

FARMA^{COM}

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VIII - NUMERO 2 - MARZO/APRILE 2014

TOTEM DEI SERVIZI ANAGRAFICI ALLA FC 29 Da oggi i certificati si stampano anche in farmacia

  FARMACIE
COMUNALI
TORINO
La più vicina a te.

CITTA' DI TORINO

Qui
puoi stampare i tuoi
certificati anagrafici
e di stato civile

Print here your certificates and
marital status

Aici vă puteți imprima certificatele
anagrafice și de stare civilă

Këtu mund të stamposh çertifikatat e
tua anagrafike dhe ato të gjëndjes civile

هنا يمكنك طباعة الشهادات الشخصية
و بيان الحالة الاجتماعية

这里您可以打印
居住/家庭/婚姻证明

www.torinofacile.it
info@torinofacile.it

CertificaTO

CITTA' DI TORINO

Il servizio CertificaTO consente l'emissione e la stampa di certificati anagrafici e di stato civile **gratuiti**, per se stessi o per i componenti della propria famiglia anagrafica. Per i certificati in bollo, l'utente deve acquistare ed apporre la relativa marca.

Accesso
con Torinofacile

Devi avere con te:
• la Licenza
• la Tessera
• il CNP
oppure
• la tua carta Torinofacile



Accesso
senza Torinofacile

Per accedere devi essere residente a Torino

Devi avere con te:
• La carta d'identità
• Il tuo codice fiscale



Torinofacile

il modo più semplice di servizi della città

INTERCOMP

 FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.



Why Mylan?
See Inside.

MARZO - APRILE

<p>FC 1 C.so Orbassano 249 011/390045 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>	<p>FC 2 Via Slataper 25/bis/b 011/735814 8,30/12,30 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 4 Via Oropa 69 011/8995608 8,30/12,30 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 5 Via Rieti 55 011/4114855 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>
<p>FC 7 C.so Trapani 150 011/3352700 8,30/19,30</p>	<p>FC 8 C.so Traiano 22/E 011/614284 9,00/19,30</p>	<p>FC 9 C.so Sebastopoli 272 011/351483 8,30/12,30 - 15,30-19,30</p>	<p>FC 10 Via A. di Bernezzo 134 011/725767 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>
<p>FC 11 Strada Lanzo 98/G 011/2262953 8,30/12,30 - 15,00/19,00</p>	<p>FC 12 C.so Vercelli 236 011/2465215 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>	<p>FC 13 Via Negarville 8/10 011/3470309 8,30/19,00</p>	<p>FC 15 C.so Traiano 86 011/616044 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>
<p>FC 17 C.so V. Emanuele II 182 011/4333311 8,30/12,30 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 19 Via Vibò 17/b 011/218216 8,30/12,30 - 15,00/19,00</p>	<p>◆ FC 20 C.so Romania 460 011/2621325 9,00/21,00</p>	<p>■ FC 21 C.so Belgio 151/B 011/8980177 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>
<p>FC 22 Via Capelli 47 011/725742 8,30/12,45 - 15,15/19,30</p>	<p>FC 23 Via G. Reni 155/157 011/307573 8,30/12,30 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 24 Via Bellardi 3 011/720605 8,30/12,30 - 15,00/19,00</p>	<p>● FC 25 Atrio Stazione P. Nuova 011/542825 7,00/19,30</p>
<p>FC 28 C.so Corsica 9 011/3170152 8,30/12,30 - 15,00/19,00</p>	<p>FC 29 Via Orvieto 10/A 011/2215328 9,00/19,30</p>	<p>FC 33 Via Isernia 13B 011/7399887 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>	<p>FC 35 Via Cimabue 8 011/3114027 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>
<p>FC 36 Via Filadelfia 142 011/321619 8,45/12,30 - 15,15/19,30</p>	<p>FC 37 C.so Agnelli 56 011/3247458 8,30/19,00</p>	<p>FC 38 Via Vandalino 9/11 011/725846 9,00/13,00 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 40 Via Farinelli 36/9 011/3488296 8,30/19,00</p>
<p>FC 41 Via degli Abeti 10 011/2624080 8,30/12,30 - 15,00/19,00</p>	<p>FC 42 Via XX Settembre 5 011/543287 9,00/19,30</p>	<p>FC 43 Piazza Statuto 4 011/5214581 9,00/19,30</p>	<p>FC 44 Via Cibrario 72 011/4371380 8,30/19,30</p>
<p>FC 45 Via Monginevro 27/b 011/3852515 9,00/19,30</p>	<p>FC 46 P.zza Bozzolo 11 011/6633859 8,30/19,30</p>	<p>PFD Via Ivrea 47 011/0587912 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>	<p>▲ FC San Maurizio C.se Via Torino 36/B Frazione Ceretta 011/5369540 8,30/12,30 - 15,30/19,30</p>
<p>FreeFood Via Monginevro 27/b 011/3852515 9,00/19,30</p>	<p>FreeFood Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9,00/19,30</p>	<p>FreeFood San Maurizio Canavese Via Torino 36/B Frazione Ceretta</p>	

- La FC21 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 corso 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

CARI LETTORI

di Elisabetta Farina



Riprende con questo numero della rivista la pubblicazione dell'inserto staccabile (vedere pagine centrali della rivista) dedicato al corpo umano.

Dopo l'esperienza del 2013 che ha presentato alcuni dei sistemi e organi del corpo umano, quest'anno approfondiamo la conoscenza dei cinque organi di senso che svolgono il delicato e importante compito di mettere l'essere umano in relazione con l'ambiente che lo circonda. Se pure non fanno parte del sistema nervoso centrale, gli organi di senso ne costituiscono il principale centro di raccolta di stimoli: attraverso le terminazioni nervose della vista, dell'udito, dell'olfatto, del gusto, del tatto, quelle propriocettive (relative alla posizione e al movimento del corpo) e dell'equilibrio, il cervello riceve dati essenziali sia al proprio sviluppo, sia a produrre i segnali necessari alla sopravvivenza dell'organismo.

L'inserto, oltre a essere un viaggio per conoscere il corpo umano, nasce pure con la finalità di far conoscere alcune delle eccellenze di diagnosi e cura del territorio. Ad esempio, in questo numero potete scoprire attività e servizi dell'Ospedale Oftalmico: Centro di Riferimento Regionale per l'Oculistica e uno dei maggiori Centri in Italia per la diagnostica e la terapia medico/chirurgica della retina e il trapianto di cornea.

Sempre in tema della conoscenza delle strutture sanitarie, i due articoli nella rubrica "Approfondimento", dedicati alla tubercolosi e ai problemi del sonno, presentano alcuni centri di riferimento regionali.

*Buona lettura,
Elisabetta Farina*

BODY-SLIM

SIERO-GEL SNELLENT* EXPRESS

CON ESTRATTO DI ZENZERO BOOSTER DI CAFFEINA

UN'INNOVAZIONE DEI LABORATOIRES LIERAC basata su UN COMPLESSO SINERGICO di caffeina attiva e zenzero, che favorisce una ridefinizione della silhouette.

• Risultati paragonabili a quelli di una tecnica di lipomassaggio estetico⁽¹⁾.
• Efficacia centimetrica misurata⁽²⁾. • Pelle visibilmente più liscia⁽³⁾ grazie ad una texture attiva che dona una sensazione di freschezza immediata.

Pronta a partire,
silhouette express

* Uso cosmetico che non comporta perdita di peso.

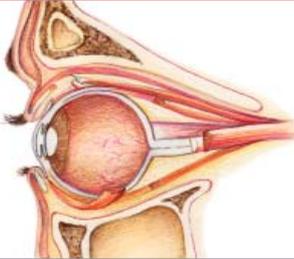
(1) Studio clinico comparativo di 1 mese realizzato sulle cosce di 54 volontarie divise in 2 gruppi: applicazione biquotidiana di Body-Slim Siero Gel - 36 donne - comparata a tecnica di lipomassaggio professionale (2 sedute a settimana per 4 settimane) - 18 donne.

(2) Studio clinico realizzato su 36 donne.

(3) Valutazione soggettiva su 36 donne: per il 90% delle donne la pelle è più liscia.



LIERAC
PARIS

DALLE FARMACIE COMUNALI	4 Totem dei servizi anagrafici alla FC29 7 Banco Farmaceutico
COSMESI	13 Consulenza e cosmesi
NON SOLO FARMACISTI	14 Pasta di zucchero e fantasia
NEWS SANITÀ	18 Promozione dell'attività fisica nell'Asl TO4 18 Donazione del latte umano: il contributo della città della salute 18 Bonus bebè, al via le domande per i nati nel 2013 19 Molinette: impiantato per la prima volta monitor cardiaco iniettabile sottocutaneo
ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CORPO	
	INSERTO I cinque sensi L'occhio e la vista L'eccellenza della cura a Torino - L'Ospedale Oftalmico
APPROFONDIMENTO	26 Giornata internazionale della tubercolosi 29 Vado a dormire alle Molinette
SPAZIO NO MORE	37 Violenza contro le donne e medicina
ASSOCIAZIONI	41 Associazione Italiana Trapiantati di Fegato
APPUNTAMENTI	43 Malattia di Parkinson

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
Hanno collaborato a questo numero
Associazione Italiana Trapiantati
Di Fegato, A.I.P. e A.A.P.P., Simona
Caruso, Pavilio Piccioni, Elisabetta
Sardi, Patrizio Schinco

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.
Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.
Tiratura 20.000 copie
Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008

**NUOVO
+ CONCENTRATO**
(10 mg di Monacolina K)

COLESTEROLO?



DUE FORMATI:

30 CAPSULE

€ 22,00 (per 1 mese)

60 CAPSULE

€ 31,90 (per 2 mesi)

5 componenti attivi

con Monacolina K (statina naturale)

**CONTROLLO FISILOGICO
DEL COLESTEROLO**



infoline: 01940192234
esitalia.com

TOTEM DEI SERVIZI ANAGRAFICI ALLA FC29

DA OGGI I CERTIFICATI SI POSSONO STAMPARE ANCHE IN VIA ORVIETO 10/A



La Presidente e l'Assessore con le farmacistesse della FC29 durante la presentazione

Da oggi mentre sono in attesa di ritirare i medicinali, i clienti della farmacia comunale 29 di via Orvieto 10/A possono usufruire di un servizio in più: accedere al totem di **"TorinoFacile"** per richiedere e ottenere in tempo reale un certificato di nascita o di residenza o usufruire di un servizio anagrafico, risparmiando tempo.

Infatti, grazie alla collaborazione tra la Città di Torino e Farmacie Comunali Torino S.p.A., attraverso lo sportello virtuale posto all'interno della farmacia sarà possibile ottenere in pochi secondi certificati anagrafici, inoltrare la pratica di cambio indirizzo e ancora prenotare un appuntamento presso alcuni uffici comunali e, in generale, accedere a tutti i servizi del portale "Torino Facile". Quindi, in estrema sintesi, ottenere indicazioni puntuali, accorciando così la distanza tra Amministrazione comunale e cittadino.

"In linea con quanto sintetizzato nel logo di Farmacie Comunali Torino, cioè 'le più vicine a te', questa nuova iniziativa si lega allo spirito di servizio dell'azienda - ha spiegato la presidente di Farmacie Comunali Torino S.p.A. Susanna Fucini in occasione della presentazione del totem avvenuta il 6 marzo. - Una ulteriore opportunità, grazie alla collaborazione con la Città di Torino, per rispondere alle necessità del cittadino anche in termini di risparmio del tempo: una risorsa ancor più importante per chi deve gestire problematiche di salute proprie o familiari. La farmacia si apre a ospitare uno strumento pensato per contribuire a migliorare la



Lo "sportello virtuale" dell'anagrafe collocato nella farmacia comunale 29

La presidente Susanna Fucini e l'assessore Stefano Gallo

qualità della vita dei cittadini, perché una città più smart significa anche una città attenta al benessere dei cittadini".

"In un'ottica di trasparenza, di partecipazione e soprattutto di maggiore efficienza-, ha sottolineato l'assessore ai servizi civici, sistemi informativi, Stefano Gallo -, stiamo incrementando sempre più questo tipo di servizio alla cittadinanza. Grazie anche a questa nuova postazione che oggi abbiamo inaugurato, Torino è sempre più una città digitale. Un altro tassello si aggiunge, dunque, verso la realizzazione del piano di e-government della Città, il cui obiettivo principale è quello di rendere sempre più l'Amministrazione comunale trasparente, disposta all'ascolto, "on-line" 24 ore su 24 portando gli uffici ai cittadini e non viceversa, convinti come siamo che tutta una serie di pratiche possano essere espletate dai cittadini direttamente da casa, dall'ufficio e, da oggi, anche in farmacia".

CITROSODINA®

PLUS+

**NUOVA:
+ COMPLETA
+ PRATICA
+ SMART**



*Grazie all'estratto di carciofo
aiuta la funzionalità digestiva
e quella del fegato*

I benefici di sempre con un'azione in più.



CHIEDI AL TUO FARMACISTA



BANCO FARMACEUTICO

RACCOLTI 350MILA FARMACI



"I poveri sono maestri privilegiati della nostra conoscenza di Dio. (...) Ci guidano all'esperienza della vicinanza e della tenerezza di Dio, a ricevere nella nostra vita il suo amore, la sua misericordia di Padre che, con discrezione e paziente fiducia, si prende cura di noi, di tutti noi."

— Papa Francesco, Roma, Cuore Apostoli, 10 settembre 2013

"Ciò di cui abbiamo bisogno, sono testimoni che con la vita rendono visibile il Vangelo, sveglino l'attrazione per Gesù Cristo, per la bellezza di Dio... C'è bisogno di cristiani che rendano visibile agli uomini di oggi la misericordia di Dio, la sua tenerezza per ogni creatura."

— Julián Carrón, Lettera alla Farmacia di Consolida e Liberazione, 16 ottobre 2012

La prossima Giornata di Raccolta del Farmaco è per giugno di noi una grande occasione per accogliere l'invito di Papa Francesco e don Julián Carrón, testimoniando la misericordia e la tenerezza che abbiamo incontrato, diventando Carla in opera.



www.bancofarmaceutico.org

Grande successo su scala nazionale per la XIV Giornata di Raccolta del Farmaco. Infatti, nella sola giornata di sabato 8 febbraio sono stati raccolti oltre 350.000 farmaci donati dai cittadini che si sono recati in farmacia. *"Abbiamo assistito ad un vero mi-*

racolo della solidarietà - ha commentato Paolo Gradnik presidente della Fondazione - *ed ancora una volta, nonostante la crisi, il cuore degli italiani si è dimostrato grande. In un momento di difficoltà - ha evidenziato Gradnik - occorre fare rete per sostenere quanti si trovano in stato di povertà e di emarginazione.*

La Giornata di raccolta è un esempio virtuoso di come si possa secondo il principio di sussidiarietà dare una risposta concreta ad una nuova povertà quella sanitaria che sempre più colpisce famiglie italiane ed anziani soli".

Con questa raccolta la Fondazione Banco Farmaceutico potrà dare una risposta importante al fabbisogno dei 1.576 enti assistenziali che intervengono su una realtà di circa 600.000 poveri (e non si tratta solo di immigrati e profughi, ma sempre più di italiani in difficoltà).

La raccolta si è svolta in oltre 1.200 Comuni e 95 Province italiane con l'adesione di 3.561 farmacie (rispetto alle 3.375 dello scorso anno).

I volontari che hanno fatto un turno in farmacia sono stati oltre 14.000. La Provincia di Torino che ha visto la partecipazione di 207 farmacie, ha ottenuto un risultato insperato con un aumento di ben 8% dei farmaci raccolti, toccando quota 25.830. Tra questi, i **3589 prodotti raccolti presso le farmacie comunali di Torino**, grazie alla generosità

dei donatori. A questo straordinario risultato va aggiunta anche la donazione nazionale di oltre 546.000 euro da parte dei farmacisti che hanno aderito alla giornata.

Fondamentale il sostegno e il supporto da parte delle istituzioni (Regioni, Province, Comuni) che hanno patrocinato, di Assosalute, (Associazione nazionale delle industrie farmaceutiche dell'automedicazione) della Fofi (Federazione Ordini Farmacisti Italiani), e di tutte le aziende farmaceutiche che hanno sostenuto l'iniziativa, Boehringer Ingelheim, EG EuroGenerici, DOC Generici, Johnson&Johnson, Zambon, Mylan, Nova Argentina, Pfizer e Demetra Pharmaceutical per l'assistenza logistica ad Alliance Healthcare.

Clara Cairola Mellano - presidente di Associazione Banco Farmaceutico Torino, commossa per il risultato raggiunto in provincia di Torino, ha dichiarato *"Mi auguro che il mio grazie possa arrivare a ciascuno dei farmacisti, dei volontari, dei donatori, di tutti gli Enti privati e pubblici che, non lesinando tempo ed energie, hanno reso possibile questa Giornata. Le dimostrazioni di generosità cui abbiamo assistito sono fonte di ulteriori energie per continuare il nostro impegno a favore dei più poveri".*

L'elenco degli enti assistenziali destinatari dei farmaci è disponibile su www.bancofarmaceutico.org

Free Food

Qualcuno pensa a te!

in via Orvieto 10/a presso la Farmacia Comunale 29

Giovedì 3 aprile dalle ore 14

Il piacere di... assaggiare

Una degustazione organizzata in collaborazione con Dr. Schar



Per i dettagli sugli eventi, leggere le ricette e conoscere nuovi prodotti, consultare il sito www.freefood.it

AMICI PER LO STOMACO.



Stress, vita frenetica, alimentazione sregolata: sono queste alcune delle cause più comuni dell'iperacidità di stomaco. Quando si presenta puoi provare Buscopan Antiacido. A base di ranitidina offre un doppio vantaggio: con la sua forma farmaceutica allevia il bruciore di stomaco occasionale rapidamente e basta una sola compressa per tenerlo lontano a lungo.



RAPIDO CONTRO IL BRUCIORE A LUNGO.



Buscopan Reflusso, a base di pantoprazolo, indicato per il trattamento a breve termine dei sintomi da reflusso (ad esempio bruciore di stomaco e rigurgito acido) negli adulti, aiuta a difendere il tuo stomaco, bloccando la produzione degli acidi gastrici.



TI AIUTA A PROTEGGERE LO STOMACO.

Buscopan Antiacido è un medicinale a base di ranitidina. Buscopan Reflusso è un medicinale per adulti a base di pantoprazolo. Leggere attentamente i fogli illustrativi. Autorizzazione del 11/10/2013.

* Non contiene glutine e i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "sensibilità al glutine non celiaca (Gluten Sensitivity)". Anche contro i rischi di intolleranza crociata, i prodotti BioNike sono stati sottoposti a test di reattività alla luce e sensibilizzazione. Quindi ogni prodotto è stato formulato per minimizzare la loro presenza e testato secondo la Direttiva Europea nr. 94/27/CE



BioNike
SALUTE E BELLESSERE



senza

Conservanti - Profumo - Glutine*. Nickel Tested**

DEFENCE COLOR

Trattamento, luce, colore: la scienza della bellezza.

Rispetta ogni tipo di pelle, anche la più sensibile.

Con l'innovativo **GLOW FACTOR**, complesso illuminante ad azione anti stress ed anti radicali liberi.

BioNike: da 50 anni in farmacia.

L'ELASTICITÀ DELLA TUA PELLE AL CENTRO DELLA NOSTRA RICERCA.

 CICATRICI

 PELLI ANELASTICHE

 PELLI DI NEONATI E BAMBINI



RILASTIL ELASTICIZZANTE OLIO

Da sempre Rilastil è lo specialista italiano contro la perdita di elasticità cutanea. Rilastil Elasticizzante Olio è il nuovo trattamento di elezione per promuovere l'elasticità e la protezione della cute del corpo. Nutriente, emolliente e restitutivo, ridona elasticità e compattezza alle pelli secche, disidratate, anelastiche e che presentano cicatrici cutanee. Ideale per le pelli sensibili e delicate, anche quelle di neonati e bambini.

IN FARMACIA

* Prodotto formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie.

** Di cui all'allegato III Regolamento CE 1223/2009.

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

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche - www.rilastil.com



RILASTIL®

LABORATORI MILANO

Rilastil Camouflage, dermocosmesi correttiva attiva



La linea è appositamente formulata per correggere con naturalezza ipercromie, vitiligine, angiomi, rosacea, arrossamenti, cicatrici, acne e occhiaie, di tutti i tipi di pelle, in particolare quelle più sensibili e reattive. L'esclusivo attivo di linea ad azione elasticizzante rende la pelle più ricettiva ai trattamenti successivi. Gli step di trattamento, trattare e normalizzare, mimetizzare e uniformare, fissare e illuminare, constano in referenze specifiche che spaziano dai fluidi, ai fondotinta, alle ciprie. Disponibili in diverse nuances esclusive, sono caratterizzate da texture altamente sensoriali e formule con pigmenti naturali rivestiti capaci di rendere l'incarnato vellutato ed omogeneo con un effetto a lunga tenuta. www.rilastil.com

Eumil e Imidazyl aiutano i tuoi occhi



I nostri occhi sono messi alla prova da molti fattori: il vento, la luce troppo violenta, il sole e il fumo. Alcuni disturbi oculari sono dovuti ad allergie e raffreddori ma anche ad abitudini come il prolungato lavoro al computer, dormire poco, nuotare o guidare a lungo di notte. In caso di infiammazioni è utile l'applicazione di un decongestionante con un vasoconstrictore, in caso di allergie è utile l'applicazione di un collirio ad azione sia decongestionante sia antistaminica, mentre in caso di secchezza, affaticamento e arrossamento può essere utile un collirio a base di sostanze naturali con proprietà calmanti e rinfrescanti. Il consulto del farmacista può essere importante sia per la scelta del prodotto più appropriato, sia per il consiglio di una visita specialistica nel caso di patologie più gravi.

BioNike Defence Color: la scienza al servizio del make-up e della pelle



Per rispondere alle esigenze di ogni tipo di pelle, anche la più sensibile, e soddisfare il glamour che ogni donna desidera, la ricerca **BioNike** ha creato la nuova linea make-up **DEFENCE COLOR**. Una gamma rinnovata nelle texture e nei colori, un nuovo look radioso ed elegante per un'inedita espressione di bellezza all'insegna dell'innovazione e della tollerabilità, per un viso luminoso e senza imperfezioni. Tutti i prodotti sono impreziositi dall'esclusivo complesso illuminante "Glow Factor", dalle straordinarie proprietà anti stress e anti radicali liberi. La linea **DEFENCE COLOR** racchiude i risultati di 50 anni di ricerca e innovazione dermocosmetica, la scienza del make-up declinata in formulazioni all'avanguardia, per prodotti progettati nel rispetto di ogni tipo di pelle, appositamente creati per rendere la bellezza accessibile a chiunque.

Da Avène protezione e comfort per le pelli intolleranti



La pelle intollerante reagisce in modo esagerato a condizioni climatiche, detergenza eccessiva, cosmetici non adatti: è irritata, pizzica e "tira". Il film idrolipidico è alterato: si manifestano rossori, a volte anche fenomeni di desquamazione. Eau Thermale Avène, specialista della pelle sensibile, ha creato la linea **Pelli Intolleranti**, che lenisce rapidamente le irritazioni: la pelle risulta protetta a lungo e ritrova il proprio comfort. Questa linea beneficia della tecnologia brevettata Cosmetico Sterile che, nata dalla Ricerca dei Laboratoires Pierre Fabre, permette, grazie ad un processo di produzione unico nel Dermocosmetico, di ottenere prodotti sterili, senza conservanti, che si mantengono tali per tutta la durata di utilizzo grazie ad un packaging innovativo.

Da Pool Pharma un passo avanti nell'integrazione funzionale



Il corpo della donna, soprattutto in occasione di fasi premenstruali e mestruali, premenopausa e menopausa, può andare incontro a disturbi tipici più o meno marcati.

KILOČAL DONNA "di Giorno e di Notte" è costituito da una sapiente miscela di sostanze naturali, capaci di contribuire a contrastare tali disturbi: la cimicifuga e.s. e gli isoflavoni della soia per **i disturbi della menopausa** (ad es. vampate di calore, eccessiva irritabilità); la melissa e.s. **favorisce**

il rilassamento e il normale tono dell'umore; il tè verde e.s. **favorisce l'equilibrio del peso corporeo**; il cromo **per mantenere sotto controllo il livello del glucosio nel sangue**; ortosifonide e tè verde e.s. per il **drenaggio dei liquidi**; gli estratti secchi di senna, cassia, frangula, tamarindo e magnolia **per una buona motilità intestinale**.



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

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

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

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

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

UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE

visita il nostro sito web: www.docgenerici.it



DOC
GENERICI PER SCELTA

Presso le Farmacie Comunali è possibile prenotare una seduta per usufruire gratuitamente dei consigli di cosmesi e di consulenza make-up delle consulenti cosmesi **Annalisa Arpino**, **Monica Capitanio** e **Francesca Lo Curto** che si avvalgono anche della **MicroCAMERA® Dermotricos** per la rilevazione dei principali parametri **cutanei e tricologici**.



2014

MARZO

APRILE

Arpino Annalisa

DAL MARTEDÌ AL SABATO PRESSO LA FARMACIA 20 IN CORSO ROMANIA, 460

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	SABATO 1	21	Corso Belgio 151/B	MARTEDÌ 1	43	Piazza Statuto 4
	MARTEDÌ 4	43	Piazza Statuto 4	MERCOLEDÌ 2	5	Via Rieti 55
	MERCOLEDÌ 5	9	Corso Sebastopoli 272	VENERDÌ 4	11	Strada Lanzo 98/G
	VENERDÌ 7	1	Corso Orbassano 249	SABATO 5	1	Corso Orbassano 249
	SABATO 8	20	Corso Romania 460 [Auchan]	MARTEDÌ 8	13	Via Negarville 8/10
	LUNEDÌ 10 POM	45	Via Monginevro 27/B	MERCOLEDÌ 9	9	Corso Sebastopoli 272
	MARTEDÌ 11	46	Piazza Bozzolo 11	VENERDÌ 11	4	Via Oropa 69
	VENERDÌ 14	4	Via Oropa 69	SABATO 12	22	Via C. Capelli 47
	SABATO 15	22	Via C. Capelli 47	MARTEDÌ 15	29	Via Orvieto 10/A
MARTEDÌ 18	25	Atrio Stazione Porta Nuova	MERCOLEDÌ 16	21	Corso Belgio 151/B	
MERCOLEDÌ 19	13	Via Negarville 8/10	VENERDÌ 18	46	Piazza Bozzolo 11	
VENERDÌ 21	12	Corso Vercelli 236	SABATO 19	20	Corso Romania 460 [Auchan]	
SABATO 22	7	Corso Trapani 150	MARTEDÌ 22	25	Atrio Stazione Porta Nuova	
MERCOLEDÌ 26	9	Corso Sebastopoli 272	MERCOLEDÌ 23	37	Corso Agnelli 56	
VENERDÌ 28	37	Corso Agnelli 56	MARTEDÌ 29	7	Corso Trapani 150	
SABATO 29	21	Corso Belgio 151/B	MERCOLEDÌ 30	45	Via Monginevro 27/B	

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	MARTEDÌ 4	43	Piazza Statuto 4	MARTEDÌ 1	35	Via Cimabue 8
	MERCOLEDÌ 5	42	Via XX Settembre 5	MERCOLEDÌ 2	42	Via XX Settembre 5
	GIOVEDÌ 6	17	Corso Vittorio Emanuele li 182	GIOVEDÌ 3	44	Via Cibrario 72
	VENERDÌ 7	35	Via Cimabue 8	VENERDÌ 4	33	Via Isernia 13 B
	SABATO 8	8	Corso Traiano 22/E	SABATO 5	SMC	Via Torino 36/B - S. Maurizio C.se
	LUNEDÌ 10	15	Corso Traiano 86	LUNEDÌ 7	36	Via Filadelfia 142
	MARTEDÌ 11 POM	40	Via Farinelli 36/9	MARTEDÌ 8	40	Via Farinelli 36/9
	MERCOLEDÌ 12	36	Via Filadelfia 142	MERCOLEDÌ 9	15	Corso Traiano 86
	GIOVEDÌ 13	41	Via Degli Abeti 10	GIOVEDÌ 10	41	Via Degli Abeti 10
VENERDÌ 14	2	Via Slataper 25 Bis	VENERDÌ 11	2	Via Slataper 25 Bis	
MARTEDÌ 18	10	Via A. Di Bernezzo 134	MARTEDÌ 15	10	Via A. Di Bernezzo 134	
MERCOLEDÌ 19	42	Via XX Settembre 5	MERCOLEDÌ 16	42	Via XX Settembre 5	
GIOVEDÌ 20	44	Via Cibrario 72	GIOVEDÌ 17	PFD	Via Ivrea 47	
VENERDÌ 21	PFD	Via Ivrea 47	VENERDÌ 18	17	Corso Vittorio Emanuele li 182	
SABATO 22	SMC	Via Torino 36/B - S. Maurizio C.se	SABATO 19	8	Corso Traiano 22/E	
LUNEDÌ 24	38	Via Vandalino 9	MARTEDÌ 22	24	Via Bellardi 3	
MARTEDÌ 25	23	Via Guido Reni 155	MERCOLEDÌ 23	42	Via XX Settembre 5	
MERCOLEDÌ 26	17	Corso Vittorio Emanuele li 182	GIOVEDÌ 24	23	Via Guido Reni 155	
GIOVEDÌ 27	28	Corso Corsica 9	LUNEDÌ 28	28	Corso Corsica 9	
VENERDÌ 28	24	Via Bellardi 3	MARTEDÌ 29	35	Via Cimabue 8	
			MERCOLEDÌ 30	44	Via Cibrario 72	

PASTA DI ZUCCHERO E FANTASIA

CREAZIONI DI CAKE DESIGN PER OGNI OCCASIONE

Elisabetta Farina



Simona Caruso (a sinistra) con i colleghi della Farmacia comunale di San Maurizio Canavese: il direttore, Gabriele Lo Grasso, e Daniela Genco

Con la rubrica “Non solo farmacisti” andiamo a scoprire gli hobby, le passioni per lo sport, l'amore per la musica e gli animali... dei farmacisti delle farmacie comunali torinesi. Un modo per conoscere ancor meglio i nostri “referenti per la salute” e per scoprire piccoli segreti e consigli utili anche per il nostro benessere.

Dottorressa Caruso, qual'è stata la scintilla che ha fatto nascere questa sua passione?

Tutto iniziò in occasione del primo compleanno di mia figlia Emma, quando la nonna e la zia le regalarono una torta decorata con la tecnica del cake design. Nei fui colpita e decisi di provare. Sono sempre stata amante della cucina e del cucinare, ma quella della decorazione era una fase che non avevo considerato. Decisi quindi di iscrivermi ad un corso al sabato pomeriggio per apprendere la tecnica della pasta di zucchero.

La pasta di zucchero costituisce il cardine di quella che definirei un'arte...

Assolutamente sì: pasta di zucchero e fantasia sono i due ingredienti base grazie ai quali si può dare vita a una innumerevole varietà di dolci “a tema”. Non dimentichiamo che il cake design si è diffuso in Italia



recentemente grazie a programmi televisivi di cucina, ma la sua origine come “arte” risale all'Ottocento in Inghilterra.

A proposito di tema, qual è stata la creazione più originale che ha realizzato?

Sicuramente quella per un addio al celibato...

Ciò significa che non si limita a realizzare le torte di compleanno per Emma e famiglia?

Quello è stato il primo passo, ma dopo aver seguito il



corso e acquistato gli strumenti necessari si è aperto davanti a me un mondo. Infatti, potrei dire che “più impari, più giochi”. Inoltre hanno iniziato ad arrivare richieste per varie occasioni come compleanni, battesimi, matrimoni ecc. anche da amici e conoscenti.

Mi sembra di cogliere molto entusiasmo, ma anche di capire che la passione si sta rivelando un'attività impegnativa?

Io lo considero sempre un modo per rilassarmi e divertirmi. Arrivare all'opera completa partendo dai singoli ingredienti è l'aspetto che mi stimola, soprattutto per quanto riguarda la componente artistica. Tutto ciò sempre senza dimenticare che la singola creazione di design, sia essa un biscotto, una torta o un cup-cake, è prima di tutto un dolce. Come tale, quindi, deve essere buona quando viene mangiata e non soltanto stupire e farsi ammirare.

Lei ha giustamente ricordato che queste “opere” sono realizzate per essere mangiate. Che cosa possiamo dire in merito al loro apporto calorico?

L'essere farmacista e mamma, prima che cake designer, mi rende molto sensibile e attenta anche alle ricadute nutrizionali di questo mio hobby. L'apporto calorico di questa tipologia di dolci è indubbiamente maggiore rispetto a quella tradizionale, inoltre nel caso delle torte anche l'altezza è superiore. Proprio per questo le fette tagliate sono sempre molto più piccole rispetto a quelle ottenute con la suddivisione di una torta classica.

Sempre dal punto di vista della valutazione dietetica, il mondo del cake design può essere considerato anche da parte dei celiaci?



Dal classico al colorato per la torta nuziale alla fantasia in libertà per i dolci dei bimbi, ogni occasione è quella giusta.

Certamente. Infatti tutti i componenti, dalla pasta di zucchero ai coloranti, esistono anche senza glutine. Ovviamente si deve prestare molta accortezza per assicurare la non contaminazione degli strumenti durante la produzione e avere i corretti accorgimenti per gli additivi alimentari.

Sono facilmente reperibili questi additivi alimentari?

Alcuni di essi, non soltanto nel caso di quelli per celiaci, sono reperibili in farmacia. Ad esempio la Cmc (carbossimetilcellulosa) e l'isomalto. Anche alcuni strumenti, come il bisturi necessario per realizzare tagli di precisione, sono disponibili in farmacia.

Chi avrebbe mai pensato di recarsi in farmacia per trovare le forniture del cake design!



È possibile prevenire 3 ICTUS SU 4 causati da Fibrillazione Atriale

Sapere o meno se si ha la Fibrillazione Atriale è il primo passo verso la prevenzione dell'Ictus

valentemente gli anziani, ma solo in Italia esistono più di 30.000 persone giovani che ne sono state colpite, anche in modo invalidante.

Come prevenire l'ictus?

Con una vita sana (non fumando, facendo attività fisica, alimentandosi correttamente, non abusando di alcool e droghe) e controllando Pressione Arteriosa, Fibrillazione Atriale, Colesterolo e Glicemia.

molte persone che ne soffrono non presentano disturbi e ignorano di avere questo problema.

La Fibrillazione Atriale è causa di 1 Ictus su 5 ed è quindi un importante fattore di rischio.

Chi è a rischio, quali sono i sintomi e come scoprire la Fibrillazione Atriale

Questa è la raccomandazione di tutte le associazioni impegnate per la lotta all'Ictus come la National Stroke Association o ALICe (Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale). Ma cosa sono l'Ictus e la Fibrillazione Atriale?

Cos'è un ictus, come prevenirlo e cos'è la Fibrillazione Atriale

Un Ictus per il cervello equivale ad un infarto per il cuore: anche per il cervello, infatti, una fitta rete di "tubature" (arterie) fornisce continuamente ad ogni parte, il sangue necessario per il corretto funzionamento. Se questo flusso viene interrotto, quella parte del cervello perde l'apporto di ossigeno e subisce un danno, anche molto grave.

L'Ictus rappresenta la prima causa di invalidità e la terza causa di morte; si crede che colpisca pre-

2 Ictus su 3 potrebbero essere evitati con stili di vita adeguati ed individuando i fattori di rischio.

Cos'è la Fibrillazione Atriale?

La Fibrillazione Atriale è un disturbo del battito cardiaco: il cuore batte in modo irregolare e perde la capacità di contrarsi in modo coordinato, causando un "ristagno" di sangue e il rischio di formazione di coaguli (grumi solidificati di sangue).

I coaguli possono immettersi nella circolazione sanguigna e arrivare al cervello causando un Ictus Ischemico.

La Fibrillazione Atriale è l'anomalia del ritmo cardiaco più comune nella popolazione adulta. In Italia colpisce circa 1.000.000 di persone, con 120.000 nuovi casi ogni anno.

I dati si riferiscono solo ai casi accertati, ma quelli totali sono in realtà ben più numerosi perché

La Fibrillazione Atriale colpisce mediamente il 2% degli adulti. Il rischio di FA cresce con l'età: 1 persona su 4, oltre i 40 anni, presenta elementi di rischio per la comparsa di FA.

Le caratteristiche associate ad elevato rischio di Fibrillazione Atriale sono:

- età oltre 65 anni
- ipertensione
- obesità
- diabete
- problemi cardiaci
- disfunzione tiroidea
- apnee notturne
- broncopatie croniche ostruttive
- insufficienza renale
- abuso di bevande alcoliche e cocaina.

I sintomi più comuni della Fibrillazione Atriale sono:

- senso di battito cardiaco "strano", irregolare e/o veloce
- difficoltà nel respirare sotto sforzo (dispnea)
- facile affaticamento (astenia).

Molte persone affette da Fibrillazione Atriale non presentano sintomi (Asintomatica), specialmente quando la frequenza cardiaca non è eccessiva.

La Fibrillazione Atriale Asintomatica è particolarmente pericolosa perché la persona che ne soffre non viene avvertita dal proprio corpo e averla senza sentirla vuol dire non curarla aumentando notevolmente il rischio Ictus.

Cosa fare per scoprire la fibrillazione atriale?

In circa un terzo dei casi la Fibrillazione Atriale rimane asintomatica e non è diagnosticata.

Spesso inoltre la Fibrillazione Atriale si presenta in forma Parossistica (va e viene).

È quindi indispensabile un approccio proattivo di medici, farmacisti e pazienti che permetta di generare il sospetto di Fibrillazione Atriale controllando il proprio battito cardiaco attraverso la palpazione del polso o **misuran-**

doti la pressione arteriosa con apparecchi automatici dotati di algoritmi (validati) in grado di indicare la possibile presenza di Fibrillazione Atriale.

Gli apparecchi validati per lo screening della Fibrillazione Atriale devono riportare chiaramente nel manuale d'uso o nella confezione questa indicazione d'uso. Le funzioni per la rilevazione del "battito irregolare" (IHB - Irregular Heart Beat) previste in molti apparecchi per la misurazione della pressione arteriosa non sono in grado, se non specificatamente documentato e previsto, di effettuare un accurato screening della Fibrillazione Atriale.

L'importanza dello screening e la cura della Fibrillazione Atriale

La cura della Fibrillazione Atriale

La Fibrillazione Atriale e le conseguenze ad essa correlate possono essere curate o tenute sotto controllo soprattutto se diagnosticate in tempo. Per maggiori informa-

zioni chiedi al tuo medico curante.

La prevenzione dell'Ictus in Farmacia

Le farmacie sostengono la campagna per la prevenzione dell'Ictus e lo screening della Fibrillazione Atriale della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG).

Per maggiori informazioni chiedi al tuo farmacista o rivolgiti al tuo medico di fiducia. Grazie all'introduzione progressiva di nuovi servizi professionali e tecnologie anche per uso domiciliare, le farmacie sono in grado di rispondere alle crescenti esigenze di salute ed essere sempre più vicini al cittadino. Al tuo farmacista puoi sempre rivolgerti con fiducia! ■

Dati recenti dimostrano come lo screening della Fibrillazione Atriale, unitamente alla misurazione della Pressione Arteriosa può contribuire a: evitare 2.500 Ictus fatali e far risparmiare 250.000.000 euro alla collettività*.



microlife[®]
Un partner per la gente. Per la vita.

Microlife AFIB

Misuratore della Pressione Arteriosa
con algoritmo validato per lo screening
della **Fibrillazione Atriale.**

È un dispositivo medico CE0044. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione ministeriale del 19-07-2013.

Numero Verde
800-510661
SERVIZIO CONSUMATORI

(*) Stime pubblicate nelle linee guida NICE-NHS (Sistema Sanitario Nazionale Inglese) e applicate ai dati di prevalenza sulla FA in Italia.



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA NELL'ASL TO4

L'Asl TO4 ha avviato varie iniziative, nell'ambito di progetti nazionali, regionali o locali, per promuovere l'attività fisica e i corretti stili di vita degli alunni e frenare così l'insorgenza di patologie croniche diffuse e invalidanti come le cardiopatie, il diabete e l'obesità, che sono favorite dalla sedentarietà. Sono tuttora in corso "Proteggiamo la salute" e "Promuovi saperi e sapori". A bambini e ragazzi è rivolta anche la brochure "Attivi dai 5 ai 17 anni", realizzata grazie alla partecipazione dell'Asl al progetto "Piano di comunicazione ai decisori dei contenuti di salute di una vita attiva" promosso dal Centro Controllo Malattie del Ministero della Salute, nel cui ambito è stato aperto per la popolazione adulta, nel Parco della Polveriera di Ivrea, il "Campus del cammino", dove istruttori qualificati sono disponibili ogni venerdì pomeriggio per istruire i partecipanti alla pratica del nordic walking.

Le persone con difficoltà motorie o problemi di lombalgia possono inoltre usufruire dei numerosi corsi di attività fisica adattata organizzati in vari Comuni in collaborazione con i Comitati UISP (Unione Italiana Sport per Tutti) di Ivrea e Settimo Torinese-Ciriè. Nell'ambito del progetto comunale "Muovendosi in salute", a Settimo Torinese è stata avviata in collaborazione con l'Asl un'iniziativa per offrire alla popolazione l'opportunità di praticare con istruttori specializzati il fitwalking (un tipo di camminata veloce che discende dalla marcia).

DONAZIONE DEL LATTE UMANO: IL CONTRIBUTO DELLA CITTÀ DELLA SALUTE

Sulla Gazzetta Ufficiale di sabato 8 febbraio sono state pubblicate le prime "Linee di Indirizzo Nazionale per l'organizzazione e la gestione delle Banche del Latte umano donato", un documento che co-

stituisce un traguardo importante per la pediatria italiana. Insieme alla Francia, l'Italia sarà così l'unico Paese europeo ad avere una regolamentazione ministeriale su questo aspetto importante che riguarda la salute dei neonati prematuri.

Il documento è stato messo a punto da un gruppo di lavoro, di cui ha fatto da capofila il professor Enrico Bertino, direttore della Neonatologia universitaria della Città della Salute e della Scienza di Torino, dove opera una delle più grandi *Banche del Latte Umano* europee.

Per molti bambini, soprattutto quelli più critici e prematuri, ricoverati in Terapia intensiva, il latte materno può non essere disponibile almeno nel primo periodo dopo il parto. In questi casi è di grande importanza poter disporre del cosiddetto "latte umano di banca", che può essere considerato alla stregua di un farmaco salvavita. Il latte umano donato deve essere sicuro e di buona qualità. A questo fine sono sorte in Europa ed in Usa le Banche del Latte Umano che svolgono la loro attività grazie alla generosità di donatrici volontarie accuratamente selezionate. L'Italia e la Svezia si collocano al primo posto in Europa.

Nel 2012 le madri donatrici nelle 31 *banche del latte umano*, attualmente in funzione in Italia, sono state 975, con un trend in progressivo aumento, ed il volume di latte raccolto è stato pari a 9.448 litri.

BONUS BEBÈ, AL VIA LE DOMANDE PER I NATI NEL 2013

Dal 24 febbraio è possibile presentare domanda per ottenere il bonus bebè 2013. Anche per quest'anno la Regione Piemonte mette a disposizione delle famiglie il contributo utile per l'acquisto di prodotti per l'igiene e per l'alimentazione della prima infanzia: il valore del bonus è di 250 euro per ogni nuovo nato.



I genitori aventi diritto possono presentare la documentazione agli sportelli della propria Asl (Ufficio "Scelta e revoca del medico/pediatra" o altro ufficio individuato dall'Asl stessa) per i bambini nati dal 1° gennaio 2013 al 31 dicembre 2013.

Tutta la documentazione dovrà essere consegnata entro e non oltre il 30 agosto 2014. Le Aziende sanitarie locali non ritireranno documentazione incompleta. I genitori aventi diritto riceveranno una lettera inviata dalla Regione con l'indicazione del numero e della data del mandato di pagamento.

MOLINETTE: IMPIANTATO PER LA PRIMA VOLTA MONITOR CARDIACO INIETTABILE SOTTOCUTANEO

È stato iniettato sottocute per la prima volta in Italia il più piccolo monitor cardiaco al mondo, presso la Cardiologia universitaria dell'ospedale Molinette della Città della Salute di Torino.

Molto più piccolo di una pila alcalina ministilo, è in grado di monitorare il cuore del paziente per tre anni: si chiama Reveal LINQ e rivoluziona il mo-



onitoraggio cardiaco a distanza (telemedicina) migliorando la diagnosi per alcune delle patologie più pericolose e difficili da riconoscere quali la sincope e la fibrillazione atriale.

"Con una speciale siringa abbiamo iniettato in pochi minuti il dispositivo appena sotto la pelle del paziente, nella parte pettorale sinistra, attraverso una piccola incisione inferiore ad un centimetro", spiega il professor Fiorenzo Gaita, direttore del reparto di Cardiologia universitaria.

Il sistema Reveal LINQ comprende anche il nuovo monitor esterno di telemedicina MyCareLink che, posizionato presso l'abitazione del paziente, trasmette i dati diagnostici direttamente all'ospedale, utilizzando la tecnologia cellulare per la telefonia mobile globale.

Casa di Riposo San Giuseppe

L'attenzione per l'anziano e la qualità economicamente sostenibile

La **Casa di Riposo San Giuseppe**, una struttura privata autorizzata dalla competente Asl 10 di Pinerolo, accoglie persone anziane autosufficienti e parzialmente non autosufficienti che desiderino trascorrere un periodo di sollievo, una degenza post operatoria o una lungodegenza.

La struttura è di piccole dimensioni, circa 20 posti letto, che consentono di avere una flessibilità e un riguardo estremo nei confronti degli ospiti.

La **Casa di Riposo San Giuseppe** può contare su una cucina completamente attrezzata che prepara giornalmente i pasti freschi a base di *alimenti della filiera corta* con menù personalizzati o piatti unici a seconda delle esigenze (per diabetici, persone in trattamento TAO, disfagici ecc.).

Nella **Casa di Riposo San Giuseppe** è presente un servizio infermieristico giornaliero e, al bisogno, un fisioterapista per aiutare gli ospiti a riprendere confidenza con i movimenti dopo un eventuale intervento.

Le visite di amici e familiari sono gradite in qualunque momento della giornata. Inoltre, vi è la possibilità per i parenti di condividere il pasto in struttura nei giorni di festa o per festeggiare compleanni e ricorrenze particolari.

Se volete sapere cosa dicono di noi, potete consultare il link www.paginegialle.it/casaripososangiuseppe/commenti

Casa di Riposo San Giuseppe di Anma Srl

Via Don Gaude, 111 (fraz. Allivellatori) 10040 - Cumiana (TO)

www.casadiriposotorinosangiuseppe.com

www.casadiripososangiuseppe.com

e-mail: anmasrl@alice.it

Tel. 011.905.89.23

Fax 011.19.64.27.12



MAL DI TESTA? PUOI PROVARE **ENANTYUM.** IN CASO DI DOLORE ACUTO ANCHE A STOMACO VUOTO.



oppure



A. MENARINI

Dalla ricerca Menarini,
in farmacia.

L'OCCHIO E LA VISTA

a cura di Elisabetta Farina

L'apparato visivo è costituito da due organi, pari e simmetrici, posti anteriormente nel cranio: gli **occhi**, o bulbi oculari, collegati direttamente all'encefalo dai nervi ottici. L'organo della vista comprende inoltre un apparato motore e uno protettore: questi servono, rispettivamente, a muovere gli occhi e a proteggerli dagli agenti esterni.

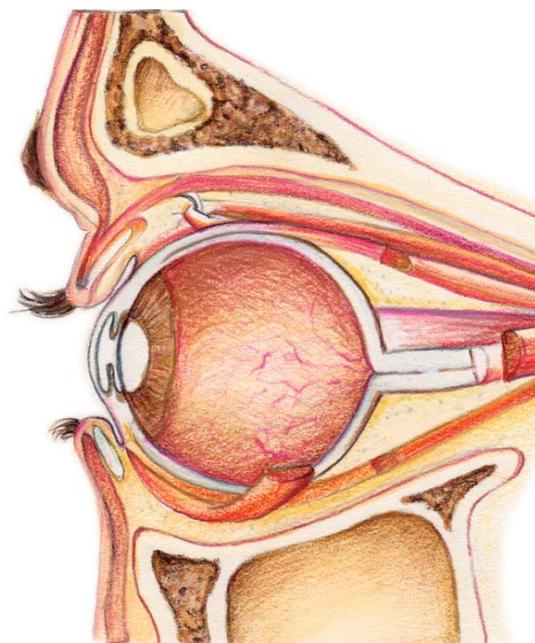
In ciascun bulbo oculare si distinguono parti differenti per tessuto, struttura e funzioni:

- la **tonaca fibrosa esterna**, la membrana più esterna, distinta in una parte anteriore trasparente (*cornea*) priva di vasi sanguigni e linfatici, e una posteriore biancastra (*sclera*), poveramente vascolarizzata ma molto resistente, con funzioni di sostegno e protezione, sulla quale si inseriscono i tendini dei muscoli estrinseci dell'occhio e che nella parte più anteriore è rivestita da una sottile membrana trasparente (*congiuntiva**);
- la **tonaca vascolare (uvea*)**, la membrana intermedia, distinta in una parte posteriore (*corioidea*) molto ricca di vasi sanguigni, una intermedia (*cor-*

po ciliare), all'interno della quale si attacca il muscolo ciliare che muove indirettamente il cristallino, e una anteriore (*iride*) perforata dal foro pupillare o *pupilla*, con un colore anteriore variabile a seconda del grado di pigmentazione e posteriormente di aspetto nero vellutato. Questa parte è anche riccamente vascolarizzata e innervata;

- la **tonaca nervosa (retina)**, la membrana più interna, costituita da due foglietti è suddivisa in una parte posteriore (*ottica*), sede dei fotorecettori, e una anteriore (parte cieca) che ne è priva;
- il **cristallino**, un elemento che funge da lente connesso al corpo ciliare all'interno dell'iride;
- la **camera anteriore**, compresa tra la cornea e l'iride;
- la **camera posteriore**, compresa tra l'iride e il cristallino;
- la **camera vitreale**, dietro il cristallino.

Nelle camere anteriore e posteriore circola l'*umor acqueo*, mentre nella camera vitreale si trova il *corpo vitreo*.



(*) Lo stato infiammatorio della congiuntiva è detto congiuntivite.

(*) Lo stato infiammatorio di tutta o parte della uvea è detto uveite. Il termine uveite si riferisce, inoltre, all'infiammazione che interessa anche le altre tuniche (sclera, cornea e retina).

LA PROTEZIONE DELL'OCCHIO

L'apparato protettore comprende le sopracciglia, le palpebre e le ghiandole lacrimali. Le **sopracciglia** sono due modesti rilievi cutaneo-muscolari della regione sopra orbitale, forniti di peli. Esse hanno l'ufficio di proteggere l'occhio dalla polvere e dal sudore che scende dalla fronte. Le **palpebre**, una superiore e una inferiore, sono due ripiegature della pelle che contengono, nel loro spessore, il muscolo orbicolare (che tra le sue funzioni ha quella di favorire il deflusso delle lacrime lungo le vie lacrimali). Internamente

sono rivestite da una mucosa, la congiuntiva, che si estende su tutta la parte anteriore del bulbo oculare. La palpebra superiore è più ampia e più mobile dell'altra, con la quale circonda una fessura, la rima palpebrale. Questa, a occhi aperti, appare approssimativamente ellittica, più o meno a forma di mandorla a seconda delle differenze che si possono osservare nelle diverse razze.

Sul bordo libero delle palpebre si impiantano peli grossi e rigidi, più numerosi nel margine superiore: le *ciglia*.

Le palpebre proteggono l'occhio dalla luce troppo intensa e, con il loro continuo movimento, ne asportano eventuali particelle estranee che possono esservi entrate. Inoltre, con le ciglia, impediscono alla polvere e a piccoli insetti volanti di penetrarvi.

Le **ghiandole lacrimali** sono situate nell'angolo superiore esterno di ciascuna orbita, sono innervate dal nervo lacrimale (suddivisione del nervo oftalmico) e sono irrorate dall'arteria lacrimale. Esse secernono un liquido acquoso, il *liquido lacrimale*, che serve a mantenere umida e detergere la superficie della cornea e della congiuntiva.

La secrezione delle lacrime, in genere scarsa, può aumentare in particolari condizioni di emotività (pianto) o per stimoli di varia natura (luminosa, meccanica, termica ecc.) che interessino la congiuntiva, la cornea, la mucosa nasale; è inibita, invece, da alcuni far-

maci (per esempio atropina) e in alcune malattie.

LA NOSTRA "MACCHINA FOTOGRAFICA"

Gli occhi funzionano come una macchina fotografica: il cristallino e la cornea svolgono una funzione di lente che proietta le immagini che passano attraverso l'iride sulla superficie fotosensibile della retina. L'iride, come il diaframma fotografico, regola la quantità di luce in entrata che va a colpire la retina e contribuisce, insieme al cristallino, a rendere nitide le immagini messe a fuoco sulla retina: la pupilla (il forame al centro dell'iride) si restringe sino a circa 2 mm sotto l'azione della luce, dilatandosi invece sino a circa 9 mm con l'oscurità (riflesso fotomotore). Nella retina, la luce colpisce speciali recettori che trasformano le immagini luminose in stimoli nervosi, che raggiungono la corteccia cerebrale (corteccia visiva dei lobi occipitali) percorrendo le fibre dei nervi ottici. Questi ultimi sono lunghi circa 50 mm e si suddividono in quattro porzioni: intratubolare, orbitaria, canalicolare e intracranica. Le ultime due sono avvolte dalle meningi.

IL COLORE DEGLI OCCHI

La colorazione che presenta l'iride deriva da un colore fondamentale, che va dall'azzurro chiaro al grigio ardesia, dovuto al pigmento nero della porzione di retina retrostante, e da un colore proprio, dovu-

to a pigmenti che essa possiede e che sono, solitamente, in rapporto con la pigmentazione generale dell'individuo. Il colore proprio varia dal giallo chiaro al marrone scuro e, sovrapponendosi, si confonde con il colore fondamentale. In base ai pigmenti predominanti, si distinguono così i colori degli occhi. Negli albinici, dove i pigmenti – sia dell'iride sia della retina – scarseggiano o mancano del tutto, traspare il colore del sangue e perciò l'iride appare rossa.

LE PATOLOGIE DELL'OCCHIO

Anomalie di sviluppo dell'occhio possono interessare l'organo in toto (anoftalmia, microftalmia ecc.) o parti di esso (aniridia, acoria), o i suoi annessi (soprattutto le palpebre). Molteplici sono le lesioni traumatiche: da cause fisiche (come i corpi penetranti e le ferite da armi varie), chimiche e radianti. La maggior parte della patologia oculare è costituita da vari processi morbosi, che possono interessare l'occhio nel suo insieme (panoftalmite, glaucoma) o suoi elementi strutturali: la cornea (cheratiti), l'uvea (uveiti), la retina (retinopatie, distacco retinico), il cristallino (cataratta) ecc. Relativamente frequenti sono i disturbi della mobilità oculare (strabismo), i vizi di rifrazione dell'occhio (miopia, ipermetropia, astigmatismo), i processi infiammatori a carico degli annessi oculari: congiuntiva (congiuntivite), palpebre (blefariti), lacrimali (dacriocistite).

dell'attività clinica, anche dell'insegnamento di Oftalmologia per il Corso di laurea in Medicina e Chirurgia e del Corso di Laurea in Ortottica - Assistenti in Oftalmologia.

L'URGENZA

L'Ospedale Oftalmico è sede del Pronto Soccorso Oculistico di riferimento regionale.

Tale struttura, costituita da 3 sale visita e 1 sala per la piccola chirurgia, garantisce un servizio continuativo nelle 24 ore giornaliere.

Costituisce il punto di riferimento per la traumatologia e la patologia acuta oculare (distacco di retina, neuriti, uveiti, endoftalmiti ecc). I pazienti, dopo la prima visita, se necessario, vengono inviati, per ulteriori controlli o esami diagnostici, presso i vari ambulatori specialistici (Retina, Glaucoma, Elettrofisiologia, Ortottica, Perimetria, Maculopatia, Oculoplastica ed altri) ed inseriti all'interno di specifici percorsi di diagnosi e cura operativi all'interno del Presidio.

PROGETTO CODICI BIANCHI

Per tutto l'anno 2013, nell'ambito del pronto soccorso, è proseguito il progetto "Codici bianchi" in collaborazione con la Clinica Oculistica. Il progetto prevede che i pazienti classificati al triage con codice bianco (75 al giorno in media) vengano indirizzati presso un ambulatorio ad hoc, gestito dalla Clinica Oculistica, aperto dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 13.30.

Durante lo scorso anno sono stati effettuati 12.898 interventi chirurgici, 54.892 prestazioni ambulatoriali e 515.498 del laboratorio analisi, mentre sono stati 52.199 i passaggi di pronto soccorso.

Sono indirizzati all'ambulatorio i pazienti affetti da una gamma ristretta di patologie e/o sintomi:

iperemia congiuntivale, secrezione; calo del visus oltre 24h / difetti di vista; epifora (lacrimazione); sensazione di sabbia, bruciore, prurito; emorragia sottocongiuntivale; edema palpebrale oltre 24h.

L'attività dell'ambulatorio "codici bianchi" viene svolta dai medici specializzandi sotto la diretta supervisione e responsabilità del Responsabile della Struttura di guardia.

FOCUS SUI SERVIZI

Laboratorio analisi: specializzato nella diagnostica oculare (microbiologia, immunologia e chimica del film lacrimale e delle componenti profonde dell'occhio); nella diagnostica della toxoplasmosi e della virologia oftalmologica, nonché nella immunocitologia congiuntivale e corneale per la valutazione dei pazienti con gravi deficit limbare.

Il Laboratorio è, inoltre, autorizzato alla preparazione di derivati ematici per la terapia delle lesioni della superficie oculare.

Tutta l'attività di prelievo (ematico e tamponi congiuntivali per la ricerca dei microrganismi) viene effettuata in accesso diretto.

Radiologia: con peculiare settore di ecografia oculistica, radiodiagnostica delle vie lacrimali e servizio TAC. In particolare dallo scorso mese di novembre è stata installata una TAC 32 banchi (in sostituzione di quella esistente a 4 banchi). Tutte le prestazioni di diagnostica tradizionale, che non comportano particolari preparazioni per il paziente, sono eseguite quotidianamente in accesso diretto.

Diabetologia: oltre all'attività per i residenti del distretto 1, è punto di riferimento per il percorso diagnostico terapeutico assistenziale a favore dei pazienti di tutto il Piemonte affetti da retinopatia diabetica.

DIABETOLOGIA, RADIOLOGIA E LABORATORIO ANALISI:

con peculiare settore di diagnosi e trattamento della vasculopatia retinica, sia di origine ereditaria che di tipo acquisito. Nell'ambito internistico si occupa di ipertensione arteriosa con particolare riguardo alla retinopatia ipertensiva.

La sede storica dell'Ospedale Oftalmico è in via Juvarra 19.

L'edificio, la cui costruzione risale alla seconda metà dell'Ottocento, è stato nell'ultimo decennio sottoposto a totale ristrutturazione, che si completerà nel corso del 2014 con gli ultimi interventi e che pone l'ospedale nella fascia più elevata per quanto riguarda la sicurezza.



VIRGINIANA®

PURI ESTRATTI VEGETALI

Arrossamenti Pruriti Irritazioni

Il "pronto intervento" per tutta la famiglia,
per tutti i piccoli problemi di pelle

NUOVA CONFEZIONE
CON NEBULIZZATORE



Acqua Virginiaiana

Distillato purissimo di Hamamelis Virginiana

- Dona sollievo a irritazioni e arrossamenti.
- Lenisce e allevia le sensazioni di bruciore e di prurito dovute a: aggressioni ambientali (freddo, vento, sole). Eritemi solari, punture d'insetti e irritazioni da rasoio.



Conosciuta come "l'arbutto delle streghe" è una vera **pianta magica**, originaria del nord America. Possiede importanti attività decongestionanti e vasocostrittrici riconosciute anche dalla scienza moderna e per questo iscritta nella farmacopea USA.

LENISCE, RINFRESCA, PROTEGGE

Conservata in frigorifero amplifica la sua efficacia

100% naturale

non contiene conservanti, coloranti, profumo

Deodoranti per Pelli Delicate



Arricchiti di distillato purissimo di Hamamelis virginiana ad azione lenitiva e protettiva. Prevengono e neutralizzano la formazione di cattivi odori, bloccando le alterazioni del sudore e modulano l'eccessiva traspirazione. Disponibili nelle formulazioni **Classico**, **Verde** e **Antitranspirante**.

Igiene Intima Dolcezza Naturale



Formulata con detergenti delicati di origine vegetale ed estratto di Hamamelis virginiana, lenitivo e anti-arrossamento. Deterge dolcemente, rinfresca e protegge. pH fisiologico 5.5.

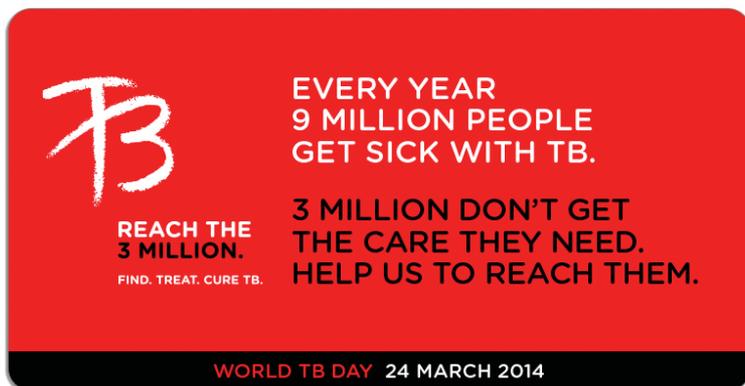


LABORATORI KELEMATA

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA TUBERCOLOSI

ATTENZIONE E CONTENIMENTO. NON ALLARME

Pavilio Piccioni, direttore Pneumologia CPA Asl T02 e Centro di Riferimento Regionale per il controllo della tubercolosi



OGNI ANNO 9 MILIONI DI PERSONE SI AMMALANO DI TUBERCOLOSI. 3 MILIONI NON OTTENGONO LE CURE DI CUI HANNO BISOGNO. AIUTACI A RAGGIUNGERLI. Stop TB Partnership (www.stoptb.org) è l'organizzazione riconosciuta dall'Oms che raggruppa tutte le realtà istituzionali e di volontariato che si occupano di prevenzione cura della tubercolosi e che indice la Giornata del 24 marzo. In Italia opera in collaborazione con Stop TB Italia onlus (www.stoptb.it), impegnata ad assicurare ad ogni paziente diagnosi e cura efficaci per la TB, al fine di interrompere la trasmissione dell'infezione nella comunità. Può vantare nel suo staff esperti impegnati nei principali campi di lotta alla malattia.

La tubercolosi (TB) rappresenta ancora oggi un problema di estrema gravità per la salute pubblica nel mondo ed è un'importante causa di mortalità evitabile nella popolazione adulta. Ogni anno si registrano circa 9 milioni di nuovi casi in tutto il mondo e 1,8 milioni di morti.

Le organizzazioni internazionali attive nella lotta antitubercolosi (Organizzazione Mondiale della Sanità, Unione internazionale contro la tubercolosi) hanno definito i principi per un trattamento efficace, utilizzabile anche nei paesi più poveri; nonostante ciò molti fattori, quali crescita demografica, aumento della frequenza dell'Aids, disordini sociali e politici, mancanza di sostegno da parte delle autorità sanitarie e il disinteresse del pubblico hanno finora ostacolato l'applicazione rigorosa di questi programmi. Si assiste dunque ad una situazione paradossale in cui una malattia facilmente curabile, la cui causa e il cui trattamento sono ben noti, continua a colpire un numero crescente di persone.

Un secolo fa, da noi come anche nella maggior parte dei paesi occidentali, 4 persone su mille morivano ogni anno di TB; per la maggior parte si trattava di giovani adulti. Il miglioramento delle condizioni di vita e l'introduzione di trattamenti efficaci hanno

Il verificarsi negli ultimi anni di eventi micro-epidemici sia a livello nazionale sia locale, che hanno focalizzato/rinnovato l'attenzione e gli allarmi dei media sul problema tubercolosi, ha suscitato allarme nella popolazione ma le Istituzioni e la Sanità Pubblica mantengono viva l'attenzione verso la malattia. I dati forniti dal Servizio di riferimento regionale di Epidemiologia per la sorveglianza, la prevenzione e il controllo delle malattie infettive (Seremi di Alessandria) mostrano che la malattia ha avuto un andamento complessivamente stabile negli ultimi anni.

cambiato fundamentally la situazione per cui oggi, nei paesi con risorse avanzate, la TB può essere considerata una malattia relativamente rara che si manifesta o prevalentemente in gruppi sociali marginali, in persone immigrate da paesi ad alta prevalenza e negli anziani che hanno subito il contagio negli anni in cui la malattia era epidemica. In Italia, come nella maggior parte dei paesi industrializzati, la tubercolosi è attualmente nella fase endemica: da molti anni si manifestano circa 4/5.000 nuovi casi l'anno, circa 8/100.000 abitanti, con frequenza più elevata nei grandi centri urbani. Il Piemonte è nella media nazionale con circa 400 nuovi casi l'anno, circa 9 su 1.000.000.

Che cos'è e come si trasmette la TB?

La tubercolosi è una malattia infettiva causata da batteri a crescita lenta: i bacilli tubercolari. Il germe che provoca la maggior parte dei casi di TB è il *Mycobacterium Tuberculosis*, o Bacillo di Kock (B.K.), dal nome di Robert Kock, il medico tedesco che lo scoprì nel 1882. Va poi ricordato il *Mycobacterium bovis*, responsabile della tubercolosi bovina e trasmissibile all'uomo per via alimentare. Il numero di casi di TB da M. Bovis si è ridotto progressivamente nel tempo

grazie alle attività di controllo della infezione e malattia nei bovini da parte delle competenti autorità veterinarie.

La malattia può colpire tutti gli organi, ma la forma più frequente è la tubercolosi polmonare, responsabile anche della trasmissione della malattia (contagio). Il contagio avviene perciò da uomo a uomo tramite le vie respiratorie.

La trasmissione del bacillo non è peraltro facilissima; l'ammalato deve essere affetto da TB polmonare bacillifera detta anche "aperta" (in cui cioè la parte malata deve essere comunicante con l'albero bronchiale e, quindi, con l'esterno); deve essere sintomatico ed emettere (con la tosse) goccioline che contengono bacilli tubercolari che vengano inalate da altre persone; deve esserci una carica batterica molto elevata (carica che si riduce in genere rapidamente con le cure). Il contatto deve essere in genere prolungato, in ambiente ristretto e con scarsi ricambi d'aria. Per essere contagiati, si stima che si debba rimanere alcune ore nelle vicinanze di un malato nello stesso locale senza ventilazione.

I contatti stretti di malati contagiosi possono essere contagiati dalle goccioline infette che riescono a penetrare nelle vie respiratorie. La maggior parte delle persone contagiate (circa il 90%) riesce a tenere sotto controllo l'infezione senza ammalarsi: manterranno il ricordo del contagio che si può dimostrare ad esempio con il test tuberculinico (test cutaneo) o con test sul sangue.

Il 10 % circa delle persone contagiate svilupperà la tubercolosi; la metà circa si ammalerà entro 2 anni dal contagio; un'altra parte diventerà portatrice di un'infezione latente: è importante rimarcare il fatto che questi soggetti (asintomatici e non malati) non possono trasmettere la TB ad altri.

Non esiste cioè il "portatore sano di tubercolosi".

Le persone infettate hanno però un rischio di ammalarsi nel corso della vita a causa del fatto che i bacilli tubercolari possono permanere vitali ma inattivi (dormienti) a livello dei polmoni anche per molti anni, e, in circostanze di particolare stress/riduzione delle difese immunitarie, andare incontro a riattivazione, moltiplicazione e scatenamento della malattia attiva.

Prevenzione, cura e contenimento

Poiché esiste una terapia in grado di bloccare la moltiplicazione dei bacilli e prevenire la malattia nella maggioranza dei casi è importante che le persone venute a stretto contatto con una persona ammalata

contagiosa (ad esempio membri della famiglia, amici, conoscenti, colleghi di lavoro, compagni di classe) si sottopongono a controlli per valutare se sono stati contagiati.

Circa 8 settimane dopo il contagio, con un test cutaneo o una specifica analisi del sangue, si può accertare se è avvenuta l'infezione. Se i test risultano positivi, il medico richiederà gli accertamenti necessari a escludere che l'infezione latente non si sia già trasformata in malattia tubercolare attiva e prescriverà infine la cura preventiva.

I bambini piccoli (sotto i 5 anni) e le persone con malattie immunodepressive (per esempio infezione HIV, trattamento di lunga durata al cortisone, chemioterapia anticancerogena, diabete, abuso d'alcool) si ammalano con maggiore frequenza e in modo più grave e in questi casi si ritiene più sicuro iniziare subito il trattamento, indipendentemente dal risultato del test (che diventa positivo solo due mesi dopo l'avvenuto contagio).

Il contenimento della TB richiede pertanto che si operi sia a livello della diagnosi di malattia (che dovrebbe essere idealmente più tempestiva possibile al fine di limitare la diffusione del contagio) e cura (che deve essere condotta da gruppi esperti nel gestire questo tipo di malati), che della identificazione, successiva valutazione ed eventuale trattamento dei contatti. Nella fase di eradicazione, secondo le raccomandazioni Nazionali e Regionali debbono essere implementati programmi di controllo e screening in gruppi ad alto rischio (operatori sanitari e assimilati, immigrati da paesi ad alta prevalenza ecc.). A Torino le attività di cui sopra sono garantite dalla sinergia di azione tra strutture ospedaliere e territoriali di cura (in particolare la Pneumologia Cpa Asl T02, l'Ospedale Amedeo di Savoia, la Pneumologia Aso S.Luigi di Orbassano), sorveglianza epidemiologica (Igiene e Sanità Pubblica - Asl T01) e di prevenzione (in particolare Pneumologia Territoriale-Cpa Asl T02, centro di riferimento Clinico per la città di Torino, Centro di Riferimento per il controllo della TB umana in Piemonte). È importante inoltre rimarcare che l'obiettivo finale, l'eradicazione della TB, richiede, insieme alla collaborazione internazionale, il mantenimento locale di una diffusa e sistematica vigilanza, che coinvolga le strutture di sanità umana e animale in coordinamento con le attività cliniche e di laboratorio. L'abbassamento della soglia di attenzione ha, infatti, dimostrato in più occasioni di essere causa di recrudescenze della malattia anche nei paesi più industrializzati in anni recenti.

Da 40 anni insieme alle donne per curare la cellulite.

Flacone
dosatore 250ml

ANCHE NEL FORMATO
CONVENIENZA

15 bustine
PER INIZIARE
IL TRATTAMENTO

30 bustine

oppure



Somatoline. Cura la cellulite e ne contrasta la ricomparsa.

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 12/08/2013.

VADO A DORMIRE ALLE... MOLINETTE

IL VALORE DELLA QUALITÀ DEL SONNO PER IL NOSTRO BENESSERE

Elisabetta Farina



“Aprile dolce dormire” recita un detto, ma non sempre e non per tutti dormire significa sonno ristoratore. Il sonno è strettamente correlato allo stato di benessere e la qualità del sonno dipende fortemente dallo stile di vita. Dormire bene o male ricade su come ci si sente e si affronta la giornata, così come il modo di vivere influenza quello di dormire.

Che cosa accade se di dorme male?

Il sonno ha una forte influenza sul nostro benessere; se non dormiamo bene, durante il giorno ne risentiremo. Il sonno non è un aspetto passivo della nostra salute, ma fortemente attivo: è il momento del riposo e della ricarica del nostro corpo e della nostra mente. Se si dorme meno una tantum, il giorno dopo ci si sentirà più stanchi e assonnati rispetto al solito, ma non succede nulla al nostro organismo. Il cronicizzarsi di questa situazione invece può comportare alcuni problemi.

Tuttavia dormire un alto numero di ore non significa necessariamente essere riposati ma, al contrario, può indicare la presenza di un sonno non rigenerante. Infatti spesso il sonno è disturbato da una serie di manifestazioni e di problemi che rendono il riposo non ristoratore ed è quindi necessario au-

mentarne la sua durata. Più che alla quantità però, dovremmo prestare attenzione a come ci sentiamo il giorno dopo. Se una volta svegli, non si è stanchi, non si avvertono colpi di sonno, non si ha la tendenza al cosiddetto “abbiocco” appena ci si trova in un ambiente favorente, la situazione è sotto controllo; viceversa, si accende un campanello d’allarme.

Problemi del sonno?

Vai a dormire alle Molinette

Oltre ai day hospital e day surgery, a Torino esiste anche un night hospital: è il **Night hospital** presso il **Centro di Medicina del Sonno** dell’ospedale Molinette, primo in Italia per la diagnosi e la cura dei disturbi del sonno. Il Centro, diretto dal professor Alessandro Cicolin, è operativo dal giugno 2000 ed è riconosciuto ed accreditato dall’Associazione Italiana di Medicina del Sonno (Aims) quale Centro Multidisciplinare (neuropsichiatrico e cardiorespiratorio) per la diagnosi e la terapia dei disturbi del sonno. Dal 2003 è Centro di Riferimento Regionale. L’attività del Centro è rivolta alla diagnosi ed al trattamento di tutte le patologie del sonno e dei disturbi ad esso correlati, avvalendosi delle più moderne tecniche diagnostiche (videopolisonnigrafi

digitali, polisonnigrafi Holter, poligrafi cardiorespiratori ambulatoriali, actigrafi ambulatoriali, ventilatori a pressione positiva CPAP e Bi-Level).

Il **Night hospital** prevede il ricovero del paziente esclusivamente durante le ore notturne riducendo così i costi connessi alla degenza e consentendo contestualmente al paziente di proseguire con l'attività diurna abituale (lavorativa o domestica). I disturbi del sonno costituiscono una patologia ormai molto comune: circa il 10% della popolazione presenta un disturbo del sonno clinicamente significativo responsabile di un peggioramento importante della qualità di vita, di un calo delle prestazioni lavorative e di un aumentato rischio di incidenti stradali e sul lavoro. I disturbi del sonno più frequenti sono costituiti dalle insonnie notturne e dalle ipersonnie (un'eccessiva sonnolenza diurna, accompagnata molto spesso da inerzia e apatia). Per rendere l'idea dell'entità del problema si pensi che recenti studi epidemiologici hanno rilevato tra i soggetti di età superiore ai 65 anni una prevalenza del 30% per le insonnie e del 20% per eccessiva sonnolenza diurna. L'elevata prevalenza di queste patologie costituisce un problema di salute pubblica nazionale. L'insonnia notturna può essere il sintomo di patologie organiche o psichiatriche sottostanti o essere un disturbo primario. Nella maggior parte dei casi l'eccessiva sonnolenza diurna è un sintomo secondario a patologie del sonno trattabili o a cattive abitudini di vita. I principali disturbi del sonno responsabili di ipersonnia sono costituiti dalla sindrome delle apnee ostruttive nel sonno, la sindrome delle gambe senza riposo, il mioclono notturno (microrisvegli inconsci che possono interrompere il sonno fino a 300-400 volte per notte a causa di movimenti periodici delle gambe) e la narcolessia (cioè l'eccessiva sonnolenza durante il giorno, che si avverte nonostante si abbia dormito sufficientemente la notte).

Tra questi la patologia di gran lunga più diffusa è la **sindrome delle apnee ostruttive** nel sonno (OSAS) che presenta da sola valori di prevalenza dell'2% dell'intera popolazione (valori analoghi al diabete mellito). L'OSAS è caratterizzata da importante russamento e dalla comparsa durante il sonno di numerosi episodi di ostruzione delle vie aeree superiori con conseguente interruzione del flusso aereo. Generalmente sono i parenti o i conviventi del soggetto che riferiscono di percepire

COME FARE PER ACCEDERE AI SERVIZI DEL CENTRO DEL SONNO

Per **prima visita** neurologica. Con richiesta per "Prima visita neurologica per disturbi del sonno" contattare il Cup dell'Ospedale Molinette sito in corso Bramante: di persona in orario 8.15-13.15 oppure telefonando al numero 011.633.2220 in orario 13.30-16.30.

Per **visita di controllo**, con richiesta riportante la dicitura "visita neurologia di controllo per disturbi del sonno", e per colloquio psicologico o test neuropsicologici, con richiesta per "Colloquio psicologico" oppure "Test neuropsicologici" contattare:

- l'ufficio prenotazioni presso l'Ospedale San Lazzaro in via Cherasco 21, di persona in orario 8.00-16.00 oppure telefonicamente al numero 011.633.5806;
- il Centro di Medicina del Sonno in via Cherasco 15 direttamente oppure telefonando al numero 011.633.5038 da lunedì al venerdì dalle ore 12.00 alle ore 14.00.

delle interruzioni del respiro durante la notte, ma talvolta anche i pazienti raccontano episodi di risveglio improvviso con sensazione di soffocamento. Tali apnee determinano alterazioni respiratorie e cardiocircolatorie e compromettono la funzione ipnica con conseguente sonnolenza diurna e riduzione delle performance durante la veglia. Tra gli elementi caratteristici di questa patologia vi sono inoltre la cefalea e la secchezza delle fauci al risveglio, la nicturia (cioè la necessità, anche molto frequente, di urinare durante il riposo notturno). Nell'adulto tale sindrome si associa ad un'importante morbilità e mortalità cardiovascolare e cerebrovascolare, senza contare il fatto che può rendersi responsabile della comparsa o dell'aggravamento di uno stato di ipertensione arteriosa (il 30% dei pazienti ipertesi sono apnoici ed il 50% dei pazienti affetti da OSAS sono ipertesi). La sindrome sembra inoltre aumentare il rischio di infarto del miocardio, di insufficienza cardiaca e di accidenti vascolari cerebrali e la mortalità è nettamente più elevata nei pazienti con più di 20 apnee per ora di sonno. Inoltre, a causa dei problemi di vigilanza diurna, il rischio di incidenti stradali, professionali e domestici è valutato di 7-10 volte più elevato in questi pazienti rispetto ai controlli sani. La polisonnografia notturna è l'esame più accurato per confermare il sospetto diagnostico, valutando la severità del quadro. Il trattamento è correlato alla gravità del quadro, alla costituzione



del paziente ed alle cause (malformazioni anatomiche dell'oro-faringe, ipotiroidismo, acromegalia), qualora siano identificabili. Infatti ai pazienti obesi è primariamente indicato un dimagrimento, oltre che il decubito laterale, e non supino durante il sonno, in caso di apnee-posizione dipendenti. L'astensione dal tabacco, dagli alcolici e dalle benzodiazepine viene inoltre normalmente consigliata, in quanto fattori aggravanti la sindrome. L'uvulo-palato-plastica (tecnica chirurgica otorinolaringoiatria) può essere utile in casi specifici (russamento importante e apnee su base anatomica). Il trattamento a tutt'oggi di scelta dell'OSAS di tipo ostruttivo è la respirazione notturna in pressione positiva continua (CPAP). Il principio si basa sull'utilizzo di una maschera nasale con cui si applica una pressione positiva a livello delle vie aeree superiori mentre il paziente continua a respirare normalmente nottetempo.

ARRIVA L'ORA LEGALE: SI PERDE UN'ORA DI SONNO

L'arrivo della primavera porta con sé anche il ritorno all'ora legale, che quest'anno ci accompagnerà dal 30 marzo al 26 ottobre. Dormiamo dunque un'ora in meno ma, ci rassicurano i medici, questo da un punto di vista scientifico ha una valenza relativa: il nostro organismo infatti non ne risente poiché dormire un'ora in meno non crea squilibri.

Ma devono stare attente le persone che tendono a dormire poco: se non vanno a letto un'ora prima, alle già poche ore se ne toglie un'altra e questo potrebbe influire sul loro benessere giornaliero. Il nostro corpo ha una grande capacità di adattamento, per cui la maggior parte delle persone non risente affatto di questo cambiamento di orario. Occorre sottolineare invece che, con l'ora legale, beneficiamo di un'ora di luce in più, con grandi vantaggi per la nostra salute e il nostro benessere.

CONOSCERE, VALUTARE E MIGLIORARE IL NOSTRO SONNO

Parlare, camminare ecc.

Alcuni problemi, anche molto diversi fra loro, che si verificano durante il sonno sono definiti **parasomnie**, e la caratteristica che li accomuna è il fatto che al risveglio tutto ciò che si è sentito, si è detto o si è fatto viene dimenticato. Rappresentano un gruppo di disturbi in cui sono presenti comportamenti anomali o eventi fisiologici che avvengono

durante il sonno, senza particolari alterazioni dei meccanismi o dei cicli temporali del sonno stesso. Si tratta, ad esempio, del **sonniloquio** (parlare nel sonno), del **bruxismo** (digrignare i denti) e del **sonnambulismo**.

In particolare, il bruxismo colpisce in forma modesta l'85% della popolazione, ma la prevalenza del disturbo come condizione clinica risulta del 5%:

IL CUORE È IL CENTRO DELLA SALUTE

MegaRed®

NUOVO

Scopri MegaRed, integratore alimentare di **olio di Krill**, la nuova generazione di Omega 3.

- ✓ 100% puro olio di Krill
- ✓ Senza ritorno di gusto
- ✓ Capsule piccole e facili da deglutire



Contribuisce alla normale funzionalità cardiaca*

www.megared.it

* L'effetto benefico si ottiene con un apporto giornaliero di 250 mg di EPA + DHA.

INTEGRATORE ALIMENTARE DI OLIO DI KRILL. CONTIENE CROSTACEI (KRILL).
È IMPORTANTE MANTENERE UNA DIETA VARIA, EQUILIBRATA E UNO STILE DI VITA SANO.



casi in cui, oltre al possibile dolore mandibolare, si verifica una abnorme usura della dentizione e un danno periodontale.

Quantità e qualità del sonno

Dormire e riposare sono condizioni essenziali per una buona qualità della vita. Tanto è vero che chi dorme troppo poco sembra avere un'aspettativa di vita inferiore rispetto a chi dorme bene e per un numero sufficiente di ore. Le classiche otto ore sono consigliate, ma è anche vero che il range varia da persona a persona: ci sono persone alle quali sono sufficienti cinque ore di sonno. In generale poi i bambini hanno bisogno di più ore di sonno e man mano che l'età avanza si tende a dormire meno.

Stile di vita e qualità del sonno

Sarebbe bene evitare alcuni comportamenti che possono pregiudicare un riposo sereno. Alla sera bisognerebbe astenersi dal consumare bevande come tè, caffè, coca cola, che su molte persone hanno un effetto eccitante. Anche fumare o assumere sostanze da abuso alla sera possono rendere difficoltoso addormentarsi, così come l'alcol. Un'altra cosa da tener presente è svolgere attività fisica ad intensità vigorosa dopo cena: una bella camminata va benissimo anche dopo cena, ma se si vuole correre, sollevare pesi ecc. meglio farlo durante la giornata. Meglio poi evitare cene pesanti e cariche di grassi e lasciar passare due-tre ore tra la cena e l'andare a letto. Oltre ai compor-

UN BUON RESPIRO PER UN BUON SONNO

La rilevazione dei parametri funzionali respiratori (spirometria) eseguiti con uno spirometro consente di mettere in luce compromissioni dell'apparato respiratorio mentre, la rilevazione della saturazione di ossigeno nel sangue tramite ossimetro può consentire un precoce riconoscimento dell'ipossiemia (cioè la riduzione del contenuto di ossigeno del sangue arterioso), tra le cui cause vi sono l'insufficienza cardiaca, l'anemia e la Bpco.

Durante tutto l'anno è possibile effettuare l'**ossimetria** gratuitamente in tutte le 34 farmacie comunali torinesi e in quella di San Maurizio Canavese, la **spirometria** presso le farmacie comunali:

- 20 in corso Romania 460
- 28 in corso Corsica 9
- di San Maurizio Canavese in via Torino 36/b (frazione Ceretta)

tamenti, influiscono sulla qualità del sonno anche i fattori ambientali quali l'inquinamento acustico (rumori della strada o dei vicini, russamento del partner, figli in età neonatale), luci e luminosità ambientale da anticipazione della luce del mattino (maggior predisposizione in primavera-estate), temperatura della stanza. Inoltre, la camera da letto dovrebbe essere la stanza utilizzata solo per dormire e non leggere, usare il pc e guardare la tv. Queste attenzioni sono generiche e non è detto valgano per tutti allo stesso modo, è dunque importante ascoltarsi, imparare a conoscersi e rivolgersi al proprio medico in caso di necessità.

Fonti:

Centro di riferimento regionale per la Diagnosi la Terapia dei Disturbi del Sonno - Ospedale Molinette
Ufficio stampa Ospedale Molinette

Associazione Italiana di Medicina del sonno (www.sonnomed.it)

www.medsonno.rettorato.unito.it

Massimo Barberi, Quando il sonno è tormento, *Mente e cervello*, n.36. dicembre 2007

Dizionario della salute, *Corriere della Sera*

Cosa sono e quali benefici forniscono gli Omega-3?

Gli Omega-3 sono acidi grassi essenziali, ossia composti che l'organismo non è in grado di sintetizzare e che, quindi, devono essere introdotti con l'alimentazione. Gli Omega-3 hanno molteplici proprietà benefiche soprattutto a livello dell'apparato cardiovascolare grazie alla capacità di ridurre i trigliceridi nel sangue, la pressione arteriosa e l'aggregazione piastrinica. I più importanti per l'organismo sono i cosiddetti Omega-3 a lunga catena, contenuti nel pesce.

Quando la dieta seguita non ne fornisce i giusti apporti, un integratore alimentare di Omega-3, può rappresentare un valido supplemento. Attualmente sono disponibili integratori alimentari a base di olio di krill, crostacei che si nutrono di alghe marine ricche di Omega-3. Questi integratori hanno la peculiarità di consentire un più rapido assorbimento degli Omega-3 ed un loro più rapido utilizzo da parte delle membrane cellulari rispetto agli Omega-3 contenuti nell'olio di pesce.

IL SEGRETO DELLA SICUREZZA DEI PRODOTTI EAU THERMALE AVÈNE...
UN'INNOVAZIONE DI GRANDE RILIEVO.



UN'INNOVAZIONE DEI LABORATOIRES PIERRE FABRE  Pierre Fabre
IN FARMACIA



Why Mylan? See Inside.

Da 50 anni ci occupiamo di salute, ma un nostro punto di forza non è mai cambiato: cercare sempre di fare ciò che è giusto. Trasformiamo le parole in fatti, producendo farmaci equivalenti di elevata qualità a costi sostenibili e collaborando con il tuo farmacista per consentirgli di fornirti le informazioni di cui hai bisogno.

See Inside.



Acquisisci il codice o visita
www.SeeInsideMylan.it
per saperne di più.

 **Mylan**

**Seeing
is believing**

Kute-Oil Kute-Cream

Repair

Pelle riparata. Naturalmente.



Trattamento specifico per migliorare l'aspetto della pelle in presenza di:

- Smagliature
- Cicatrici
- Disidratazione
- Invecchiamento cutaneo



VISO-MANI-CORPO

Dermatologicamente Testati - Senza Paraffina Liquida - Senza Parabeni - Senza Alcool - Nickel Tested

Solo oli naturali per una pelle sana e bella.

Gambe sane e belle come a vent'anni!

Pesantezza, gonfiore e inestetismi delle gambe? Da oggi in Farmacia un prodotto unico, innovativo e completo.

Gli inestetismi e il gonfiore delle gambe diventano per molte donne un chiodo fisso nei mesi che precedono l'arrivo dell'estate e della faticosa prova bikini. Purtroppo con l'arrivo dei mesi caldi questi disturbi (smagliature, cellulite, capillari dilatati, colorito pallido e opaco) tendono ad essere più visibili.

Avere gambe belle e sane è il desiderio di tutte le donne poiché sono il simbolo della sensualità e della bellezza femminile.



HYNECOS RESEARCH, Divisione dermocosmetica di Pool Pharma, ha realizzato **DESTASI BB CREAM GAMBE**, l'unica **BB Cream studiata per le gambe**: con un solo trattamento restituisce leggerezza, tonicità e sollievo alle gambe, corregge gli inestetismi di smagliature, cicatrici e capillari evidenti, idrata la pelle donandole un colorito naturale, stimola il microcircolo.

Grazie all'**innovativo ingrediente PHYTOCEL TECH**, preparazione liposomiale di cellule staminali vegetali, contribuisce a proteggere e a rivitalizzare i tessuti.

Resistente all'acqua, dermatologicamente testata, integrata da un fattore di protezione SPF 15, **DESTASI BB CREAM GAMBE** non contiene Oli Minerali e Paraffina Liquida.

In tubo da 100 ml è disponibile in due tonalità di colore.

Dalla ricerca Hynecos Research Da Pool Pharma in farmacia.

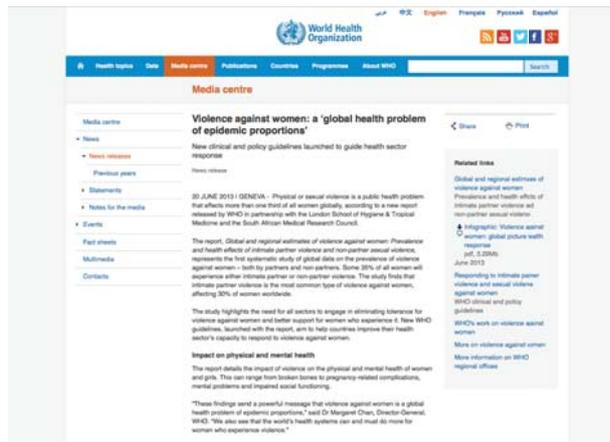
Dalla ricerca
HYNECOS[®]
RESEARCH

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

VIOLENZA CONTRO LE DONNE E MEDICINA

Come la sanità risponde all'emergenza globale

**Patrizio Schinco, dirigente medico responsabile Centro Supporto e Ascolto
Vittime di Violenza domestica DEMETRA- A.O. Città della Salute e della Scienza di Torino**



Le linee guida 2013 dell'Oms sono scaricabili al sito: www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/violence_against_women_20130620/en/

È stato pubblicato il Report 2013 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità redatto in collaborazione con la London School of Hygiene & Tropical Medicine e il South African Medical Research Council: i dati dell'Oms danno una drammatica misura della violenza subita dalle donne: il 35% delle donne nel mondo è vittima di violenza fisica e/o sessuale da parte del partner o di sconosciuti; il 38% dei femminicidi avviene per mano del proprio compagno; il 30% dei maltrattamenti alle donne ha inizio in gravidanza e 1 donna su 4 è oggetto di violenza in questa fase della vita. Per rispondere a questa realtà che è una vera "emergenza sanitaria globale", l'Oms ha pubblicato nuove Linee Guida per una formazione specifica degli operatori sanitari, in maniera che possano adeguatamente accogliere le donne, riconoscere i segni della violenza e incoraggiare alla denuncia.

Le mancate denunce sono infatti una quota altissima: il 24% delle donne che subiscono violenza tace completamente, e se la violenza avviene in famiglia la "scelta" del silenzio arriva al 33,9%, mentre solo il 7% denuncia alle autorità la violenza subita dal partner. La situazione in Italia non è meno preoccupante: 128 femminicidi nel 2013 (dati Telefono Rosa), mentre, secondo l'indagine Istat del 2006, si stima che ci siano 6.743.000 donne tra i 16 ed i 70 anni vittime di abusi fisici o sessuali e che circa un milione abbia subito stupri o tentati stupri.

Il governo italiano ha recentemente ratificato la Con-

venzione di Istanbul contro la violenza domestica ma a questo dovrebbero seguire atti e forme di organizzazione per sostenere le donne vittime e la loro prole. Le ragioni della violenza contro le donne risiedono nel persistere delle disparità di genere anche nel mondo del lavoro oltre che negli stereotipi culturali non sufficientemente contrastati: una vera azione di prevenzione deve muovere da un profondo ripensamento dei ruoli e delle relazioni tra i sessi.

È possibile trovare le risorse necessarie a compiere questi interventi, anche perché la violenza produce costi economici, oltre a privarci in molti casi delle risorse che possono venire dalle donne.

Uno studio europeo quantifica in 30-60 euro l'anno procapite il costo complessivo della violenza sulle donne (sommando i costi diretti, di assistenza e indiretti, di mancato apporto economico): una cifra che rapportata al nostro Paese equivale a circa 2,4 miliardi di euro all'anno.

I risultati del rapporto Oms sulla violenza subita dalle donne sono impressionanti: che il 35% delle donne di tutto il mondo subito subisce nel corso della vita qualche forma di violenza, soprattutto da parte di mariti e fidanzati, e che il 38% dei femminicidi avvenga per mano del partner.

I dati evidenziano come le donne esposte alla violenza dei compagni siano due volte più a rischio di depressione, quasi due volte più a rischio di dipendenza dall'alcol e una volta e mezzo più a rischio di contrarre malattie sessualmente trasmesse, come Hiv, sifilide, clamidia e gonorrea. Il 42% di coloro che hanno subito violenza fisica o sessuale ha riportato danni alla salute. Uno dei dati che sorprende maggiormente riguarda la diffusione del fenomeno nelle fasce ad alto reddito, che si attesta al 23.2%.

Esiste in particolare il fenomeno degli abusi in gravidanza.

Se la violenza domestica sulle donne è sempre inammissibile, lo è ancor di più in gravidanza. I dati indicano come la seconda causa di morte nelle donne tra i 15 e i 44 anni. Il 30% dei maltrattamenti ha inizio proprio durante il periodo della gestazione e 1 donna su 4 è tuttora vittima di abusi in questa fase della vita.



Vibovit®

COLORANTI E AROMI NATURALI AL 100%

INTEGRATORI VITAMINICI PER AIUTARE LA CRESCITA DEL TUO BAMBINO

Dal grembo materno all'adolescenza, i cambiamenti evolutivi creano diversi fabbisogni nutrizionali nelle diverse fasi della crescita. Ecco perché i nostri integratori sono pensati specificatamente per l'età di ogni bambino, in modo da garantirgli l'apporto di vitamine e minerali essenziali per favorire le fasi di crescita e uno sviluppo più sano.

Scopri di più su vibovit.it



GRAVIDANZA

ALLATTAMENTO

BEBÈ 0-1

JUNIOR 4-7

PREADOLESCENTI 8-12

Un dato preoccupante, cui si somma quello secondo il quale il 69% delle donne maltrattate in gravidanza continuano a subire violenze anche dopo la maternità. Le conseguenze vanno dal distacco di placenta a disturbi alimentari, da infezioni a problemi psichici, come disturbi d'ansia e del sonno, dall'abuso di alcol e farmaci a tentazioni suicidarie. Anche per il bambino vi sono rischi drammatici come la morte fetale, il parto pretermine, la poliabortività, nonché conseguenze psichiche pesantissime. Recenti studi di Mc Crory hanno dimostrato che l'esposizione alla violenza domestica modifica alcune aree cerebrali dei bambini, con il rischio di sviluppare disturbi d'ansia. I fanciulli che crescono in un clima di violenza hanno il 50% di probabilità in più di abusare di alcol e droga, un rischio 6 volte maggiore di suicidio, più alte probabilità di sviluppare effetti di stress sul cervello e comportamenti delinquenti e di essere a loro volta oggetto o soggetto di violenza. Ma come si può concretamente intervenire a sostegno delle donne che subiscono violenza?

I dati dimostrano come le donne devono essere aiutate a trovare la forza di reagire perché ad oggi il 33.9% delle donne vittime di violenza da parte del partner e il 24% di coloro che l'hanno subita da un conoscente o da un estraneo rimane in silenzio.

Ci sono ospedali che hanno strutturato servizi di assistenza sanitaria, psicologica e sociale come la Città della Salute e della Scienza di Torino attraverso il Centro Supporto e Ascolto Vittime di Violenza domestica DEMETRA delle Molinette e il Soccorso Violenza Sessuale dell'Ospedale Sant'Anna, l'Ospedale Maria Vittoria di Torino, il Cardinal Massaia di Asti e l'Ospedale di Biella.

Il Coordinamento della Rete Sanitaria per l'accoglienza e l'assistenza alle vittime di violenza domestica e sessuale del Piemonte (di cui alla DGR 14-12159 del 21 settembre 2009) lavora per creare una rete di supporto e assistenza attraverso l'integrazione ospedale-territorio e la Regione Piemonte è una delle regioni a più elevata copertura sanitaria del fenomeno.

Con BODY-SLIM Siero-Gel Snellente* Express subito pronte per l'estate.



Per dare una risposta completa agli inestetismi della cellulite, i Laboratoires LIERAC hanno creato la linea **BODY-SLIM**: formulazioni efficaci e ultra sensoriali, che uniscono alte performance alla piacevolezza cosmetica delle texture, per ricreare una silhouette armoniosa e affinata. Novità 2014, il **Siero-Gel Snellente* Express**, che agisce sulle rotondità installate, grazie ad un COMPLESSO SINERGICO di caffeina attiva e zenzero, che favorisce una ridefinizione della silhouette. Consigliato nella fase iniziale di una dieta e/o quando è imminente la prova costume. Una texture in gel dalla gradevole profumazione, arricchita con agenti criotermitici che donano una sensazione di freschezza immediata.

*Uso cosmetico che non comporta perdita di peso.

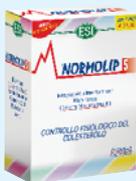
Buscopan Antiacido e Buscopan Reflusso: amici per lo stomaco



Grazie

effervescente offre un doppio vantaggio: allevia il bruciore di stomaco rapidamente e tale effetto dura a lungo fino a 12 ore. Invece, in caso di **reflusso gastroesofageo** o in seguito all'**uso prolungato di antinfiammatori**, **Buscopan Reflusso** (a base di pantoprazolo) aiuta a difendere lo stomaco bloccando la produzione degli acidi gastrici.

NORMOLIP 5: ancora più attivo contro il colesterolo!



NORMOLIP 5 è oggi ancora più efficace, grazie ad un contenuto in monacolina K ancora più elevato: ben 10 mg al giorno, incrementando notevolmente l'efficacia del prodotto. La monacolina K del riso rosso, infatti, è considerata una statina naturale, che contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Ad essa sono associati altri quattro componenti: cromo, per il mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue, Gamma orizanolo e policosanoli, utili per il controllo del colesterolo, e coenzima Q10, poiché l'avanzare dell'età e l'assunzione di farmaci a base di statine possono ridurre i livelli di questo importante elemento. NORMOLIP 5 è in confezione da 30 capsule ed in confezione risparmio da 60 capsule a soli Euro 31,90. www.esitalia.com e info@esitalia.it

VALDISPERT® Menopausa Day&Night

IL CONSIGLIO QUALIFICATO PER AIUTARE LE DONNE ad affrontare serenamente pre-menopausa e menopausa.

La menopausa e il periodo che la introduce, conosciuto come pre-menopausa, sono fenomeni fisiologici che coinvolgono la donna anche dal punto di vista psicologico, e rappresentano una nuova fase della sua vita.

Le donne di età compresa fra i 45 a i 60 anni lamentano difficoltà a prendere sonno, irritabilità, ansia e nervosismo che coincidono con una maggiore irregolarità del ciclo mestruale (pre-menopausa) e l'inizio di una serie di altri fastidi come la stanchezza prolungata e problematiche vasomotorie (vampate di calore improvvise), che si intensificano nel corso della menopausa vera e propria.

Ciò ha origine nelle variazioni dei livelli di estrogeni che nella donna diminuiscono progressivamente dai 45-55 anni in poi e che introducono la menopausa, un periodo nel quale si registra in molti casi la tendenza ad uno squilibrio del metabolismo lipidico, con l'incremento dell'accumulo del tessuto adiposo e il conseguente aumento di peso. Ogni donna vive queste fasi in maniera differente, con un'intensità dei disturbi che varia a seconda del proprio iter fisiologico ed è importante quindi assecondare in maniera specifica il proprio corpo.



Valdispert Menopausa Day&Night, una risposta completa e adattabile alle esigenze di ogni donna in pre-menopausa e menopausa: l'integratore alimentare a base di estratti vegetali dalle note proprietà benefiche, di Magnesio e di Melatonina.

Il **Trifoglio rosso**, fonte di isoflavoni (estrogeni vegetali) che agiscono similmente agli estrogeni femminili, riduce i disturbi di questa complessa fase della vita della donna. Il **Matè**, ingrediente dalle molteplici qualità, è riconosciuto per le sue proprietà antiossidanti, stimola il metabolismo anche lipidico ed è un to-

nico per la stanchezza mentale e fisica. Anche la **Vitis vinifera**, grazie alle sue proprietà antiossidanti e all'attività sul microcircolo, può rivelarsi un alleato utile alla donna in menopausa. Fra i minerali, il **Magnesio**, oltre a favorire la rigenerazione ossea, contribuisce a combattere l'umore instabile e svolge un'azione antistress. La **Melatonina** favorisce l'induzione del sonno, specialmente se assunta alla sera, prima di coricarsi. **Grazie a Valdispert Menopausa Day&Night, oggi è possibile fornire una risposta completa e adattabile alle differenti esigenze.**

VALDISPERT® Menopausa Day&Night

Una risposta completa e adattabile per i disturbi della PRE-MENOPAUSA e della MENOPAUSA

Un integratore alimentare sviluppato con una doppia formulazione, diurna (compressa bianca) e notturna (compressa rosa), in un'unica confezione, per alleviare e controllare efficacemente i principali disturbi della donna di giorno e di notte, quali:

- ✓ vampate di calore
- ✓ umore instabile
- ✓ aumento della ritenzione dei liquidi
- ✓ accumulo dei grassi
- ✓ sensazione di appetito
- ✓ affaticamento
- ✓ difficoltà a prendere sonno
- ✓ invecchiamento cellulare
- ✓ fragilità ossea

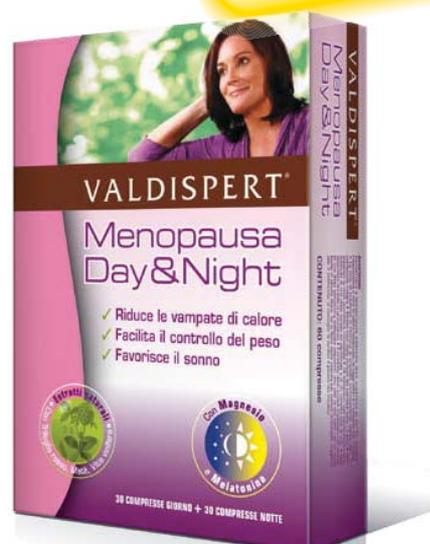
Con: Trifoglio rosso • Matè • Vitis vinifera • Magnesio • Melatonina

PER I DISTURBI LIEVI DELLA PRE-MENOPAUSA:

½ compressa formula giorno (colore bianco) al mattino e ½ compressa formula notte (colore rosa) alla sera poco prima di coricarsi.

PER I DISTURBI PIÙ EVIDENTI DELLA PRE-MENOPAUSA E DELLA MENOPAUSA:

1 compressa formula giorno (colore bianco) al mattino e 1 compressa formula notte (colore rosa) alla sera poco prima di coricarsi.



Somministrazione modulabile in base all'entità dei disturbi, grazie alle **COMPRESSE DIVISIBILI**

VEMEDIA

VEMEDIA PHARMA S.R.L.
Via San Francesco d'Assisi, 22 - 10121 Torino - www.vemediain.it

IN FARMACIA

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.valdispert.it - www.valdispertmenopausa.it

ASSOCIAZIONE ITALIANA TRAPIANTATI DI FEGATO

A sostegno dei trapiantati e di chi è in attesa

L'Associazione Italiana Trapiantati di Fegato è stata fondata a Torino nel 1988 ad opera dei primi trapiantati di fegato piemontesi, tra cui Carlo A. Maffeo che la presiede, per **“sostenere moralmente e fornire il necessario aiuto concreto, diretto ed indiretto, ad adulti e/o bambini prima durante e dopo il trapianto”**.

Da allora l'Aitf continua a sostenere moralmente e con aiuti concreti pazienti adulti e pediatrici prima e dopo il trapianto. Si propone di collaborare e promuovere attività di studio, formazione e di ricerca nell'ambito dei trapianti di organi, nonché di sensibilizzare l'opinione pubblica sulle problematiche della carenza di donatori.

L'Associazione è a carattere nazionale ed è rappresentata da Delegazioni regionali e provinciali, avendo come fondamento solidarietà, lealtà e correttezza; mentre a livello operativo considera essenziali la gratuità dell'attività svolta dai propri volontari. All'Ospedale Molinette, dove ha sede, sono operativi circa 40 volontari che operano in particolare nel Centro Trapianti di Fegato e nella Divisione di Gastroenterologia. Altra attività consiste nell'ospitalità dei trapiantandi e dei trapiantati di organi che si rivolgono agli ospedali torinesi, i quali dopo le dimissioni necessitano di una permanenza in città e un ritorno in ospedale in tempi brevi per successivi controlli clinici. Durante questo periodo di attesa vi è per loro la necessità di albergare alla Residenza Cimabue (creata dall'AITF nel 2001 e gestita dalla Fondazione Agape dello Spirito Santo) e di essere trasportati ogni giorno dai volontari dell'Aitf, che fanno la spola dalla Residenza all'Ospedale Molinette, od altri nosocomi, e viceversa.

L'Aitf, mantiene stretti contatti con altre Associazioni del settore, soprattutto nelle attività di comu-

Home » Il trapianto di fegato » Come si arriva al trapianto

Come si arriva al trapianto

LA PRIMA VISITA

Il paziente che affiora al nostro Centro viene valutato in tempi rapidi presso gli ambulatori preposti e può:

- essere rindirizzato alla struttura medica richiedente. In caso di mancata indicazione o assoluta controindicazione al trapianto. In caso di indicazione prematura, il paziente riceverà un programma di monitoraggio periodico.
- essere giudicato idoneo all'approfondimento della valutazione. In tal caso l'ambulatorio pre-trapianto della nostra Azienda provvederà alla programmazione del bilancio pre-trapianto.

L'indicazione al trapianto viene data quando si stima che "l'aspettativa di vita" sia inferiore ai due anni oppure se la malattia epatica è causa di sintomatologia incompatibile con un'accettabile qualità di vita.

In ogni caso è preferibile indicare il trapianto prima che la malattia epatica comprometta immediatamente la funzione di altri organi.

La più comune indicazione al trapianto epatico è rappresentata dalla grave insufficienza d'organo conseguente a malattie epatiche croniche.

Un paziente affetto da cirrosi epatica diventa un candidato al trapianto quando vi è evidenza della compromissione della funzione epatica in concomitanza di ascite ed emorragie digestive ed encefalopatia epatica.

PRINCIPALI INDICAZIONI AL TRAPIANTO

- cirrosi virali (DTH)
- cirrosi alcolica
- cirrosi biliare primitiva
- colelitiasi
- malattie metaboliche
- cirrosi autoimmuni
- cirrosi criptogeniche
- epatite fulminante

La cirrosi epatica può essere complicata dallo sviluppo di **epatocarcinoma (HCC)** in circa il 20% dei casi.

Le malattie del fegato che più comunemente conducono alla cirrosi epatica scompensata e quindi al trapianto epatico sono quelle virali, le forme alcoliche, le malattie epatiche cistiche, le forme autoimmuni e le criptogeniche (ovvero di cause non note).

nicazione tese alla sensibilizzazione del pubblico sull'importanza della donazione di organi a scopo terapeutico. Partecipa inoltre al Tavolo di coordinamento delle attività di informazione e sensibilizzazione presso il Ministero della Salute, al Consiglio Regionale del Volontariato Piemontese, alla Conferenza Provinciale della Salute di Torino, al Forum Interregionale Permanente del Volontariato in Piemonte e Valle d'Aosta, e alla Federazione di Associazioni di Volontariato presso gli ospedali OIRM e Molinette di Torino.

Oltre ad aver un proprio sito web: www.aitfnazionale.it, l'Aitf comunica attraverso il periodico *Aitf Notizie*, che viene inviato gratuitamente agli associati. Per ulteriori informazioni è possibile contattare la segreteria dell'AITF nazionale tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00, telefonando al n. 011/633.6374, inviando una e-mail: aitfnazionale@libero.it, o di persona presso l'Ospedale Molinette.

Per sostenere l'Associazione, è possibile destinare il 5X1000 inserendo nella propria dichiarazione dei redditi il C.F. **94018070014**, oppure facendo un versamento a favore dell' Associazione Italiana Trapiantati di Fegato presso: **BANCA PROSSIMA Gruppo INTESA SAN PAOLO di Torino**
IBAN PAESE: IT18Q0335901600100000002740 BIC.BCITITMX
 oppure con un versamento tramite il c/c postale dell' A.I.T.F. n. 000039025101

Imidazyl. Pronto solievo per i tuoi occhi.



**ANCHE IN MONODOSE
SENZA CONSERVANTI**

Quando i tuoi occhi sono irritati e lacrimano per l'allergia, puoi provare

**Collirio Imidazyl
Antistaminico**

Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati, puoi provare

**Collirio Imidazyl
a base di nafazolina nitrato**

RECORDATI OTC

MALATTIA DI PARKINSON

Due importanti appuntamenti ad aprile

L'attività dell'Associazione Italiana Parkinsoniani - Sezione "G. Cavallari" di Torino e dell'Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte propone durante il mese di aprile due interessanti appuntamenti sia come occasione informativa e di approfondimento, sia come momento di aggregazione sportiva: l'annuale convegno e la Run for Parkinson's

Si svolge l'**11 aprile** a Torino presso il Centro Incontri Regione Piemonte in corso Stati Uniti 23 il tradizionale convegno che quest'anno si intitola "**Malattia di Parkinson: dalla diagnosi all'assistenza domiciliare**" e si sviluppa seguendo il seguente programma di interventi, moderati dal presidente Pier Giorgio Gili e dal dottor Leonardo Lopiano:

- Ore 09.10 Benvenuto e Introduzione - Saluto delle Autorità
Ing. Pier Giorgio Gili
- Ore 09.30 Il problema della diagnosi precoce
Dott.ssa Paola Filippi
- Ore 09.45 Nuove Linee Guida Nazionali: terapia farmacologica, chirurgica e riabilitativa
Prof. Leonardo Lopiano
- Ore 10.00 Continuità Assistenziale: Ambulatorio-Territorio- Domicilio
Dott. Alberto Marchet
- Ore 10.15 Programmi riabilitativi Presidio San Camillo di Torino
Dott. Piero Bottino
- Ore 10.30 L'assistenza domiciliare presso l'ASL T05
Dr.ssa Teresa Bevivino

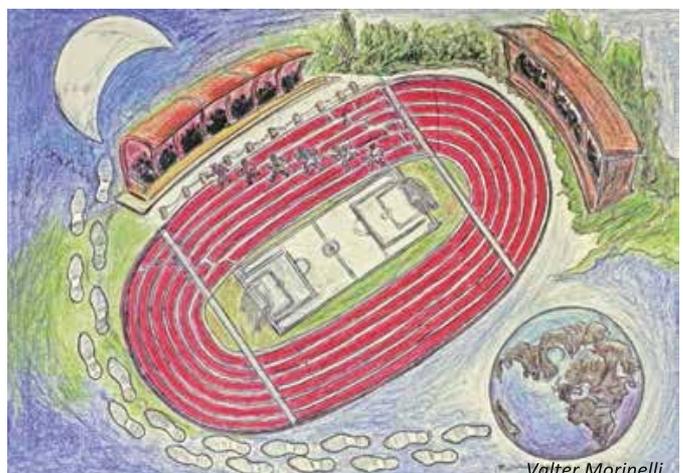
Dopo il coffee break, alle ore 11 circa, la parola passa ai pazienti che proponendo esperienze e riflessioni concluderanno l'evento.

Domenica 13 aprile, presso lo Stadio Primo Nebiolo al Parco Ruffini di Torino, per concessione dell'Assessorato allo Sport del Comune di Torino, si corre la **3ª edizione della Run for Parkinson's**: il ritrovo per la consegna del pettorale è fissato alle ore 9.00, mentre l'inizio della corsa è previsto alle ore 10. Le iscrizioni si possono effettuare: tramite la Segreteria AIP tel.011.3119392; al Numero Verde 800-884422; scaricando il modulo dal sito www.parkinsoninpiemonte.it ed inviandolo via e-mail a info@parkinsoninpiemonte.it; presso lo stand dell'Associazione il giorno della gara.

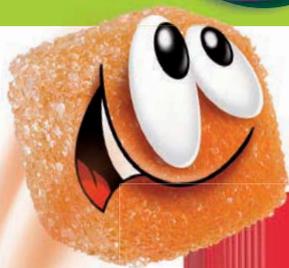


**UNA CORSA NON COMPETITIVA
APERTA a TUTTI
ISCRIZIONE GRATUITA - TANTI PREMI**

***I partecipanti
in differenti città del mondo,
cammineranno, marceranno o
correranno, secondo le possibilità
individuali.***



VITAMINE A TUTTO gustò!



NEW

Con **Benegum Junior Integratore** da oggi è **più facile garantire l'integrazione quotidiana di vitamine**: 2 caramelle al giorno apportano il 50% dei VNR* delle vitamine presenti, abbinando alla funzionalità tutta la golosità delle **caramelle**. Le gelée al gusto frutta e le nuovissime gommose al gusto cola sono **senza glutine** e arricchite con succo di frutta.

BENEGUM JUNIOR INTEGRATORE, IL LATO GOLOSO DELLE VITAMINE.

SENZA COLORANTI
CON AROMI NATURALI
GUSTO **JUNIOR**
Benegum

*VNR: valori nutritivi di riferimento stabiliti dalla UE.

AVENE HYDRANCE

DEODORANTI VIRGINIANA KELEMATA

B-PACK Smagliature pelli sensibili 1+1

VALERIANA DISPERT

SCONTO 5,00 EURO

-35%

INVITO PROVARE 1+1

45 mg
60 compresse

-17%

125 mg
20 compresse rivestite

-26%

-19%

MELATONINA DISPERT
60 compresse

ROTER CISTIBERRY
30 compresse

MAGNESIO Integratore
60 compresse

VIDERMINA saponi intimi

SOMATOLINE
30 buste

-33%

FORMULA POTENTE CON VITAMINE

0,5 mg azione rapida

0,5 mg lunga durata

PER PRENDERE SONNO PIU' IN FRETTA

VEMEDIA

~~€ 9,90~~
€ 6,60

-20%

Tutta la potenza le cistiti

VEMEDIA

~~€ 19,90~~
€ 15,90

-20%

Arakpharma

Magnesio 24

SOPRA FORMULA RILASCIANTE

60 CAPSULE

~~€ 9,95~~
€ 7,95

VIDERMINA

€ 6,90

-20%

Manetti & Rob

Somatoline

~~€ 58,00~~
€ 46,50

RIMEDI STAGIONALI

VOLTADOL

VOLTAREN EMULGEL 2%
60 gr

FLUIRESPIRA MONODOSE

5 CEROTTI
140 mg

Voltadol
140 mg
Cerotto medicato
Diclofenac sodico

-20%

10 CEROTTI
140 mg

~~€ 14,13~~
€ 11,30

~~€ 21,01~~
€ 16,80

Voltaren
Emulgel 2% gel

-20%

~~€ 11,90~~
€ 9,50

Fluiorespira
MONODOSE

-20%

~~€ 8,15~~
€ 6,50

CORYFIN C

CORYFIN GOLA DOLORE
spray

INFLORAN BIO
12 flaconi

24 caramelle

CORYFIN C

-27%

~~€ 6,70~~
€ 4,90

CORYFIN GOLA DOLORE

Flurbiprofene
0,25% Spray per mucosa orale

-24%

Flacone da 15 ml
USO OROFARINGEO

~~€ 7,80~~
€ 5,90

InfloranBio
FLACONCINI

Integratore biologico di fermenti lattici vivi, vitamine con glucoligosaccaride.

-52%

flaconcini da 10 ml

~~€ 14,30~~
€ 6,90

RIMEDI STAGIONALI

ENANTYUM

SUPRADYN
15 compresse
effervescenti



-19%

~~€ 10,80~~
€ 8,70

20 compresse
25 mg



-27%

~~€ 9,45~~
€ 6,90

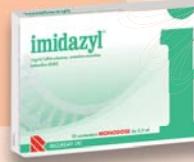
10 bustine
25 mg



-25%

~~€ 6,50~~
€ 4,90

collirio 0,1%
10 ml



-20%

~~€ 6,90~~
€ 5,50

antistaminico
collirio
10 ml



-20%

~~€ 7,40~~
€ 5,90

-20%



LINEA BENEFIBRA

16 compresse
masticabili



-20%

~~€ 6,00~~
€ 4,80

GAVISCON 24 bustine



CITROSODINA PLUS+ 25 gr



-13%

~~€ 6,90~~
€ 6,00

KUKIDENT PLUS
47 gr



-26%

~~€ 9,30~~
€ 6,90

Crema
dentifera
45 gr



-29%

~~€ 6,90~~
€ 4,90

EMOFORM

54 compresse



-30%

~~€ 7,00~~
€ 4,90

ALIFRESH

Dentifricio



-15%

~~€ 2,95~~
€ 2,50

PLAK OUT ACTIVE

Clor.
0,12%



-19%

~~€ 7,20~~
€ 5,80

Clor.
0,20%

Collutorio
150 ml



Gel
15 ml



Gel Junior
15 ml



-20%

Scudo Gel
10 ml



Spray
20 ml



LINEA AFTAMED

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

Offerte valide dal 1° Marzo al 30 Aprile 2014 o fino ad esaurimento scorte