con patologie psichiatriche, che assumono psicofarmaci, alcool o droghe e le persone in condizioni di precarietà socio-economica.



FROBEN® TOSSE SECCA FROBEN® TOSSE GRASSA

Froben Tosse Secca è indicato nel trattamento sedativo della tosse⁽¹⁾.
Froben Tosse Grassa è indicato nel trattamento sintomatico della tosse
e nei disturbi della secrezione⁽²⁾.



FROBEN TOSSE GRASSA è un medicinale a base di bromexina cloridrato. ⁽¹⁾ FROBEN TOSSE GRASSA Riassunto delle Caratteristiche di prodotto - FROBEN TOSSE SECCA è un medicinale a base di butamirato citrato. ⁽²⁾ FROBEN TOSSE SECCA Riassunto delle Caratteristiche di prodotto. Materiale ad uso esclusivo degli operatori sanitari. Cod. 167/2017 Depositato in AIFA il 12/12/17. L'RCP dei prodotti sono consultabili accedendo all'area riservata del sito www.mylan.it

 **Mylan**
Better Health
for a Better World

PRENDERSI CURA DEL BAMBINO PREMATURO

Dall'incubatrice alla marsupioterapia

Paola Difino – farmacista FC 25 Experta



La dottoressa Paola Difino (a destra) con i docenti del corso dedicato alla cura del bambino pretermine (da sinistra) l'infermiera Antonella Bombardieri, la dottoressa Maria Francesca Campagnoli, il dottor Emmanuele Mastretta, la Terapista della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva (TNPEE) Tiziana Borro e l'infermiera Martina Carlino.

In Italia circa il 7-10% dei bambini nascono pretermine, ossia tra la 22° e la 37° settimana di gestazione, fenomeno in crescita a causa soprattutto dell'età più avanzata della futura mamma e dell'aumento del ricorso a tecniche di procreazione assistita che determinano spesso gravidanze gemellari.

Il neonato prematuro si definisce late preterm, ossia prematuro tardivo, se nasce tra le 35 e le 37 settimane di gestazione, mentre se nasce prima della 28° settimana si considera *prematuro grave*; il rischio di complicanze in questi bambini aumenta in relazione al grado di prematurità, in quanto più sono prematuri più gli organi e gli apparati sono non completamente formati ed efficienti.

Tuttavia, nonostante il maggior rischio di andare incontro a complicanze, negli ultimi anni grazie ai progressi dell'assistenza neonatale, i prematuri vengono gradualmente accompagnati in base alle loro differenti criticità ed esigenze verso la maturazione completa, con risultati che fino a qualche tempo fa erano impensabili: sotto il kg di peso sopravvive il 70% dei neonati, sotto 1,5 kg sopravvive il 90%, mentre oltre 1,5 kg la sopravvivenza è quasi certa.

IN INCUBATRICE

Uno degli apparati che più risente della nascita pretermine è l'apparato respiratorio, che giunge a maturazione intorno alle 34-35 settimane, epoca in cui l'organismo del bambino produce fisiologicamente il surfattante, una sostanza che consente l'espansione polmonare e permette al piccolo di respirare normalmente. Se la nascita avviene prima il bambino deve essere aiutato con un ventilatore artificiale ed eventualmente con la somministrazione diretta di surfattante artificiale.

Il bimbo prematuro viene tenuto nell'incubatrice, per garantire l'ambiente termico ideale, con temperatura e tasso di umidità commisurati all'età gestazionale, in modo da evitare al neonato il dispendio calorico necessario per regolare la temperatura corporea. Viene aiutato a respirare grazie a un tubo che porta all'interno della culla termica ossigeno umidificato per mantenere il livello di umidità intorno all'80-90% ed evitare che l'organismo del neonato si disidrati. In caso di difficoltà respiratorie si utilizza un sondino per far inalare direttamente l'ossigeno. Sul torace vengono applicati elettrodi per controllare il bat-



www.ph.baby.com - image free

tito cardiaco, la circolazione sanguigna e l'attività dei polmoni. Sensori rilevano la temperatura corporea e il livello di ossigenazione del sangue. Quando il piccolo arriverà ad un peso sufficiente di circa 1,6-1,8 kg sarà in grado di far funzionare il suo sistema interno di termoregolazione e potrà passare nella culla.

TERAPIE INTENSIVE NEONATALI

L'approccio al bambino prematuro può essere diviso in due momenti importanti: una prima fase di cure all'interno della terapia intensiva neonatale e una seconda fase che prevede di seguire i bambini e le loro famiglie al momento della dimissione. Il primo anno di vita è un momento importante per i processi di sviluppo e, anche se superate le difficoltà della nascita prematura, è necessario un percorso di monitoraggio e sostegno in modo da rendere i genitori attivamente competenti nel prendersi cura del proprio figlio. Fondamentale è garantire al neonato pretermine un corretto sviluppo neurocomportamentale, risultante dell'interazione tra potenziale genetico e fattori ambientali e relazionali che lo circondano; durante il ricovero in terapia intensiva neonatale si utilizzano alcune "facilitazioni", che riguardano il macroambiente e il microambiente in cui il neonato si trova, le pratiche assistenziali del personale medico e le modalità di accudimento dei genitori, personalizzate in base allo sviluppo del prematuro:

- ambiente esterno: attenuare e modulare luci e rumori, utilizzare teli copri-incubatrice;
- cura posturale: una serie di approcci al neonato finalizzati al controllo dell'instabilità che si manifesta con bruschi movimenti in estensione dei quattro arti, improvvisa apertura a ventaglio delle mani e delle dita, limitata capacità di controllare i movimenti del capo. Si vuole favorire l'allineamento sulla linea mediana, il contatto mano-mano, mano-bocca e la suzione del dito come attività autoconsolatoria;
- contenimento cutaneo e corporeo: preparazione del nido, impiego di indumenti come berrettino e calze che possono contribuire a

tranquillizzare il neonato e dare confine e stabilità, wrapping, metodo marsupio, handling, holding;

- uso del succhiotto durante l'alimentazione con sondino;
- coinvolgimento attivo dei genitori nelle cure del bambino;
- promozione del sonno: una buona organizzazione del sonno è indice di benessere del sistema nervoso centrale ed è fondamentale per il neonato pretermine, in quanto stimola la maturazione della corteccia cerebrale, inibisce la secrezione degli ormoni dello stress, stimola la produzione energetica, riduce il consumo di ossigeno, stabilizza l'attività respiratoria e cardiaca, permette una migliore ossigenazione.

MARSUPIOTERAPIA (Kangaroo Mother Care)

La *Kangaroo Mother Care* (KMC) è un metodo semplice ed efficace per promuovere la salute e il benessere del neonato pretermine ponendolo a contatto pelle a pelle sul petto della mamma: il bambino viene fatto adagiare, con indosso solo il pannolino, sulla pancia e sul seno materno e viene coperto con un telo che funge da marsupio sia per evitare la dispersione di calore sia per sorreggere il bambino e farlo sentire avvolto come quando era nell'utero. Generalmente la marsupioterapia viene effettuata al momento della poppata. In questi momenti la voce, i movimenti e l'odore della mamma ricordano al neonato prematuro situazioni note, in grado di infondergli serenità. I numerosi studi e l'esperienza hanno messo in evidenza l'efficacia di questo metodo: migliora il legame genitore/bambino, favorisce l'allattamento al seno, aiuta il neonato ad acquisire più rapidamente le capacità che non ha avuto tempo di sviluppare nella pancia, regolare la temperatura corporea, respirare correttamente, equilibrare la pressione del sangue e il battito cardiaco. In questo modo si ottiene un più rapido adattamento alla vita extrauterina accorciando i tempi di ospedalizzazione. Si può iniziare la marsupioterapia non appena il neonato è stabile, anche se ancora piccolissimo, intubato o con supporto ventilatorio.

BONDING

Il termine *bonding* si riferisce al legame di amore e attaccamento che viene a crearsi nei primi giorni dopo la nascita tra genitori e neonati: si stabilisce più rapidamente e in modo più forte, tenace e stabile laddove i genitori possono stare a contatto con il loro bambino fin dai primi istanti di vita. Il primo compito nelle terapie intensive è quello di favorire la vicinanza genitori-neonato prematuro fornendo così le maggiori opportunità di sviluppare il legame affettivo verso il neonato che rappresenta una tappa primaria del *bonding*.

Il bambino sarà in questo modo accudito, contenuto e coccolato anche dai propri familiari.

A CASA

Il momento della dimissione dalla terapia intensiva neonatale rappresenta un momento molto importante, ma anche critico per il neonato e per la sua famiglia: per questo i genitori vengono coinvolti in maniera attiva nei metodi di accudimento specifici per i bambini prematuri già durante i giorni di degenza in ospedale. Tutti i cambiamenti di crescita e di sviluppo che avvengono dopo la dimissione vengano monitorati da uno specifico servizio di follow-up, con personale medico specialista che affianca il pediatra nella presa in carico del bambino e della sua famiglia.

L'obiettivo principale del programma attuato al momento del ritorno a casa è l'attenzione alla qualità dello sviluppo neurocomportamentale del bambino in quanto matura durante le esperienze della vita quotidiana, che devono essere commisurate alle sue specifiche esigenze; per questo si forniscono alcune basilari informazioni ai genitori: l'età del bambino va corretta in base alla presunta data di termine gestazionale fino ai due anni per quanto riguarda lo sviluppo psicomotorio; nei primi mesi è importante riconoscere i segnali di stress/stanchezza e di disorganizzazione del bambino per poter regolare al meglio la quantità e la qualità delle proposte; è controproducente anticipare le esperienze neuroevolutive.

Carta dei diritti del bambino nato prematuro

Art. 1. Il neonato prematuro deve, per diritto positivo, essere considerato una persona.

Art. 2. Tutti i bambini hanno diritto di nascere nell'ambito di un sistema assistenziale che garantisca loro sicurezza e benessere, in particolare nelle condizioni che configurino rischio di gravidanza/parto/nascita pretermine, di sofferenza feto-neonatale e/o di malformazioni ad esordio postnatale.

Art. 3. Il neonato prematuro ha diritto ad ogni supporto e trattamento congrui al suo stato di salute e alle terapie miranti al sollievo dal dolore. In particolare ha diritto a cure compassionevoli e alla presenza dell'affetto dei propri genitori anche nella fase terminale.

Art. 4. Il neonato prematuro ha diritto al contatto immediato e continuo con la propria famiglia, dalla quale deve essere accudito. A tal fine nel percorso assistenziale deve essere sostenuta la presenza attiva del genitore accanto al bambino, evitando ogni dispersione tra i componenti il nucleo familiare.

Art. 5. Ogni neonato prematuro ha diritto ad usufruire dei benefici del latte materno durante tutta la degenza e, non appena possibile, di essere allattato al seno della propria mamma. Ogni altro nutriente deve essere soggetto a prescrizione individuale quale alimento complementare e sussidiario.

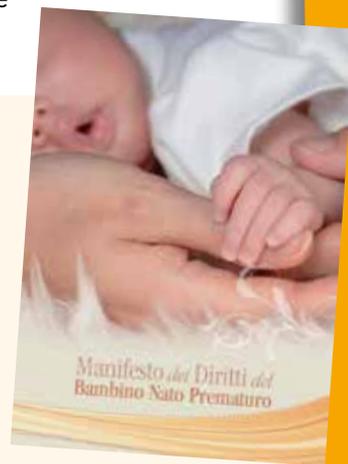
Art. 6. Il neonato prematuro ricoverato ha il diritto di avere genitori correttamente informati in modo comprensibile, esaustivo e continuativo sull'evolvere delle sue condizioni e sulle scelte terapeutiche.

Art. 7. Il neonato prematuro ha il diritto di avere genitori sostenuti nell'acquisizione delle loro particolari e nuove competenze genitoriali.

Art. 8. Il neonato prematuro ha diritto alla continuità delle cure post-ricovero, perseguita attraverso un piano di assistenza personale esplicitato e condiviso con i genitori, che coinvolga le competenze sul territorio e che, in particolare, preveda, dopo la dimissione, l'attuazione nel tempo di un appropriato follow-up multidisciplinare, coordinato dall'équipe che lo ha accolto e curato alla nascita e/o che lo sta seguendo.

Art. 9. In caso di esiti comportanti disabilità di qualsiasi genere e grado, il neonato ha il diritto di ricevere le cure riabilitative che si rendessero necessarie ed usufruire dei dovuti sostegni integrati di tipo sociale, psicologico ed economico.

Art. 10. Ogni famiglia di neonato prematuro ha il diritto di vedere soddisfatti i propri speciali bisogni, anche attraverso la collaborazione tra Istituzioni ed Enti appartenenti al Terzo Settore.



All'indirizzo web www.vivereonlus.com/il-manifesto-dei-diritti si trova il manifesto integrale della *Carta dei diritti del bambino nato prematuro*, riconosciuta dal Senato italiano nel dicembre del 2010, progettata dall'Associazione Vivere Onlus, con la collaborazione scientifica della Società Italiana di Ginecologia ed Ostetricia (S_IGO) e della Società Italiana di Neonatologia (S_IN) e il patrocinio dell'Associazione Parlamentare per la tutela e la promozione del diritto alla prevenzione.

La faccia golosa delle vitamine.



Benegum gusto Junior è una linea di caramelle morbide e gustose che abbinano alla bontà la funzionalità delle vitamine. Completano la linea:

- **l'integratore di vitamine**, in morbide gelée con 9 vitamine, ideale nei casi di aumentato fabbisogno fisiologico,
- **l'integratore di Vitamina C e Ferro**, in deliziose gommose al gusto frutta. La vitamina C e il ferro aiutano il regolare funzionamento del sistema immunitario.



GUSTO **JUNIOR**
Benegum

Bene, Buoni,

IN FARMACIA

HEALTH DIVISION

Perfetti Van Melle Italia s.r.l.

TREKKING URBANO

Una semplice camminata adatta a tutti

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

Le nostre città - che siano piccole o grandi - possono avere percorsi per camminare e sentirsi meglio, per combattere stress e nervosismi, migliorando l'umore e contribuendo anche a diminuire un girovita abbondante.

Il trekking urbano - la camminata in città - è uno sport dolce, adatto a tutti. Ciascuno può sperimentare e scegliere il proprio personale itinerario e allenamento, da praticare in qualsiasi ora del giorno o della notte, in ogni stagione.

Diecimila passi per stare bene o 150 minuti alla settimana (il minimo sindacale), sono i consigli fortemente suggeriti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Significa praticare un'attività fisica a intensità moderata. Camminare a passo svelto 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana. Ovviamente se si cammina di più tanto di guadagnato.

Come si capisce se il **ritmo di cammino** è quello giusto? Si può pensare di essere in ritardo ad un impegno. Oppure se camminando si riesce a parlare, ma non a cantare.

Ma camminare in città significa anche conoscere itinerari insoliti, abbinando l'attività sportiva ad arte, cultura, natura urbana, che ci riserva molte sorprese e fa bene al corpo e allo spirito.

Si rivela molto più semplice rispetto al trekking tradizionale. Non bisogna accollarsi zaino, viveri e tanto altro.

L'importante è dotarsi di una bottiglietta d'acqua (in qualsiasi stagione) per **reidratarsi**, anche se lungo gli itinerari cittadini si può contare sulla presenza di fontanelle.

Per iniziare, come in qualunque attività sportiva, bisogna attrezzarsi adeguatamente.

L'**abbigliamento** deve essere leggero e non ingombrante. È meglio privilegiare indumenti in fibre naturali o hi tech, che lascino traspirare e contengano freddo e sudore a seconda della stagione. Il vecchio concetto di vestirsi a strati (meglio conosciuto come "a cipolla"), è sempre il sistema migliore.

Togliere o meno i capi in base alle temperature e al calore che sprigiona il nostro corpo. È sempre utile dotarsi di una giacca impermeabile, soprattutto nella stagione più fredda e anche di un cappellino con visiera in caso di pioggia e per proteggersi dal sole intenso. Sono pratici anche gli occhiali da sole. Servono a proteggersi dalla luce, ma anche in occasione di giornate ventose dalle polveri.

Poi, per i camminatori più tecnologici esistono in commercio molti **smart tracker** o anche app molto sofisticate presenti sugli smartphone, che indicano tutta una serie di parametri, come ad esempio la frequenza cardiaca e i progressi effettuati.

L'accessorio più rilevante per un camminatore è sicuramente rappresentato dalle **scarpe**. La domanda più frequente è: vanno bene quelle da trekking, da running o da walking?

Si può dire: semaforo rosso per quelle da trekking, giallo per il running e verde per quelle da walking. Qual è il motivo?

Per quanto riguarda quelle da trekking, il loro uso è inutile, non ci sono terreni particolarmente sconnessi. Anche quelle da running sono inutili, non si corre. Per la semplice camminata, dove l'appoggio del piede è sostanzialmente diverso con la rullata, ci va la scarpa adeguata.

Una calzatura flessibile e ammortizzante con una tomaia traspirante e un battistrada che abbia un'altezza non eccessiva e più dura, per facilitare la dinamicità della camminata. La scarpa ideale aiuta ad avere una postura corretta, che coinvolge tutto il corpo. Non acquistiamo badando all'estetica, ma alla funzionalità. Non ci resta che uscire e incamminarci!



www.pixabay.com - image free

EAU THERMALE

Avène

PhysioLift

Contrastare il tempo con fermezza

INNOVAZIONE
ARCHITETTO
ANTI-ETÀ



ELLE
BEAUTY
AWARDS
2017
ITALIA

PhysioLift
CREMA GIORNO

"Il più votato su **elle.it**
nella categoria creme
e sieri anti-age"



“BASTA UNA ZAMPA”

Pet Therapy alla Dental School con For a Smile Onlus

Camilla 10 anni, **Carolina** 8 e **Sally** 2 ... per i prossimi 7 mesi, ogni lunedì, saranno le speciali **“Ambasciatrici del Sorriso”** in azione alla Dental School di Torino (diretta dal professor Stefano Carossa).

Troppo giovani per fare da assistenti ai dottori della Dental? No, se si tratta di Lagotti Romagnoli e Golden Retriever in azione con altri 3 amici a quattro zampe per il progetto **“Pet Therapy”** di **For a Smile Onlus** (www.forasmile.org/it), dedicato alle attività di **I.A.A.** (Interventi Assistiti con Animali) rivolte ai piccoli pazienti della Dental, affetti da problemi psico-fisici e disabilità anche gravi.

For a Smile Onlus ha voluto inaugurare il progetto nazionale **“Basta Una Zampa”**, in primis portando l'aiuto nella sua città natale, dove in convenzione con la Città della Salute di Torino, è stata attivata la collaborazione solidale con la Dental School dell'ospedale Molinette.

Durante ognuno dei 25 incontri circa 8 bambini - con problemi di comportamento sociale o con disabilità fisica o mentale - interagiranno con la **“Banda dei Lagotti”** in tre step:

- **Pre-seduta:** il momento “distrazione” dove si vuole creare un ambiente confortevole, dove il “gioco” esercita un'azione distraente dall'ansia. Il momento preferito dei bambini è diventare loro stessi “il Dentista”, giocando a visitare e curare l'igiene orale del cane armati di spazzolino. Un momento importante che porta a ridurre notevolmente l'ansia durante l'attesa ai

trattamenti odontoiatrici (è nella sala di attesa difatti che l'ansia tocca il suo acme).

- **Seduta:** spesso i piccoli pazienti, la famiglia o lo stesso medico richiedono l'accompagnamento alla “poltrona” della “equipe canina” che spesso rimane sulla poltrona insieme al bambino durante tutta la seduta.
- **Post-seduta:** si ritorna a salutare gli amici a 4 zampe prima di tornare a casa, così da lasciar un bel ricordo di tutta l'esperienza in ospedale e sgombrare la mente del bambino dagli aspetti spiacevoli vissuti durante la seduta. Ciò andrà a ridurre l'ansia anticipatoria delle sedute successive, anzi, spesso i bambini vogliono subito prenotare il primo lunedì disponibile così da esser certi di rivivere questa piacevole esperienza.

Recenti studi scientifici hanno dimostrato come l'interazione con un animale riesca ad attenuare particolari condizioni di stress e di conflittualità, rappresentando così un solido supporto per pazienti minori con problemi di comportamento sociale o con disabilità fisica o mentale. Il **coinvolgimento di animali da compagnia ai fini di Pet Therapy** (I.A.A.) è stato riconosciuto come cura ufficiale dal Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 28 febbraio 2003.

Sostenendo il progetto nazionale “Basta Una Zampa” di For a Smile Onlus aiuterai a portare nuovi sorrisi ai bambini seguiti / curati in ambito ospedaliero in diverse città d'Italia.



For a Smile Onlus

Palazzo Graneri Via Bogino 9 - 10123 Torino

telefono: 011 8150588 - e-mail: info@forasmile.org - web: www.forasmile.org/it



**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



CURA. Racconti fotografici sulla Città della Salute

Tradurre in immagini la malattia, con le gioie e i dolori che essa porta con sé

Novembre studenti del terzo anno del Corso di Fotografia dell'Istituto Europeo di Design di Torino, diplomati a luglio 2017, hanno lavorato al progetto di tesi con l'obiettivo di raccontare le eccellenze della buona sanità pubblica torinese: focus la Città della Salute e della Scienza di Torino. I risultati di questo lavoro saranno oggetto della mostra fotografica **Cura. Racconti fotografici sulla Città della Salute**, realizzata in collaborazione con Roche: i 150 scatti selezionati saranno esposti presso il Palazzo della Regione Piemonte, in piazza Castello 165 a Torino, **dal 19 febbraio al 15 marzo 2018**.

Gli studenti dello IED, guidati dalla Coordinatrice del Corso di Fotografia Bruna Biaino, che li ha seguiti durante tutto l'iter progettuale, e insieme ai docenti Antonio La Grotta, Francesco Cirilli e Andrea Guermani, hanno vissuto per mesi tra i corridoi e nei reparti della Città della Salute e della Scienza per documentare e raccontare la buona sanità pubblica torinese.

I progetti fotografici, realizzati sulla base di personali scelte degli studenti, oltre a raccontare storie di eccellenza sanitaria e professionale, si propongono di dare spazio alle realtà trasversali che permettono a tali eccellenze di svilupparsi: i servizi di controllo e distribuzione e il rapporto con i pazienti.

Il reportage oggetto della mostra non pretende di essere un documento esaustivo sulla vita all'interno di questo presidio ospedaliero ma mettono in luce un filo rosso che percorre uffici, corridoi, stanze e sale e che riguarda la dimensione umana: le fotografie scelte vogliono raccontare al pubblico questa storia e nello stesso tempo emozionare e testimoniare un'informazione oggettiva sulla buona sanità pubblica a Torino.

La mostra si compone di circa 150 fotografie con annesso didascalie che vogliono raccontare la vita all'interno dei 15 reparti di Città della Salute che gli studenti IED hanno scelto per i loro progetti di tesi: Centro Oncologico e Ematologico Subalpino, Centro Trapianti, Dental School, Endocrinologia, Farmacia, Ginecologia e Ostetricia Sant'Anna - Centro Nascite, Isola Margherita Regina Margherita, Neonatologia Sant'Anna, Oncologia Medica Senologica - Breast Unit, Ospedalizzazione Domiciliare, Qualità Risk Management, Pronto Soccorso, Radioterapia, Rianimazione, Unità Spinale CT0.





DISTURBI INTESTINALI? DIFFICILE IGNORARLI.



ENTEROGERMINA può curare le alterazioni della flora in caso di disturbi intestinali.

**ENTEROGERMINA.
ATTRAVERSO L'INTESTINO SI PRENDE CURA DI NOI.**

WWW.ENTEROGERMINA.IT

È un medicinale a base di *Bacillus clausii*. 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 dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 14/04/2016.


SANOFI

PRODOTTO CONSIGLIATO

VOLTAREN

Emulgel 2%
60 g

SCONTO
-12%
~~€ 12,50~~



€ 10,90

CURA CORPO

MANI E LABBRA

RILASTIL
Crema mani
30 ml

SCONTO
-10%
~~€ 3,90~~

€ 3,50

RILASTIL
Crema mani
150 ml

SCONTO
-15%
~~€ 13,90~~

€ 11,80

RILASTIL
Balsamo labbra
15 ml

SCONTO
-10%
~~€ 11,90~~

€ 10,70

RILASTIL
Stick labbra
4,6 g

SCONTO
-20%
~~€ 7,50~~

€ 6,00

VISO

-10€
DI SCONTO
SUL TRATTAMENTO
VISO

sconto
immediato **-10€**

**OFFERTE VALIDE
DALL'1 GENNAIO
AL 28 FEBBRAIO 2018**

INFLUENZA E VIE RESPIRATORIE



TONIMER LAB
Hypertonic Aerosol
18 Flaconcini monodose

SCONTO
-20%
€ 6,90

€ 5,50



TONIMER LAB BABY
Hypertonic
Spray - 100 ml

SCONTO
-20%
€ 12,90

€ 10,30



TONIMER LAB
Hypertonic
Spray - 125 ml

SCONTO
-20%
€ 12,90

€ 10,30

ACQUA DI SIRMIONE
Acqua termale sulfurea
6 flaconcini da 15 ml con erogatore spray



SCONTO
-20%
€ 11,80

€ 9,44

TIOCALMINA
Sciroppo - 200 g



SCONTO
-20%
€ 8,60

€ 6,80

VICKS MEDINAIT
Sciroppo - 90 ml



SCONTO
-20%
€ 8,09

€ 6,47



VICKS SINEX ALOE
Nebulizzatore
spray nasale
15 ml

SCONTO
-20%
€ 8,99

€ 7,19

BENAGOL
Vari gusti
16 pastiglie



SCONTO
-20%
€ 6,90

€ 5,50

BENACTIV GOLA
Spray - 15 ml



SCONTO
-20%
€ 9,69

€ 7,75

ZERINOL
300 mg + 2 mg
20 compresse rivestite



SCONTO
-20%
€ 9,10

€ 7,28

BISOLVON LINCTUS
Sciroppo - 250 ml



SCONTO
-20%
€ 9,90

€ 7,90

FLUIMUCIL MUCOLITICO
Sciroppo - 200 ml



SCONTO
-10%
€ 11,00

€ 9,90

FLUIMUCIL MUCOLITICO
600 mg - 10 bustine

SCONTO
-10%
€ 9,90



€ 8,90

STOMACO E INTESTINO

MAALOX PLUS
30 compresse masticabili



SCONTO
-20%
€ 6,90

€ 5,50

ENTEROGERMINA
2 miliardi/5 ml
20 flaconcini



SCONTO
-20%
€ 14,00

€ 11,20

ENERGIA E UMORE

BENEGUM JUNIOR
Vitamine
50 caramelle gelée



SCONTO
-20%
€ 7,50

€ 5,99

BENEGUM JUNIOR
Vitamina C + ferro
40 caramelle gommoose



SCONTO
-20%
€ 5,90

€ 4,72

MULTIBETIX
Multivitaminico
60 capsule



SCONTO
-31%
€ 12,95

€ 8,90

SWISSE

MULTIVITAMINICO DONNA
30 compresse



SCONTO
-20%
€ 14,90

€ 11,92

MULTIVITAMINICO UOMO
30 compresse



CURA DELLA PERSONA

SCHOLL LIGHTLEGS



SCONTO
-20%
€ 15,99

€ 12,99

POLIDENT

AZIONE TOTALE
Pulitore per protesi
66 compresse



TRIPLA FRESCHEZZA
Pulitore per protesi
66 compresse



SCONTO
-30%
€ 9,90

3 MINUTI
Pulitore per protesi
66 compresse



€ 6,90



KUKIDENT PLUS
Doppia azione
Crema adesiva
60 gr

SCONTO
-20%
€ 12,79

€ 10,23

POLIDENT

AZIONE TOTALE
Crema adesiva - 70 g

SCONTO
-43%
€ 13,90



LUNGA TENUTA
Crema adesiva - 70 g

FREE
Crema adesiva - 70 g



SCONTO
-43%
€ 13,90

PROTEZIONE GENGIVE
Crema adesiva - 70 g



€ 7,90

EMOFORM ALIFRESH
Dentifricio - 75 ml



€ 3,10

PARODONTAX

ICY MINT
Collutorio - 500 ml



ORIGINAL
Collutorio - 500 ml



SCONTO
-15%
€ 6,00

€ 5,10

PARODONTAX
Dentifricio fluoro - 75 ml



SCONTO
-39%
€ 4,10

€ 2,50

NEO EMOFORM
Dentifricio - 100 ml



€ 3,95



**Quando hai sintomi influenzali
come il dolore e la congestione nasale,
non sei più tu.**

Ma con ZerinoDek te ne puoi sbarazzare.



ZerinoDek agisce rapidamente contro i sintomi influenzali come il dolore e la congestione nasale: così puoi tornare te stesso!

E in più con Zerinoflu e Zerinol hai a disposizione una linea completa contro i sintomi di influenza e raffreddore.



**Ai primi
sintomi
Zerinoflu.**



**Quando
c'è la febbre,
Zerinol.**

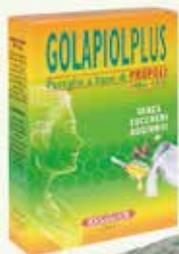
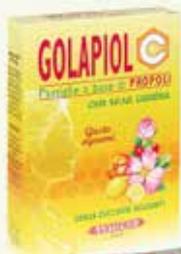


Zerinol e Zerinoflu sono medicinali che possono indurre sonnolenza. ZerinoDek è un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Non somministrare ai bambini di età inferiore ai 15 anni. Leggere attentamente i fogli illustrativi. Autorizzazione del 03/10/2017.

SAIT.ZERI4.17.07.0545

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 7,80
- 30% =
€ 5,46

GOLAPIOL C
24 compresse

GOLAPIOLPLUS
24 compresse



€ 8,80
- 30% =
€ 6,16

GOLAPIOL SPRAY
spray
15 ml

GOLAPIOL JUNIOR
spray
15 ml



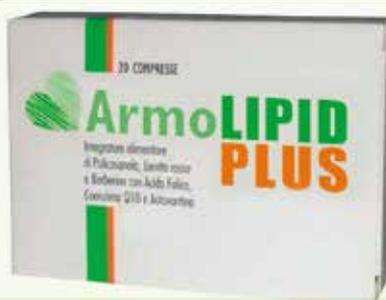
€ 14,30
- 21% =
€ 11,20

VOLTADOL
140 mg cerotto medicato
5 cerotti



€ 12,50
- 12% =
€ 10,90

VOLTAREN
Emulgel 2%
60 g



€ 22,50
- 15% =
€ 19,13

ARMOLIPID PLUS
integratore alimentare
20 compresse



€ 9,90
- 23% =
€ 7,60

RINAZINA
spray nasale
15 ml - 0,1%



€ 9,71
- 20% =
€ 7,70

FROBEN GOLA
collutorio
160 ml



€ 9,25
- 20% =
€ 7,40

FROBEN GOLA
spray per mucosa orale
15 ml



€ 4,93
- 8% =
€ 4,50

SENSODYNE CLASSICO
dentifricio
100 ml

Le promozioni hanno validità dall'1 gennaio al 28 febbraio 2018 o fino ad esaurimento scorte